அதிகாரம் 15

புற்றுநோய்: நம்பிக்கை இருக்கிறதா?

புற்றுநோய் எதனால் ஏற்படுகிறது?

85 வயதுக்குட்பட்ட அமெரிக்கர்களின் மரணத்திற்கு முதன்மையான காரணமாக, புற்றுநோய் இப்போது இதய நோயை விஞ்சிவிட்டது. [1.] 10 மில்லியனுக்கும் அதிகமான அமெரிக்கர்களுக்கு ஊடுருவும் புற்றுநோய் வரலாறு உள்ளது. இந்த ஆண்டு இரண்டரை மில்லியன் அமெரிக்கர்களுக்கு புற்றுநோய் இருப்பது கண்டறியப்படும், (ஒரு மில்லியன் தோல் புற்றுநோய்கள்). இந்த ஆண்டு புற்றுநோய் அரை மில்லியனுக்கும் அதிகமான பாதிக்கப்பட்டவர்களை பாதிக்கும். [2.] இந்த புற்றுநோய் ஏன்? புற்றுநோய் எதனால் ஏற்படுகிறது? அதைத் தவிர்க்க முடியுமா? புற்றுநோய்க்கான பதில் என்ன?

ஒரு மருத்துவ மாணவனாக, ஒரு நாள் காலில் காயம் ஏற்பட்ட ஒரு நோயாளியை நான் சந்தித்தேன்.

"டாக்டர் கிளார்க், மிஸ்டர் டோவின் காலைப் பரிசோதித்து, உங்கள் நோயறிதலை வகுப்பிற்குச் சொல்லுங்கள்."

ஒரு அசிங்கமான ஊதா நிற உயர்ந்த பகுதியைத் தவிர, கால் நன்கு வளர்ந்ததாகவும், தசைகள் கொண்டதாகவும், சுத்தமான தோலுடன் இருந்தது.

"மிஸ்டர் டோவுக்கு கபோசியின் சர்கோமா இருக்கிறதா?" என்று நான் பெரும்பாலும் யூகித்துக்கொண்டே கேட்டேன். "ஆம்", "மற்றும்..." என்று உறுதியான பதில் வந்தது.

"ஓ, இல்லை," நான் நினைத்தேன், "இதோ இன்னொரு கேள்வி வருகிறது."

"மிஸ்டர் டோவுக்கு கபோசியின் சர்கோமா ஏன் இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?"

எனக்குக் கிடைத்த குறைந்த அளவிலான அறிவு வரை, கபோசியின் சர்கோமா எச்.ஐ.வி தொற்றின் விளைவாக எய்ட்ஸ் உள்ளவர்களுக்கு மட்டுமே ஏற்பட்டது, எனவே நான், “நோயாளிக்கு எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் இருக்கிறதா?” என்று கேட்டேன்.

"இல்லை", பதில் வந்தது, "ஆனால் அது ஒரு நல்ல யூகம். மிஸ்டர் டோவுக்கு சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டுள்ளது, அதேபோல் அவரது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அடக்கும் மருந்துகளும் உள்ளன."

நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு பலவீனமடையும்போதோ அல்லது ஏதேனும் காரணத்திற்காக அடக்கப்படும்போதோ புற்றுநோய் பெரும்பாலும் ஏற்படுகிறது என்ற உண்மையை நான் உணர்ந்தபோது இது நடந்தது. கபோசியின் சர்கோமா எய்ட்ஸ் நோயாளிகளுக்கு 1300 மடங்கு அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது என்பது உண்மைதான், ஆனால் லிம்போமா (உடல் முழுவதும் நிணநீர் சுரப்பிகளின் புற்றுநோய்) 135 மடங்கு அதிகமாகவும், நுரையீரல் புற்றுநோய் எச்.ஐ.வி பாசிட்டிவ் நபர்களுக்கு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு ஐந்து மடங்கு அதிகமாகவும் உள்ளது. உங்களுக்கு ஒரு கண்ணோட்டத்தை வழங்க, எச்.ஐ.வி தொற்றால் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு செயலிழந்த அல்லது சமரசம் செய்யப்பட்டவர்களுக்கு அனைத்து புற்றுநோய்களும் இரண்டு மடங்கு அதிகமாக காணப்படுகின்றன.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, சர்க்கரை உட்கொள்வது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை எவ்வாறு பலவீனப்படுத்துகிறது என்பதை தொடர்ச்சியான ஆய்வுகள் ஆராய்ந்தன. ஒருவர் 12 மணி நேரம் சர்க்கரை சாப்பிடாமல் இருந்தால், ஒவ்வொரு வெள்ளை இரத்த அணுவும் 14 ஆபத்தான பாக்டீரியாக்களை அழிக்க முடியும் என்று முடிவுகள் காட்டுகின்றன. 24 டீஸ்பூன் சர்க்கரையை சாப்பிட்டபோது (2 கேன் சோடாவில் உள்ள அளவு), வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு, ஒவ்வொன்றும் ஒரு பாக்டீரியாவை மட்டுமே அழிக்க முடிந்தது.

85 வயதிற்குட்பட்ட அமெரிக்கர்களுக்கு இறப்புக்கான முதன்மையான காரணமாக புற்றுநோய் இப்போது இதய நோயை விஞ்சிவிட்டது.

"ஆனால் பாக்டீரியாவை உண்ணும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் திறனுக்கும் புற்றுநோய்க்கும் என்ன சம்பந்தம்?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம். சர்க்கரை, ஸ்டார்ச் போன்ற சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அதிகம் உள்ள உணவு, நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அடக்கி, புற்றுநோய் போன்ற நோய்களிலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்காமல் விட்டுவிடுகிறது.

உண்மையில், அதிக கிளைசெமிக் குறியீட்டு உணவை (சுத்திகரிக்கப்பட்ட கார்போஹைட்ரேட்டுகள் அதிகம்) எடுத்துக் கொள்ளும் ஒருவருக்கு மார்பகம், [3] புரோஸ்டேட், [4] பெருங்குடல், [5] எண்டோமெட்ரியல், [6] இரைப்பை, [7] கருப்பை, [8] அல்லது கணையம் [9,10] புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்து கணிசமாக அதிகரித்துள்ளது என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. ஊட்டச்சத்து குறைபாடு என்பது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் மோசமான நிலைக்கு மற்றொரு காரணமாகும். ஊட்டச்சத்து குறைபாடு இரண்டு வடிவங்களில் வருகிறது, கடுமையான கலோரி பட்டினி மற்றும் காலியான கலோரிகளை உட்கொள்வது. [11] கூடுதலாக, மக்கள் வயதாகும்போது அவர்களின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்புகள் வயதாகி, புற்றுநோய் போன்ற நோய்களை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தியை இழக்கின்றன. [12]

புற்றுநோய் மற்றும் வைரஸ்கள்

சுறுசுறுப்பான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு இல்லாத நிலையில் புற்றுநோய் ஏன் வளர்கிறது என்று நீங்கள் யோசித்துக்கொண்டிருக்கலாம். இந்தப் புதிர் பகுதிக்காக, ஒரு நிமிடம் எய்ட்ஸ்/கபோசியின் சங்கத்திற்குத் திரும்புவோம். கபோசியின் சர்கோமா இப்போது மனித ஹெர்பெஸ் வைரஸ் எண் 8 (HHV-8) அல்லது கபோசியின் சர்கோமா-தொடர்புடைய வைரஸ் (KSV) எனப்படும் வைரஸால் ஏற்படும் வைரஸ் தொற்றின் விளைவாகும் என்று அறியப்படுகிறது. [13] புற்றுநோய் தொடர்பாக தொற்று முகவர்கள் மேலும் மேலும் அடையாளம் காணப்படுகிறார்கள்.

எனவே இந்த தொற்று வைரஸ்களுக்கு மக்கள் எங்கு ஆளாகிறார்கள்? மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி, கோழி, வான்கோழி, பால் மற்றும் முட்டை போன்ற விலங்கு பொருட்கள் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் வைரஸ்களால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. இறைச்சி பொட்டலமிடும் ஆலைகளில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்களின் இரத்தம் இந்த வைரஸ்களுக்கான ஆதாரங்களைக் காட்டுகிறது. இந்த தொழிலாளர்களுக்கு நுரையீரல், வாய் மற்றும் தொண்டை, பெருங்குடல், சிறுநீர்ப்பை மற்றும் சிறுநீரக புற்றுநோய்கள் உட்பட புற்றுநோய் பாதிப்பு அதிகரித்துள்ளது. [14] கோழி இறைச்சி கூடத் தொழிலாளர்களுக்கு தொண்டை புற்றுநோய், கல்லீரல் புற்றுநோய், லிம்போமா மற்றும் லுகேமியா போன்ற நோய்கள் அதிகரித்துள்ளன. [15]

விலங்கு பொருட்கள் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிப்பதாக அறியப்படுகிறது. "அட்வென்டிஸ்ட் ஹெல்த் ஸ்டடி", சைவ உணவு உண்பவர்களை விட இறைச்சி உண்பவர்களில் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் 41% அதிகமாகவும், பெருங்குடல் புற்றுநோய் [16] % அதிகமாகவும், கருப்பை புற்றுநோய் [17] % அதிகமாகவும் இருப்பதாகக் காட்டுகிறது.

விலங்கு இணைப்பு

ஹார்வர்டில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், இறைச்சி மற்றும் பால் பொருட்களை உட்கொள்வது மெட்டாஸ்டேடிக் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் அபாயத்தை இரட்டிப்பாக்குகிறது என்று தெரியவந்துள்ளது. இறைச்சி தானாகவே மெட்டாஸ்டேடிக் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயை 66% அதிகரிக்கிறது. பன்றி இறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, பன்றி இறைச்சி அல்லது ஆட்டுக்குட்டி போன்ற பதப்படுத்தப்பட்ட இறைச்சிகளும் மெட்டாஸ்டேடிக் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. [18]

விலங்குகளிடமிருந்து புற்றுநோய் வருவதற்கான அதிகரித்த ஆபத்து அவற்றின் உடல்களை உட்கொள்வதோடு மட்டுப்படுத்தப்படவில்லை. இத்தாலியில் 4 வருட வழக்கு கட்டுப்பாட்டு ஆய்வில், சீஸ் உட்கொள்வது ஹாட்ஜ்கின் அல்லாத லிம்போமாவின் அபாயத்தை 66% அதிகரிப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டது. [19.]

சாதாரண மார்பகங்களுடன் ஒப்பிடும்போது, புற்றுநோய் மார்பகங்களில் போவின் லுகேமியா வைரஸ் (பால் மற்றும் இறைச்சியில் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒரு வைரஸ்) தொற்று ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு 3 மடங்கு அதிகம். [20]

இறைச்சி/புற்றுநோய் தொடர்புக்கு வேறு காரணங்களும் உள்ளன. இவற்றில் ஒன்று இறைச்சி சந்தைப்படுத்தலுக்குத் தயாரிக்கப்படும் விதம் மற்றும் அது சமைக்கப்படும் விதம். சிவப்பு இறைச்சி N-நைட்ரோசோ சேர்மங்களின் அதிகரித்த உருவாக்கத்துடன் தொடர்புடையது. இந்த சேர்மங்கள் டிஎன்ஏ சேதத்தை ஏற்படுத்துகின்றன, இதன் விளைவாக பெருங்குடல் புற்றுநோய் அதிகரிக்கிறது. [21] மக்கள் அதிக வெப்பநிலையில் "நன்றாகச் செய்யப்பட்ட" இறைச்சியை சமைக்கும்போது, அனைத்து டிரிச்சினா அல்லது "பைத்தியக்கார மாடு" நோயையும் கொல்லும் முயற்சியில், அவர்கள் ஹீட்டோரோசைக்ளிக் அமின்கள் எனப்படும் பிறழ்வு

சேர்மங்களை உருவாக்குகிறார்கள், இது பெருங்குடல் புற்றுநோயின் நிகழ்வுகளை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [22]

வறுத்தல், சுண்டல் அல்லது மைக்ரோவேவ் மூலம் தயாரிக்கப்படும் விலங்கு உணவுகள், ஹெட்டோரோசைக்ளிக் அமின்கள் எனப்படும் நச்சுப் பொருட்களின் உருவாக்கத்தால் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [23]

நமக்குத் தேவையான அளவுக்கு புரதம், குறைந்த அளவில் மட்டுமே பாதுகாப்பானது. அதிகப்படியான புரதம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அடக்கும். குறைந்த புரத உணவுடன் (5%) ஒப்பிடும்போது, நம்மைப் போன்ற அதிக புரத உணவு (25%) கட்டிகளை ஊக்குவிப்பதாகவும், கல்லீரல் மற்றும் நுரையீரலுக்கு மெட்டாஸ்டாஸிஸை அதிகரிப்பதாகவும் காட்டப்பட்டுள்ளது. [24]

பால் பொருட்களைப் பற்றி ஒரு நிமிடம் கூர்ந்து கவனிப்போம். முதலில், உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் முக்கியமான பாகங்களில் ஒன்று வெள்ளை அணுக்கள் என்பதை அறிய இது உதவும்.

"இயற்கை கொலையாளி செல்". பால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அடக்குகிறது - நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக குடிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு மோசமாக உங்கள் இயற்கை கொலையாளி செல்கள் செயல்படும். மேலும், உங்கள் பால் புரத உட்கொள்ளலை மூன்று மடங்காக அதிகரிப்பது உங்கள் புற்றுநோய் அபாயத்தை மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கிறது. [25] இதற்கு ஒரு காரணம், பசுக்களுக்கு அதிக புரத உணவுகள் அளிக்கப்பட்டு வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் வழங்கப்படுகின்றன. [26] இன்று பசுக்கள் 100 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்ததை விட அதிக பால் உற்பத்தி செய்கின்றன. ஒரு நாளைக்கு மூன்று முறை பால் குடிப்பது மனிதர்களில் இன்சுலின் போன்ற வளர்ச்சி காரணியை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [27] இன்சுலின் போன்ற வளர்ச்சி காரணி உயர்வு புரோஸ்டேட், [28] மார்பகம், [29,30] மற்றும் நுரையீரலின் புற்றுநோயுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது . [31]

ஹார்மோன்கள் மற்றும் புற்றுநோய்

இந்த கட்டத்தில், மார்பகப் புற்றுநோய் ஆரம்பம் மற்றும் முன்னேற்றத்தில் ஹார்மோன்களின் பங்கைப் புரிந்துகொள்வது நல்லது. ஒரு பெண்ணின் ஈஸ்ட்ரோஜனுக்கு வெளிப்படுவதை அதிகரிக்கும் அல்லது நீடிக்கும் எதுவும் அவளுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. ஈஸ்ட்ரோஜன்களில் ஒன்றான எஸ்ட்ராடியோல், ஒரு சக்திவாய்ந்த செல் வளர்ச்சி தூண்டியாகும், அதனால்தான் இது புற்றுநோயையும் ஊக்குவிக்கும். இதனால், புற்றுநோய்க்கான அதிக நிகழ்வு இதனுடன் தொடர்புடையது: மாதவிடாய் ஆரம்பம், தாமதமான மாதவிடாய் நிறுத்தம், (பெண் அதிக ஆண்டுகள் உயர்ந்த ஹார்மோன்களுக்கு ஆளாக நேரிடும் என்பதால்), ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை, மாதவிடாய் நின்ற பிறகு உடல் பருமன், (கொழுப்பு செல்கள் ஈஸ்ட்ரோஜனை உற்பத்தி செய்யக்கூடும் என்பதால்) மற்றும் கருக்கலைப்பு வரலாறு (ஏனெனில் கரு இழப்புக்குப் பிறகு பெண் கர்ப்பத்தை ஆதரிக்கும் ஈஸ்ட்ரோஜன்களுக்கு ஆளாக நேரிடும் என்பதால்). [32]

வளர்ச்சி ஹார்மோன்களின் அதிக அளவுகளின் அடையாளம் காணப்படாத ஆதாரம் விலங்கு உணவுகளைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்து வருகிறது. பண்ணை விலங்குகளில் வளர்ச்சி ஊக்கியாக எஸ்ட்ராடியோல் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எஸ்ட்ராடியோல் உண்மையில் எலிகள், எலிகள் மற்றும் வெள்ளெலிகளில் கட்டிகளைத் தூண்டும். மனிதர்களில் அளவுகள் செயற்கையாக உயர்த்தப்படும்போது மார்பக மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய்களில் அதற்கேற்ப அதிகரிப்பு ஏற்படுகிறது. [33] எஸ்ட்ராடியோல் அளவுகள் > 9 யூனிட்கள் (அவர்களின் முழு இரத்த அளவிலும்) உள்ள மாதவிடாய் நின்ற பெண்களுக்கு கண்டறிய முடியாத அளவுகள் உள்ள பெண்களை விட 7 மடங்கு அதிக மார்பக புற்றுநோய் விகிதம் இருந்தது. [34] ஒன்பது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அளவு மோசமாக இருந்தால், என் ஹார்மோன்களை அவ்வளவு அதிகமாக அனுப்பக்கூடிய எஸ்ட்ராடியோலின் ஆதாரம் எதுவாக இருக்கும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்? ஒரு அமெரிக்க மாட்டிறைச்சி மாட்டில் 20 யூனிட்கள், ஒரு லிட்டர் பால் 18 யூனிட்கள், 2 முட்டைகள் 13 யூனிட்கள், 50 கிராம் வெண்ணெய் 4 யூனிட்கள் மற்றும் 100 கிராம் சீஸ் 3 யூனிட்கள் இருப்பதைக் கண்டுபிடிக்க நான் ஆர்வமாக இருந்தேன்! [35] ஒரு மாட்டிறைச்சி மாட்டில் ஒரு பெண்ணின் முழு இரத்த அளவிலும் காணப்படும் ஹார்மோன்களை விட இரண்டு மடங்கு ஹார்மோன்கள் உள்ளன.

உங்கள் ஹார்மோன்களை அதிகரிக்கும் மற்றொரு உணவு கொழுப்பு. அதிக கொழுப்பு உட்கொள்ளல் அதிகரித்த சீரம் ஈஸ்ட்ரோஜன்கள் மற்றும் ஆண்ட்ரோஜன்களுடன் தொடர்புடையது என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. [36] 1975 ஆம் ஆண்டில், கரோல் மற்றும் கோர், மார்பகம், பெருங்குடல் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் அதிகரித்த விகிதங்களைக் காட்டும் விளக்கப்படங்களை உருவாக்கினர், இது அதிகரித்த கலோரி, கொழுப்பு மற்றும் புரத உட்கொள்ளலுடன் நாடு வாரியாக. ஒரு நாட்டின் தனிநபர் கொழுப்பு உட்கொள்ளலுக்கும் புற்றுநோயால் ஏற்படும் இறப்பு விகிதத்திற்கும் இடையே ஒரு நேரியல் உறவு இருந்தது. [37] சில கொழுப்புகள் மற்றவற்றை விட ஆபத்தானவை. அதிக

நிறைவுற்ற கொழுப்பு உட்கொள்ளல் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயால் இறக்கும் அபாயத்தை மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கிறது. [38] மற்றொரு ஆபத்தான கொழுப்பு டிரான்ஸ்-ஃபேட் எனப்படும் வேதியியல் ரீதியாக உற்பத்தி செய்யப்படும் கொழுப்பு ஆகும். டிரான்ஸ்-ஃபேட் உட்கொள்ளல் மார்பகத்தை அதிகரிப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது, [39] புரோஸ்டேட், [40] மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய். [41]

என்னுடைய முதல் மருத்துவ அனுபவம் மகப்பேறு மருத்துவம்/மகப்பேறு மருத்துவத்தில் இருந்தது. குழந்தைகளைப் பிரசவிப்பது மற்றும் அறுவை சிகிச்சைகளில் கலந்துகொள்வது தவிர, எனது பெரும்பாலான நேரமும் கிளினிக்கில்தான் கழிந்தது. ஒரு பெண் மாதவிடாய் தொடங்கியதில் இருந்து, ஒரு நடுத்தர வயதுப் பெண் தனக்கு ஏற்பட்ட உடல் உஷ்ணக் கோளாறுகளைப் பற்றிச் சொல்லும் வரை, சில நாட்களுக்குள், ஹார்மோன்களின் மருந்தியல் அளவுகளைப் பெற்ற பெண்கள் இருப்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது.

"அதன் விளைவுகள் என்ன?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

37,000 பெண்களிடம் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், வாய்வழி கருத்தடை மருந்துகள் மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரித்தன. [42,43] ஈஸ்ட்ரோஜனுடன் மட்டும் மாதவிடாய் நின்ற ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோயின் அபாயத்தை 45% அதிகரிக்கிறது. [44] மேலும் ஈஸ்ட்ரோஜன் புரோஜெஸ்ட்டிரோனுடன் இணைந்தால், மார்பகப் புற்றுநோய் அதிகரிக்கிறது. [45] சில மாற்று ஹார்மோன்கள் கர்ப்பிணி குதிரை சிறுநீர் போன்ற "இயற்கை" மூலங்களிலிருந்து வருகின்றன. ஆனால் பல ஆய்வகத்திலிருந்து வரும் ரசாயனங்கள் மட்டுமே.

வைட்டமின் டி மற்றும் சூரிய ஒளி

வைட்டமின் டி சமீபத்தில் ஒரு நோயெதிர்ப்பு தூண்டியாகவும், புற்றுநோய் எதிர்ப்பு முகவராகவும் அதிக கவனத்தைப் பெற்றுள்ளது. இதன் முதன்மையான ஆதாரம் தோலில் படும் புற ஊதா ஒளி ஆகும்.

"ஆனால்", "சூரியன் தோல் புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது" என்று நீங்கள் கூறலாம்.

இங்குதான் பாரபட்சமான மனம் தோல் புற்றுநோய்க்கான உண்மையான காரணத்தைக் கண்டறியும். புற்றுநோய்க்கு முந்தைய தோல் புண்கள் பற்றிய ஆய்வில், அதிக கொழுப்புள்ள உணவைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கு, குறைந்த கொழுப்புள்ள உணவைப் பின்பற்றுபவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, மூன்று மடங்கு புண்கள் ஏற்படுவது கண்டறியப்பட்டது. எனவே, சூரியனில் இருந்து உங்கள் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு வைட்டமின் டி பெற, உங்கள் உணவில் உள்ள கொழுப்பையும் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். [46]

கனமான காரியங்கள்

நீங்கள் உண்ணும் கொழுப்பைப் பற்றி நாங்கள் பேசி வருகிறோம், ஆனால் இப்போது நீங்கள் அணியும் கொழுப்பைப் பற்றி நாம் குறிப்பிட வேண்டும். கொழுப்பு செல்கள் உண்மையில் ஈஸ்ட்ரோஜன் உற்பத்தியில் ஈடுபட்டுள்ளன. பருமனான பெண்களில் அதிகப்படியான ஈஸ்ட்ரோஜன் உற்பத்தி மார்பக புற்றுநோயால் இறக்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [47] உடல் பருமன் கணைய புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து காரணியாகும் [48] , நீரிழிவு மற்றும் மூட்டுவலி பற்றி குறிப்பிட தேவையில்லை. புற்றுநோயின் வளர்ச்சிக்கு எந்த வகையான அதிகப்படியான உணவின் பங்களிப்பையும் குறைத்து மதிப்பிடாதீர்கள். [49] நீங்கள் கூடுதல் உணவை உட்கொள்ளும்போது, அது உங்களை வளரச் செய்வது மட்டுமல்லாமல், புற்றுநோயையும் வளரச் செய்கிறது. [50]

உடல் பருமன் பொதுவாக உயர்ந்த ட்ரைகிளிசரைடுகள் மற்றும் கொழுப்போடு தொடர்புடையது. அதிகரித்த கொழுப்பு மற்றும் ட்ரைகிளிசரைடுகள் மார்பகப் புற்றுநோயின் குறிப்பிடத்தக்க அதிகரிப்புடன் தொடர்புடையது. மறுபுறம், அதிக அளவு HDL, அதாவது நல்ல கொழுப்பு, மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது. [51]

இரசாயன நச்சுகள்

இது நம்மை அடுத்த தலைப்புக்குக் கொண்டுவருகிறது - நமது சூழலில் உள்ள ரசாயனங்கள். ரசாயனங்கள் ஹார்மோன்களைப் போல செயல்படலாம், புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கும். [52] DDT மற்றும் DDD போன்ற பூச்சிக்கொல்லிகள் ஹார்மோன் செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளன [53] நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அடக்குகின்றன, [54] , [55] மற்றும் புற்றுநோய் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றன. [56] இரசாயனங்கள் நமது சூழலில் குவிந்துவிடும். தாவரங்கள் இந்த இரசாயனங்களின் சிறிய பகுதிகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். சிறிய உயிரினங்கள் தாவரங்களைச் சாப்பிடுகின்றன, பின்னர் பெரிய உயிரினங்களால் உண்ணப்படுகின்றன. நீங்கள் உணவுச் சங்கிலியில் மேலே செல்லும்போது பயோமாக்னிஃபிகேஷன் எனப்படும் ஒரு செயல்முறை ஏற்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, PCB

களுக்காக சோதிக்கப்பட்ட கடல் நீர்நாய்கள் மற்றும் DDT அவற்றின் இரையை விட 240 மடங்கு அதிக அளவைக் காட்டின. [57] உணவுச் சங்கிலியின் தொடக்கத்திற்கு (தோட்டத்திலிருந்து சாப்பிடுங்கள்) நெருக்கமாக உங்கள் உணவு பாதுகாப்பானது.

உடல் தொடர்ந்து அதன் டிஎன்ஏவை சேதத்திற்காக ஆய்வு செய்து பழுதுபார்க்கிறது. டிஎன்ஏ சேதம் அதிகரிக்கும் போது, புற்றுநோய் ஏற்படலாம். நுரையீரல் புற்றுநோய் நோயாளிகள் டிஎன்ஏ பழுதுபார்ப்பை அடக்கி வைத்திருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. [58] சேதமடைந்த டிஎன்ஏவை சரிசெய்வதைத் தடுக்கும் ஒரு பொதுவான பொருள் காஃபின் ஆகும். [59] இதன் விளைவாக, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கப் காபி கருப்பை புற்றுநோயின் அபாயத்தை இரண்டு மடங்குக்கு மேல் அதிகரிக்கிறது. [60] மேலும், காஃபின் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுடன் இணைக்கப்படும்போது, அது மார்பக புற்றுநோய் அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [61]

அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் நிறைந்த இந்த யுகத்தில், நுரையீரல் புற்றுநோய்/புகையிலை தொடர்பு பற்றி அதிகம் குறிப்பிட வேண்டியதில்லை. ஆனால் இந்த விஷத்தால் மற்ற புற்றுநோய்கள் எந்த அளவிற்கு பாதிக்கப்படுகின்றன என்பதை சிலர் மட்டுமே உணர்கிறார்கள். உதடு, வாய், தொண்டை, குரல்வளை, மூச்சுக்குழாய், உணவுக்குழாய், வயிறு, கல்லீரல், கணையம், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகம், கருப்பை வாய், லுகேமியா, பெருங்குடல், தோல் மற்றும் ஆண்குறி போன்றவற்றின் புற்றுநோய்கள் உட்பட பல வீரியம் மிக்க கட்டிகளில் புகையிலையின் தாக்கத்தைக் காணலாம். [62]

செல்களுக்கு விஷமாக இருக்கும் ஆல்கஹால், உணவுக்குழாய் புற்றுநோய்களில் 75%, வாய் மற்றும் குரல்வளை புற்றுநோய்களில் 50%, கல்லீரல் புற்றுநோய்களில் 30%, பெருங்குடல், மலக்குடல் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய்களில் ஈடுபட்டுள்ளது. மொத்தத்தில், ஆண்டுக்கு 60,000 இறப்புகள் போக்குவரத்து விபத்துகள், வீட்டு வன்முறை அல்லது கொலைகள் அல்ல, மாறாக மது தொடர்பான புற்றுநோயுடன் தொடர்புடையவை. [63]

புதிய கட்டுமானப் பொருட்கள் சுற்றுச்சூழல் நச்சுகளின் பொதுவான மூலமாகும்.

புதிதாக மறுவடிவமைக்கப்பட்ட அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் ஊழியர்களின் இரத்த ஓட்டத்தில் அதிகரித்த ரசாயனங்கள் மற்றும் அவர்களின் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க சரிவு இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. [64] உட்புறங்களில் காணப்படும் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் ரசாயனங்கள்: குளோரோஃபார்ம், அசிடால்டிஹைட், ஃபார்மால்டிஹைட், டைக்ளோரோபென்சீன், ஸ்டைரீன், மெத்திலீன் குளோரைடு. [65]

சுற்றுச்சூழல் நச்சுகளின் மற்றொரு ஆதாரம் உணவில் பாதுகாப்புப் பொருட்களாகவோ அல்லது சுவையை அதிகரிக்கும் பொருட்களாகவோ சேர்க்கப்படும் இரசாயனங்கள் ஆகும். 66 உணவில் பக்க விளைவுகள் தெரியாத பல சேர்க்கைகள் உள்ளன. மற்றவை கேள்விக்குரியவை அல்லது BHA, [67,68] BHT, [69,70,71] மற்றும் பொட்டாசியம் ப்ரோமேட், [72,73,74,75] போன்ற விலங்குகளில் புற்றுநோயை உருவாக்கியுள்ளன.

பிளாஸ்டிக்கின் நவீன யுகத்தில், நமது உணவுப் பொருட்கள் பாலி கொள்கலன்களில் அதிகமாக நமக்கு வழங்கப்படுகின்றன. இன்று பால், வேர்க்கடலை வெண்ணெய், பாட்டில் தண்ணீர், ஆப்பிள் சாஸ் மற்றும் சில ஜாம்கள் போன்ற பொருட்கள் பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்களில் கிடைக்கின்றன. பிளாஸ்டிக் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரியும் இந்த கொள்கலன்களை உருவாக்கும் நபர்களுக்கு கணையம் மற்றும் கல்லீரல் புற்றுநோய் ஏற்படும் அபாயம் 5 மடங்கு அதிகம் என்பதை உணரும்போது கவலை ஏற்படலாம். [76]

நமது சூழலில் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் ஆற்றலைக் கொண்ட பல நச்சு இரசாயனங்கள் ஹாலஜனேற்றப்பட்ட பாலிகார்பன்கள் ஆகும். இந்த பொருட்களில் மிகவும் பொதுவான ஹாலஜன்கள் ஃப்ளோரைடு, [77,78] புரோமைடு அல்லது குளோரைடு ஆகும். இந்த சேர்மங்களில், குளோரைடு போன்ற ஒரு ஆலசன் பெட்ரோல் போன்ற ஒரு கார்பன் அமைப்புடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, இது கார்பன் அமைப்பை மேலும் நச்சுத்தன்மையுடையதாகவும் நச்சுத்தன்மையுள்ளதாகவும் ஆக்குகிறது. இந்த ஹாலஜன்கள் நம் தண்ணீரில் போடப்பட்டால் நமக்கு அவ்வளவு சிறந்தவை அல்ல என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஆச்சரியப்பட வேண்டுமா? கனடாவில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், குளோரினேட்டட் தண்ணீரை உட்கொள்வது உணவுக்குழாய் மற்றும் வயிற்று புற்றுநோய் மற்றும் லுகேமியா அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது என்று தெரியவந்துள்ளது. [79,80]

நான் மருத்துவ மாணவனாக இருந்தபோது பொது அறுவை சிகிச்சைத் துறையில் ஆராய்ச்சி செய்தேன். கணையப் புற்றுநோய் நோயாளிகளின் முந்தைய ஐந்து ஆண்டுகளைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தேன். எனக்கு ஆச்சரியமாக, அவர்களில் யாரும் இன்னும் உயிருடன் இல்லை. அனைவரும் இறந்துவிட்டனர், இது பொதுவாக பல அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் அதிக வலிக்குப் பிறகு. கணையப் புற்றுநோயின் ஆபத்து உடல் பருமன் [81] மற்றும் உப்பு, புகைபிடித்த

இறைச்சி, வறுத்த உணவு, சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை, பாதுகாப்புகள் அல்லது சேர்க்கைகள் கொண்ட உணவு, [82] மற்றும் காபி ஆகியவற்றின் அதிக நுகர்வு ஆகியவற்றால் கணிசமாக அதிகரிக்கிறது. [83,84,85] உப்பு மூளைப் புற்றுநோயின் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கிறது. [86] ஆபத்து காரணிகளை அறிந்துகொள்வது, இந்தக் கொடிய நோயைத் தவிர்ப்பதற்கான வாய்ப்புகளை மேம்படுத்த நாம் என்ன வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்யலாம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறது.

ஒரு டீசல் லாரி மலையை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கும் போது அதன் வெளியேற்றக் குழாயிலிருந்து வரும் கருப்புப் புகையை ஏப்பம் விடுவதை நாம் அனைவரும் பார்த்திருப்போம். நம் அன்றாட வாழ்க்கையிலும் கூட எரிப்புப் பொருட்கள் நம்மைச் சூழ்ந்துள்ளன (கார்கள், எரிவாயு அடுப்புகள் போன்றவற்றிலிருந்து வெளியேறும் வாயுக்கள்). இவை அனைத்தும் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளன. [87] டீசல் புகையால் பாதிக்கப்பட்ட ரயில் தொழிலாளர்கள் நுரையீரல் புற்றுநோயால் இறப்பதில் 40% அதிகரிப்பு உள்ளது. [88]

சமீபத்திய ஆண்டுகளில் "ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம்" என்ற சொற்றொடர் பிரபலமாகிவிட்டது. ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் என்பது உடலில் ஏற்படும் வீக்கத்தின் அளவீடு மட்டுமே. இரத்தத்தில் உள்ள ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களின் எண்ணிக்கையை அளவிடுவது பெரும்பாலும் இதை மதிப்பிடுகிறது. ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் புற்றுநோய் வளர்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும் டிஎன்ஏவை சேதப்படுத்துகிறது. நாள்பட்ட வீக்கம் இரைப்பைக் குழாயில் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. [89] உதாரணமாக, இரைப்பை-உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் உணவுக்குழாய் அழற்சியை ஏற்படுத்தும், இது பாரெட்டின் உணவுக்குழாய் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பாரெட்டின் உணவுக்குழாய், உணவுக்குழாய் தொடர்ந்து தன்னைத்தானே குணப்படுத்திக் கொள்வதாலும், குணமடைவதை நிறுத்த முடியாததாலும் புற்றுநோய் உருவாகிறது. [90] புற்றுநோய் என்பது அடிப்படையில் கட்டுப்பாட்டை மீறி வளரும் அல்லது குணமாகும் செல்கள் ஆகும்.

மெலடோனின்

மெலடோனின் ஒரு பாதுகாப்பு, புற்றுநோய் எதிர்ப்பு ஹார்மோன் மற்றும் வலுவான ஆக்ஸிஜனேற்றியாகும். [91] இரவில் வெளிச்சம் மெலடோனினை அடக்கி புற்றுநோய் செல் வளர்ச்சி விகிதங்களை அதிகரிக்கிறது. இரவில் வெளிச்சத்திற்கு ஆளாவது, இரவு வேலை செய்பவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் அதிகரிப்புடன் தொடர்புடையது என்பதற்கான சான்றுகள் இப்போது உள்ளன. [93]

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்தம் புற்றுநோய் செல்களைக் கண்டுபிடித்து அழிக்கும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் திறனைக் குறைப்பதால் புற்றுநோயை அதிகரிக்கின்றன. [94,95] பாரம்பரிய ஆபத்து காரணிகளான புகைபிடித்தல், குடிப்பழக்கம் மற்றும் மருத்துவ நோய்கள் ஆகியவற்றுடன் சமூக சமாளிக்கும் திறன்கள் கருதப்பட்ட பத்து வருட பின்தொடர்தல் ஆய்வில், மோசமான தனிப்பட்ட திறன்களால் அதிக மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு புற்றுநோயால் ஏற்படும் இறப்பு விகிதம் 40% அதிகமாக இருந்தது. [96] மற்றொரு ஆய்வில், விவாகரத்து பெற்ற அல்லது பிரிந்த பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் வருவதற்கான ஆபத்து 126% அதிகமாகவும், விதவையான பெண்களுக்கு 100% அதிகமாகவும் இருந்தது. [97] அடக்கப்பட்ட கோபம் உள்ளவர்களுக்கு புற்றுநோய் பொதுவாக உருவாகிறது மற்றும் வேகமாக வளர்கிறது. [98] புற்றுநோய்க்கான இந்த மன/உணர்ச்சி காரணங்கள் மனிதனுக்குத் தெரிந்த மிகவும் சக்திவாய்ந்த ஆபத்து காரணிகளில் சில.

கதிர்வீச்சு

டிஎன்ஏ ஒருமைப்பாட்டிற்கு ஒரு அச்சுறுத்தல் அனைத்து நவீன கதிர்வீச்சு மூலங்களாகும். கதிர்வீச்சு மூலங்களில் கதிரியக்க கூறுகள், எக்ஸ்-கதிர்கள், காமா கதிர்கள், நுண்ணலைகள், ரேடியோ டிரான்ஸ்மிட்டர்கள், மின்காந்த புலங்கள், புற ஊதா ஒளி, சூரிய கதிர்வீச்சு மற்றும் அணு கதிர்வீச்சு ஆகியவை அடங்கும். எடுத்துக்காட்டாக, AM வானொலி நிலையத்திலிருந்து 2 கி.மீ. தொலைவில் வசிக்கும் குழந்தைகளுக்கு 20 கி.மீ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தொலைவில் லுகேமியா வருவதற்கான வாய்ப்புகள் இரண்டு மடங்கு அதிகம். [99]

கதிர்வீச்சின் மற்றொரு நவீன ஆதாரம் செல்போன் ஆகும். செல்போன்கள் மூளையின் தற்காலிகப் பகுதியில் (நீங்கள் உங்கள் செல்போனை வைத்திருக்கும் இடத்தில்) ஆஸ்ட்ரோசைட்டோமாக்களை (மூளை புற்றுநோய்) கணிசமாக அதிகரிக்கின்றன. ஒலி நியூரினோமாக்களும் (காது புற்றுநோய்) அதிகரித்து வருகின்றன. [100]

மின்சார போர்வைகள் கதிர்வீச்சின் குறிப்பிடத்தக்க ஆதாரமாகவும் இருக்கலாம். மின்சார போர்வை பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடைய மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து, அதன் பயன்பாட்டின் ஆண்டுகள்,

பயன்பாட்டின் பருவங்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் ஒவ்வொரு இரவும் அதன் பயன்பாட்டின் காலம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அதிகரிக்கிறது. [101] உங்கள் படுக்கையை சூடாக்க விரும்பினால், விரும்பிய வெப்பநிலை அடையும் வரை மின்சார போர்வை அல்லது வெப்பமூட்டும் திண்டை இயக்கவும், பின்னர் படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் அதை அவிழ்த்து விடவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மின்சார போர்வை பயன்பாட்டுடன் தொடர்புடைய மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து, பயன்பாட்டின் ஆண்டுகள், பயன்பாட்டின் பருவங்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் ஒவ்வொரு இரவும் அதன் பயன்பாட்டின் காலம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து அதிகரிக்கிறது.

மார்பகப் புற்றுநோய்க்கும் மின்காந்த புல வெளிப்பாட்டிற்கும் இடையிலான தொடர்பு அதிக ஆய்வுக்கு உட்பட்டது. பெண்கள் தொலைபேசி நிறுவுபவர்கள், பழுதுபார்ப்பவர்கள் மற்றும் லைன் பணியாளர்களுக்கு, மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படும் ஆபத்து 117% அதிகரிக்கிறது; கணினி ஆய்வாளர்கள் மற்றும் புரோகிராமர்களுக்கு 65%; தந்தி மற்றும் வானொலி ஆபரேட்டர்களுக்கு 40%; மற்றும் தொலைபேசி ஆபரேட்டர்களுக்கு 27% அதிகரிக்கிறது. [102]

குழந்தைகளும் கதிர்வீச்சினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உதாரணமாக, கர்ப்ப காலத்தில் மின்சார போர்வை அல்லது மின்சார மெத்தை திண்டு பயன்படுத்திய தாய்மார்களின் குழந்தைகள்; மின்சார போர்வைகள் அல்லது மின்சார மெத்தை திண்டுகள், ஹேர் ட்ரையர்கள், ஆர்கேட்களில் வீடியோ இயந்திரங்கள் அல்லது தொலைக்காட்சியுடன் இணைக்கப்பட்ட வீடியோ கேம்களைப் பயன்படுத்தும் குழந்தைகள் ஆகியோரில் லுகேமியாவின் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது. [103]

கன உலோகங்கள்

புற்றுநோய் நோயாளிகளின் கட்டி திசுக்களில் இரும்பு, நிக்கல், குரோமியம், துத்தநாகம், காட்மியம், பாதரசம் மற்றும் ஈயம் உள்ளிட்ட கன உலோகங்களின் உயர்ந்த அளவுகள் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. [104] இந்த கன உலோகங்கள் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தையும் டினஎ சேதத்தையும் அதிகரிக்கின்றன, இதன் விளைவாக புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. பாதரசம், குளோரைடுடன் இணைந்தால், ஹார்மோனாகச் செயல்பட்டு, ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பிகளுடன் பிணைத்து செயல்படுத்துவதன் மூலம் புற்றுநோயை உருவாக்குகிறது. [105]

புற்றுநோய்க்கான காரணங்களின் சுருக்கம்

சுருக்கமாக: உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு செல்லும் ஒரு கணினியைப் போலவே குறியீட்டால் (DNA) கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. குறியீடு மோசமாகிவிட்டால், செல்லும் அப்படித்தான். நாம் பார்த்தபடி, DNA குறியீட்டைத் தடம் புரளச் செய்யும் பல விஷயங்கள் உள்ளன. DNA சேதம் வைரஸ்கள், நச்சுகள், ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் கதிர்வீச்சு ஆகியவற்றால் ஏற்படுகிறது. நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு மாற்றப்பட்ட DNA-வில் இயங்கும் செல்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைச் சமாளிக்கத் தவறும் போது புற்றுநோய் ஏற்படுகிறது. அதிகப்படியான ஹார்மோன்கள், நாள்பட்ட குணப்படுத்துதல் மற்றும் வீக்கம் ஆகியவை புற்றுநோயின் வளர்ச்சியைத் தொடங்கி அதன் வளர்ச்சியை துரிதப்படுத்துகின்றன.

தீர்வு

"சரி", "சரி, நான் இப்போது என்ன செய்வது? எல்லாமே புற்றுநோயை உண்டாக்கும், நான் அழிந்துவிட்டேன்!" என்று நீங்கள் யோசிக்கிறீர்கள்.

தயவுசெய்து இப்போதைக்கு விட்டுக்கொடுக்காதீர்கள். இதுவரை எங்கள் அணுகுமுறை புற்றுநோய்க்கான தவிர்க்கக்கூடிய காரணங்களைக் காண்பிப்பதாகும். இப்போது புற்றுநோய் பிரச்சினைக்கான தீர்வை உங்களுக்குக் காட்டப் போகிறோம்.

"சிறந்த விஷயங்களுக்கான ஒரே நம்பிக்கை மக்களுக்கு சரியான கொள்கைகளில் கல்வி கற்பிப்பதில்தான் உள்ளது. மறுசீரமைப்பு சக்தி மருந்துகளில் இல்லை, இயற்கையில் உள்ளது என்பதை மருத்துவர்கள் மக்களுக்குக் கற்பிக்கட்டும். நோய் என்பது சுகாதார விதிகளை மீறுவதால் ஏற்படும் நிலைமைகளிலிருந்து அமைப்பை விடுவிப்பதற்கான இயற்கையின் முயற்சியாகும். நோய் ஏற்பட்டால், அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய வேண்டும். ஆரோக்கியமற்ற நிலைமைகள் மாற்றப்பட வேண்டும், தவறான பழக்கவழக்கங்கள் சரிசெய்யப்பட வேண்டும். பின்னர் அசுத்தங்களை வெளியேற்றவும், அமைப்பில் சரியான நிலைமைகளை மீண்டும் நிறுவவும் இயற்கையின் உதவியைப் பெற வேண்டும்." [106]

நோய் என்பது சுகாதார விதிகளை மீறுவதால் ஏற்படும் நிலைமைகளிலிருந்து அமைப்பை விடுவிப்பதற்கான இயற்கையின் ஒரு முயற்சியாகும்.

"தூய காற்று, சூரிய ஒளி, மது அருந்தாமை, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, சரியான உணவு, தண்ணீரைப் பயன்படுத்துதல், தெய்வீக சக்தியில் நம்பிக்கை - இவைதான் உண்மையான தீர்வுகள்" [107], "நன்றியுணர்தல், மகிழ்ச்சி, கருணை, கடவுளின் அன்பு மற்றும் பராமரிப்பில் நம்பிக்கை - இவைதான் ஆரோக்கியத்தின் மிகப்பெரிய பாதுகாப்பு." [108]

புற்றுநோயின் ஆபத்து காரணிகளைக் குறைப்பதற்கு இந்த சுகாதார விதிகளைப் பற்றிய நல்ல புரிதல் அவசியம். இந்த சுகாதாரக் கொள்கைகள் ஒவ்வொன்றையும், அவை புற்றுநோயில் என்ன தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதையும் பார்ப்போம்.

புதிய காற்று

தூய்மையான, புதிய, வெளிப்புறக் காற்று நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு ஒரு அற்புதமான தூண்டுதலாகும். வெளிப்புறக் காற்றில் உள்ள எதிர்மறை அயனிகள் இதற்குக் காரணம், இது புற்றுநோய் ஏற்படுவதைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது மற்றும் இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாட்டை மேம்படுத்துவதன் மூலம் கட்டி வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது. [109] சில நச்சுகள் பூஞ்சையிலிருந்து வருகின்றன (மைக்கோடாக்சிகோசிஸ் மற்றும் அஃப்லாடாக்சின்கள்). [110] பூஞ்சை நச்சுகள் கல்லீரல் [111] மற்றும் நுரையீரல் [112] புற்றுநோய் வளர்ச்சிக்கு காரணமாக இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறது . உங்கள் வீடுகளின் வளாகத்தையும் அடித்தளத்தையும் பூஞ்சை இல்லாமல் வைத்திருப்பது புற்றுநோயைத் தடுக்க உதவும். வெளிப்புறக் காற்றில் மிகக் குறைந்த நச்சுகள் உள்ளன.

புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட எலிகளின் ஒரு குழு எதிர்மறையாக சார்ஜ் செய்யப்பட்ட (வெளிப்புற) காற்றை சுவாசிக்க அனுமதிக்கப்பட்டது, அதே நேரத்தில் சம எண்ணிக்கையிலானவை உட்புறக் காற்றை சுவாசித்தன. ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு உட்புறக் காற்றை சுவாசித்த எலிகளில் இருந்த புற்றுநோய், எதிர்மறையாக சார்ஜ் செய்யப்பட்ட காற்றை சுவாசித்த எலிகளில் இருந்த புற்றுநோயை விட இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இருந்தது" என்று த்ராஷ் மற்றும் த்ராஷ் தங்கள் "ஹோப் ஃபார் கேன்சர்" புத்தகத்தில் தெரிவிக்கின்றனர் . [113]

"வானிலை அனுமதிக்கும் போது, முடிந்தவரை அனைவரும் கோடை மற்றும் குளிர்காலத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் திறந்த வெளியில் நடக்க வேண்டும். ஆனால் ஆடைகள் உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்றதாக இருக்க வேண்டும், மேலும் கால்கள் நன்கு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். குளிர்காலத்தில் கூட, நடைப்பயிற்சி செய்வது மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கும் அனைத்து மருந்துகளையும் விட ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்." [114]

சூரிய ஒளி

சூரிய ஒளி என்பது கடவுளிடமிருந்து கிடைத்த ஒரு விலைமதிப்பற்ற பரிசு, அது உருவாக்கும் எண்டோர்பின்களிலிருந்து நமக்கு நல்வாழ்வு உணர்வைத் தருகிறது. புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கு வைட்டமின் டி அவசியம் என்பதை நாம் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டுள்ளோம். ஒவ்வொருவரும் ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 20 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியைப் பெற வேண்டும், அவர்களின் தோலில் குறைந்தது 25% சூரிய ஒளியில் இருக்க வேண்டும். இந்த 20 நிமிடங்கள் சன்ஸ்கிரீன் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும், (இது வைட்டமின் டி தொகுப்பைத் தடுக்கிறது). வைட்டமின் டி புற்றுநோய் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் ஒரு சக்திவாய்ந்த தடுப்பானாகும் மற்றும் புரோஸ்டேட், மார்பகம், கணையம் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது. வைட்டமின் டி குறைபாடு இருக்கும்போது பெருங்குடல் கட்டி வளர்ச்சி விகிதம் 60% அதிகரிக்கிறது. [115]

நிதானம்

நிதானம் அல்லது மதுவிலக்கு என்பது தீங்கு விளைவிக்கும் அனைத்தையும் தவிர்த்து, நல்லவற்றை புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்துவதாகும்.

முழுமையான மதுவிலக்கின் தேவைக்கு புகையிலை அல்லது மது ஒரு எடுத்துக்காட்டு. புகைப்பிடிப்பவர் அல்லது குடிப்பவருக்கு ஏதேனும் நம்பிக்கை இருக்கிறதா? நுரையீரல் புற்றுநோய் ஆபத்து குறைகிறது மற்றும் நீங்கள் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தியவுடன் உயிர்வாழ்வது மேம்படும். ஆனால் புகைபிடிப்பதில் இருந்து நீண்ட நேரம் எடுக்கும் போது, உயிர்வாழும் விளைவு சிறப்பாக இருக்கும். [116] இதேபோல், கடைசியாக குடித்ததிலிருந்து காலப்போக்கில் உணவுக்குழாய் புற்றுநோய் ஆபத்து குறைகிறது. [117]

உணவுப் பழக்கத்தில் சரியான மிதமான தன்மைக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு. நாம் அனைவரும் சாப்பிட வேண்டும், ஆனால் நாம் அனைவரும் பழகிய அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை. கலோரி கட்டுப்பாடு (குறைவான உணவை சாப்பிடுவது) உண்மையில் நோயை எதிர்த்துப் போராட உதவுகிறது மற்றும் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது என்பதை சுட்டிக்காட்டும் பல ஆராய்ச்சிகள் இப்போது உள்ளன. கலோரி கட்டுப்பாடு சாதாரண செல் சுழற்சியை இறுக்கமான கட்டுப்பாட்டின் கீழ் வைத்திருப்பதன் மூலமும், வளர்ச்சி காரணிகள், ஹார்மோன்கள் மற்றும் கார்டிசோல் போன்ற மன அழுத்த ஹார்மோன்களைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும் புற்றுநோயைக் குறைக்கிறது. [118] கலோரி கட்டுப்பாடு டிஎன்ஏ சேதத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் டிஎன்ஏ பழுதுபார்ப்பை மேம்படுத்துகிறது (இதனால் புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது) என்று

ஆய்வுகள் இப்போது காட்டுகின்றன. [119] ஒகினாவான்கள் இந்த பகுதியில் நமக்கு நிறைய கற்றுக் கொடுத்துள்ளனர். அவர்கள் அமெரிக்கர்களை விட 40% குறைவான கலோரிகளை சாப்பிடுகிறார்கள், ஆனால் அவர்களுக்கு 80% குறைவான மார்பக மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்களும், 50% குறைவான கருப்பை மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய்களும் உள்ளன. [120] வயது அதிகரிப்பது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தில் குறைவுடன் தொடர்புடையது என்றும், மக்கள் வயதாகும்போது புற்றுநோய் அதிகமாக பரவுகிறது என்றும் நாங்கள் குறிப்பிட்டோம். கலோரி கட்டுப்பாடு, நல்ல ஊட்டச்சத்தை பராமரிக்கும் அதே வேளையில், இளைய நபர்களில் காணப்படும் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாட்டை மீட்டெடுக்கிறது. [121] உடல் பருமன் புற்றுநோய் செல்களைக் கண்டுபிடித்து அழிக்கும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் திறனையும் பாதிக்கிறது, ஆனால் மீண்டும், கலோரிக் கட்டுப்பாடு நோயெதிர்ப்பு மறுமொழியை மீட்டெடுப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [122]

ஓய்வு

சரியான ஓய்வின் அவசியத்தை நாம் அனைவரும் சாட்சியமளிக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன். இயேசு கிறிஸ்து, "நீங்கள் தனியாக ஒரு பாலைவன இடத்திற்கு வந்து சிறிது நேரம் ஓய்வெடுங்கள்" என்று கூறினார்: [123] நன்றாக தூங்குபவர்களுக்கு தூக்கமின்மை உள்ளவர்களை விட கணிசமாக சிறந்த நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு உள்ளது. [124] ஒவ்வொரு இரவும் 7 முதல் 8 மணிநேரம் வரை தூங்குவது புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களால் இறக்கும் அபாயத்தை கணிசமாகக் குறைக்கிறது. 6 மணிநேரம் அல்லது அதற்கும் குறைவாக, அல்லது 9 மணிநேரம் அல்லது அதற்கு மேல் தூங்குவது, இறக்கும் அபாயத்தை 70% அதிகரிக்கிறது. [125] ஓய்வின் மற்றொரு அம்சம் வழக்கமான தன்மை. நீங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே நேரத்தில் படுக்கைக்குச் சென்று ஒரே நேரத்தில் எழுந்திருக்க வேண்டும். தூக்க விழிப்பு சுழற்சியைத் தொந்தரவு செய்யாமல் இருப்பது முக்கியம். தூக்க விழிப்பு சுழற்சியை சீர்குலைப்பது உங்கள் சர்க்காடியன் தாளங்களை சீர்குலைக்கிறது. சர்க்காடியன் தாளங்களை சீர்குலைப்பது வீரியம் மிக்க கட்டிகளின் விரைவான வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையது. [126], [127]

சுழற்சி ஓய்வின் மற்றொரு அம்சம் வாராந்திர ஓய்வு. ஜார்ஜியாவில் நடத்தப்பட்ட ஒரு ஆய்வில், செவன்த்-டே அட்வென்டிஸ்ட்கள் அதிக அளவு நோயெதிர்ப்புத் தூண்டுதல் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளைக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டறிந்தனர். சைவ செவன்த்-டே அட்வென்டிஸ்ட்கள் இன்னும் அதிக அளவு நோயெதிர்ப்புத் தூண்டுதல் ஆக்ஸிஜனேற்றிகளைக் கொண்டிருப்பதை ஆய்வு காட்டியது. [128] சைவ உணவு உண்பவர்களுக்கு அதிக ஆக்ஸிஜனேற்ற அளவுகள் இருப்பது சுவாரஸ்யமாக இருந்தாலும், எனக்கு ஆர்வமாக இருந்தது என்னவென்றால், ஆரோக்கிய உணர்வு இல்லாத சப்பாத் கடைப்பிடிப்பவர்கள் கூட பொது மக்களை விட ஆரோக்கிய முன்னேற்றங்களைக் காட்டினர்.

உடற்பயிற்சி

இப்போது நாம் ஓய்வு பற்றி எழுதியுள்ளோம், நாம் அதற்கு நேர்மாறாகப் பேசப் போகிறோம் - உடற்பயிற்சி. தனிநபர்கள் வயதாகும்போது அவர்களின் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு குறைகிறது. உடல் ரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருப்பது இந்த சரிவைத் தணிக்க உதவுகிறது. மிதமான உடற்பயிற்சிக்கு நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு நேர்மறையாக பதிலளிக்கிறது. ஆரோக்கியமான நுரையீரல் மற்றும் இதயங்களை வளர்ப்பவர்கள், (இதய நுரையீரல் உடற்பயிற்சி), உடற்தகுதியை தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ளாதவர்களை விட புற்றுநோயால் இறக்கும் அபாயத்தில் பாதி இருப்பதாக ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. [129] அதிக சோர்வு வைரஸ் தொற்றுகளின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது என்பதைக் கவனியுங்கள் , (அவற்றில் புற்றுநோயும் ஒன்று). [130] வழக்கமான மிதமான உடற்பயிற்சி மார்பக புற்றுநோயின் அபாயத்தை 66% வரை குறைக்கிறது [131,132,133,134] மற்றும் புற்றுநோய்களின் அபாயத்தையும் குறைக்கிறது

கருப்பைகள், [135] கருப்பை, [136] புரோஸ்டேட், [137] பெருங்குடல், [138,139] மற்றும் நுரையீரல். [140] உடற்பயிற்சி சீரம் எஸ்ட்ராடியோல் [141] மற்றும் இன்சுலின் போன்ற வளர்ச்சி ஹார்மோனைக் குறைப்பதன் மூலம் புற்றுநோயைக் குறைக்கிறது [142] , இது நாம் முன்பு காட்டியது, புற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது. உடற்பயிற்சி செய்ய நேரம் கண்டுபிடிக்க முடியாதவர்கள் நோய்வாய்ப்பட நேரம் கண்டுபிடிக்க வேண்டியிருக்கும் என்று கூறப்படுகிறது.

சரியான உணவுமுறை

இப்போது நாம் சரியான உணவுமுறை பற்றி விவாதிப்போம். மற்ற அனைத்தையும் தவிர்த்து, மக்கள் பெரும்பாலும் இந்த பகுதியையே விரும்புகிறார்கள். ஆனால், உணவுமுறை மிகவும் முக்கியமானது என்றாலும், புற்றுநோய் இல்லாத வாழ்க்கை முறையின் மற்ற அனைத்து கூறுகளும் சமமாக முக்கியமானவை, அவற்றை மிகைப்படுத்தக்கூடாது என்பதை நான் இங்கே கூற விரும்புகிறேன். உங்கள் வாழ்க்கை முறையை ஒட்டுமொத்தமாக ஆராய வேண்டும்.

சமைக்கப்படாத புதிய பழம் மற்றும் காய்கறி உணவு நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தவும், வீக்கத்தைக் குறைக்கவும், ஒவ்வாமை நோய்களைக் குறைக்கவும், தொற்றுகளைக் குணப்படுத்தவும், புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடவும் உதவும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. [143] பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் புற்றுநோயைத் தடுக்கவும் எதிர்த்துப் போராடவும் உதவும் நுண்ணூட்டச்சத்துக்களால் நிரம்பியிருப்பதே இதற்குக் காரணம். [144,145] நிலையான வீக்கம் பெரும்பாலும் புற்றுநோயை உருவாக்குவதால், பழங்கள், காய்கறிகள், தானியங்கள், விதைகள் மற்றும் கொட்டைகளில் காணப்படும் இயற்கையாகவே நிகழும் ஃபிளாவனாய்டுகள் மற்றும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன என்பதை அறிந்து நீங்கள் மகிழ்ச்சியடைவீர்கள். ஃபிளாவனாய்டுகள் மற்றும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் வைட்டமின்களைப் போலவே உங்கள் உடலுக்கு முக்கியமான நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள். [146]

ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் என்பது பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்படும் கூடுதல் நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் ஆகும். அவை உங்கள் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை அதிகரிக்கவும், அது வடிவத்தை இழந்திருந்தால் அதை மீட்டெடுக்கவும் உதவுகின்றன. [147] ஆக்ஸிஜனேற்றம் என்பது ஏதாவது ஒன்று (பொதுவாக புரதம் அல்லது கொழுப்பு போன்ற ஒரு வேதிப்பொருள்) ஆக்ஸிஜனுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது என்ன நடக்கும் என்பதை விவரிக்க நாம் பயன்படுத்தும் வார்த்தையாகும். இந்த ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட ரசாயனம் இப்போது மற்றொரு உடல் பகுதியை ஆக்ஸிஜனேற்ற முடியும். இது ஒரு வகையான டேக் விளையாட்டு போன்றது. டேக், நீங்கள் தான்! நீங்கள் நிச்சயமாக ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட விரும்பாத ஒரு உடல் பகுதி உங்கள் டிஎன்ஏ ஆகும், ஏனெனில் இது புற்றுநோய் செல்கள் உருவாக வழிவகுக்கும். ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் டிஎன்ஏவை அடைவதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே செயல்முறையை நிறுத்துகின்றன. அவை ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட டிஎன்ஏவை சரிசெய்வதையும் ஊக்குவிக்கின்றன.

பழம்

பழங்களில் குறிப்பாக ஆக்ஸிஜனேற்றிகள் அதிகம் உள்ளன; வைட்டமின் சி, ஃபிளாவனாய்டுகள், லிமோனாய்டுகள், நார்ச்சத்து, பெக்டின் மற்றும் உடலில் நுழையும் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் காரணிகளை நடுநிலையாக்கும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள். [148]

[149] மார்பக புற்றுநோய், [150] மற்றும் லுகேமியா, [151] ஒரு வகை இரத்த புற்றுநோய் ஆகியவற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது . ஆரஞ்சு, திராட்சைப்பழம் மற்றும் எலுமிச்சை ஆகியவை வைட்டமின் சி இன் சிறந்த மூலமாகும். வைட்டமின் சி சிவப்பு இறைச்சிகளில் காணப்படும் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் நைட்ரோசமைன்களை நடுநிலையாக்க உதவுகிறது. [152]

சிட்ரஸ் பழங்களில் லிமோனீன் உள்ளது, இது வயிறு மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் பொருட்களை உண்மையில் நடுநிலையாக்குகிறது. [153,154] சிட்ரஸ் மற்றும் பிற பழங்களில் காணப்படும் கரையக்கூடிய பழ நார்ச்சத்து பெக்டின், புற்றுநோய் பரவுவதை அல்லது மெட்டாஸ்டேஸ்களைத் தடுக்கிறது. [155]

புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட உதவும் ஒரு சூப்பர் பழத்தை நான் தேடிக்கொண்டிருந்தால், அது கிவிப்பழமாக இருக்கலாம் என்று நினைக்கிறேன். கிவிப்பழம் ஆக்ஸிஜனேற்ற அளவை அதிகரிப்பதன் மூலமும், சேதமடைந்த டிஎன்ஏவை சரிசெய்வதைத் தூண்டுவதன் மூலமும் டிஎன்ஏ சேதத்திலிருந்து பாதுகாப்பை வழங்குகிறது. [156]

அன்னாசிப்பழம் வயிற்றுப் புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது, ஏனெனில் அது இறைச்சியிலிருந்து வரும் நைட்ரோசமைன்கள் உருவாவதைத் தடுக்கிறது. [157] பாதுகாப்பாக இருக்க, நன்கு சமைத்த ஒவ்வொரு மாட்டிறைச்சி மாவுடன் ஒரு அன்னாசிப்பழம் சாப்பிடுவது நல்லது!!

பலர் தங்கள் குடல் இயக்கத்திற்கு உதவுவதற்காக ப்ரூன்ஸ் அல்லது உலர்ந்த ப்ளம்ஸ் பழங்களை சாப்பிடுகிறார்கள், ஏனெனில் இந்த உணவுகளில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதை அவர்கள் அறிவார்கள். இந்த ப்ளம்ஸ் அல்லது ப்ரூன்களில் இருந்து வரும் நார்ச்சத்து கல்லீரலில் இருந்து வெளியேறும் பித்த அமிலங்கள் போன்ற நச்சுக்களை துடைப்பதன் மூலம் பெருங்குடல் புற்றுநோயைக் குறைக்கிறது என்பதை அவர்கள் உணராமல் இருக்கலாம். [158]

"ஒரு நாளைக்கு ஒரு ஆப்பிள் சாப்பிட்டால் மருத்துவரை விலக்கி வைக்கலாம்" என்று சொல்வதை நாம் அனைவரும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். மேலும் அது அமெரிக்காவின் பழ விவசாயிகள் தங்கள் தயாரிப்புக்கான வணிக விளம்பரமாக இருக்கலாம்,

ஆப்பிள் பெக்டின் உண்மையில் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்தவும் பெருங்குடலில் புற்றுநோய் கட்டிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. [159]

இத்தாலியில் (மற்றும் தக்காளி பொருட்கள் அதிகம் உள்ள "மத்திய தரைக்கடல் உணவுமுறை" ஆதிக்கம் செலுத்தும் பிற நாடுகளில்) இருந்து வரும் ஆய்வுகள், தக்காளியை அதிகமாக உட்கொள்வது வாய், உணவுக்குழாய், வயிறு, பெருங்குடல், மலக்குடல் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது என்பதைக் காட்டுகிறது. [160,161] இந்தப் பாதுகாப்பு தக்காளியில் காணப்படும் பைட்டோ கெமிக்கல் லைகோபீனிலிருந்து வரக்கூடும். [162]

காய்கறிகள்

வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, பைட்டோ கெமிக்கல்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள காய்கறிகள், புற்றுநோய் ஊக்கிகளின் செயல்பாட்டை எதிர்க்கும் திறனைக் கொண்டுள்ளன, [163] மேலும் புற்றுநோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தில் மிகவும் முக்கியமானவை. [164] புற்றுநோய் ஊக்கிகள் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் பொருட்கள். காலிஃபிளவரில் சக்திவாய்ந்த ஆன்டிகார்சினோஜென்கள் காணப்படுகின்றன. [165,166] இந்த ஆன்டிகார்சினோஜென்கள் வீரியம் மிக்க கட்டிகள் உருவாவதைத் தடுக்கின்றன. [167] அதிக அளவு வைட்டமின் ஏ மற்றும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் ப்ரோக்கோலிக்கு அதிக ஆன்டிகார்சினோஜென் பண்புகளை அளிக்கின்றன.

அதே போல். [168]

சிலுவை காய்கறிகள், (இதில் ப்ரோக்கோலி, காலிஃபிளவர், பிரஸ்ஸல்ஸ் முளைகள் மற்றும்

முட்டைக்கோஸ்), புற்றுநோய் தடுப்புக்கு மிகவும் மதிப்புமிக்கவை. அவை உண்மையில் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் நச்சுகள் செல்லில் உள்ள டிஎன்ஏவுடன் பிணைக்கப்படுவதைத் தடுக்கலாம், இதன் மூலம் டிஎன்ஏ சேதத்தைக் குறைக்கலாம். மேலும், அவை கல்லீரல் மற்றும் குடலில் இருந்து புற்றுநோயை உண்டாக்கும் நச்சுகளை நீக்குவதை அதிகரிக்கின்றன. [169] புற்றுநோயை உண்டாக்கும் அனைத்து ஹார்மோன்கள் மற்றும் ஹார்மோன் ரீதியாக செயல்படும் பொருட்களையும் நினைவில் கொள்கிறீர்களா? சிலுவை காய்கறிகளில் உள்ள பைட்டோ கெமிக்கல்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன்களின் சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கின்றன. [170]

சிலுவை காய்கறிகளில் காணப்படும் பைட்டோ கெமிக்கல்கள், புற்றுநோயை ஊக்குவிக்கும் ஹார்மோன்கள் மற்றும் ஹார்மோன் ரீதியாக செயல்படும் பொருட்களின் சிறுநீர் வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கின்றன.

மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய்களைத் தடுப்பதில் முட்டைக்கோஸ் ஒரு முக்கிய உணவாகும் . [171,172] மார்பக மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய். [173] புகையிலை புகையில் காணப்படும் புற்றுநோயை உண்டாக்கும் வேதிப்பொருளான பென்சோபைரீனின் புற்றுநோய் விளைவுகளைக் குறைக்கக்கூடிய பைட்டோ கெமிக்கல்கள் முட்டைக்கோஸில் உள்ளன. [174] முட்டைக்கோஸில் உள்ள பைட்டோ கெமிக்கல்கள் கட்டி வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன, மேலும் குணப்படுத்தும் விளைவையும் கொண்டுள்ளன. [175]

வெங்காயம் மற்றும் பூண்டு குடும்பம் போன்ற பல் உணவுகள் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டிருப்பதாக அறியப்படுகிறது. அவை வயிற்றுப் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கின்றன, [176] கட்டி செல்கள் வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன, [177] மற்றும் வயிறு மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் உதவியாக இருக்கும். [178] பூண்டு வயிறு, [179] மார்பகம், [180] புரோஸ்டேட், [181,182] எண்டோமெட்ரியம், [183] மற்றும் சிறுநீர்ப்பை ஆகியவற்றின் புற்றுநோயைத் தடுப்பதில் குறிப்பாக உதவியாக இருக்கும் . [184] நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுவதன் மூலமும், புற்றுநோய்க் காரணிகளை நச்சு நீக்குவதன் மூலமும், புற்றுநோய் செல்களில் நேரடி நச்சு விளைவின் மூலமும் புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட இது செயல்படுகிறது. [185]

புற்றுநோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தில் உதவும் பிற காய்கறிகளும் உள்ளன. பசலைக் கீரை தொண்டை, மார்பகம், பெருங்குடல் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது. [186] கேரட்டில் உள்ள வைட்டமின் ஏ, கரோட்டினாய்டுகள் மற்றும் நார்ச்சத்து ஆகியவை அவற்றுக்கு சக்திவாய்ந்த புற்றுநோய் எதிர்ப்பு விளைவுகளைத் தருகின்றன. [187] இருப்பினும், ஏமாற வேண்டாம், வைட்டமின் ஏ மாத்திரைகளை உட்கொள்வது இதே பாதுகாப்பு விளைவை அளிக்காது. [188] ஆய்வகத்தில் இயற்கையை இனப்பெருக்கம் செய்வது கடினம். ஒரு வணிக தொழிற்சாலையில் உருவாக்கப்பட்ட துகள்களை சாப்பிடுவது எந்த வகையிலும் நல்ல முழு உணவுக்கு மாற்றாக இருக்க முடியாது. மஞ்சள் ஆரஞ்சு காய்கறிகள் அனைத்திலும் பீட்டா கரோட்டின், வைட்டமின் ஏ மற்றும் பிற "கரோட்டினாய்டுகள்" உள்ளன, அவை நுரையீரல், புரோஸ்டேட் மற்றும் கணையத்தின் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [189]

ஸ்குவாஷில் பீட்டா கரோட்டின், வைட்டமின் சி மற்றும் நார்ச்சத்து உள்ளது, அவை பெருங்குடலில்

புற்றுநோய் உண்டாக்கும் பொருட்களின் விளைவுகளை எதிர்க்கின்றன. [190,191]

முள்ளங்கிகள் புற்றுநோய்க்கு வழிவகுக்கும் டிஎன்ஏ மாற்றங்களைத் தடுக்கும் மதிப்புமிக்க பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. [192] பீட்ரூட்டில் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகள் உள்ளன. [193]

மிளகாயில் ஆக்ஸிஜனேற்ற எதிர்ப்பொருள் வைட்டமின்கள் ஏ மற்றும் சி அதிகமாக உள்ளன, அவை சக்திவாய்ந்த புற்றுநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளாகும். [194,195]

பருப்பு வகைகள் (பீன்ஸ்) புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடுவதில் சிறந்தவை. பீன்ஸை தொடர்ந்து உட்கொள்வது கணையம், [196] புரோஸ்டேட், [197,198] மற்றும் எண்டோமெட்ரியம், [199] (கருப்பையின் புறணி) புற்றுநோய்களில் குறிப்பிடத்தக்க குறைப்புடன் தொடர்புடையது. சிறப்பு கவனம் செலுத்தப்பட்ட ஒரு பருப்பு வகை சோயாபீன் ஆகும். சோயா வலுவான ஆக்ஸிஜனேற்ற பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் ஒரு சக்திவாய்ந்த நோயெதிர்ப்பு தூண்டுதலாகும். [200] இது வைரஸ் நோய்களுக்கு, குறிப்பாக புற்றுநோய்க்கு நன்மைகளைக் காட்டுகிறது. [201] சோயா பொருட்கள் புற்றுநோய் வளர்ச்சிக்கான திறனைக் குறைக்கும் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளையும் கொண்டுள்ளன. [202,203] சோயா பொருட்கள் புரோஸ்டேட், மார்பகம், பெருங்குடல், மலக்குடல், வயிறு மற்றும் நுரையீரல் ஆகியவற்றின் புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [204,205,206]

சோயா, அதே போல் பொதுவான சுவையூட்டும் மஞ்சள், மார்பக திசுக்களில் ஹார்மோன்கள் மற்றும் ஹார்மோன் ரீதியாக செயல்படும் சுற்றுச்சூழல் நச்சுகளின் ஈஸ்ட்ரோஜெனிக் விளைவுகளை எதிர்க்க உதவுகிறது. [207] , [208] சோயா மற்றும் மஞ்சள் நிறத்தில் உள்ள பொருட்களை பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்கள் என்று அழைக்கிறோம் . சோயாவில் உள்ள பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்கள், உடலின் செல்கள் மீது எஸ்ட்ராடியோலின் புற்றுநோய் விளைவுகளை எதிர்க்கின்றன, மார்பக புற்றுநோயின் அபாயத்தை மட்டுமல்ல, நுரையீரல், [209] புரோஸ்டேட், [210] மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் [211,212,213] புற்றுநோயையும் குறைக்கின்றன. சோயா பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்கள் ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பியை பலவீனமாக மட்டுமே தூண்டுவதால், அவை புற்றுநோயை உண்டாக்குவதில்லை. [214] மேலும் அவை ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பியை பிணைப்பதால், மற்ற ஈஸ்ட்ரோஜன்கள் ஏற்பியுடன் பிணைக்க முடியாது. இதனால், பலவீனமான பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்கள் வலுவான ஈஸ்ட்ரோஜன்களை (எஸ்ட்ராடியோல் போன்றவை) மாற்றுகின்றன, புற்றுநோய் உருவாவதற்கு செல்கள் தூண்டப்படாமல் பாதுகாக்கின்றன. [215] இது விஷயங்களைச் செய்யக்கூடிய வலிமையான ஒருவரை விட பொது அலுவலகத்தில் ஒரு பலவீனமான அரசியல்வாதி இருப்பது போன்றது. அரசியலில் இது விரும்பத்தக்கதாக இருக்காது, ஆனால் உடலில் இது விரும்பத்தக்கது.

ஃபைபர்

கொழுப்பு மற்றும் இறைச்சி அதிகமாகவும், நார்ச்சத்து குறைவாகவும் உள்ள உணவுகள் செரிமான அமைப்பில் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கின்றன, இது பெருங்குடல் புற்றுநோயின் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது என்று ஆராய்ச்சி சுட்டிக்காட்டுகிறது. [216] அதிக நார்ச்சத்து உட்கொள்ளல் அதிக கொழுப்பு மற்றும் அதிக கொழுப்பு உட்கொள்ளலால் ஏற்படும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தை திறம்பட குறைக்கிறது. [217] , [218] தானியங்கள், (கோதுமை, கம்பு மற்றும் ஓட்ஸ் போன்றவை) இந்த நார்ச்சத்தின் ஒரு நல்ல மூலமாகும். [219] கம்பு கல்லீரலால் பதப்படுத்தப்பட்ட நச்சுகளின் குடல்களில் புற்றுநோய் விளைவைக் குறைக்க உதவுகிறது. [220] கோதுமை மற்றும் கோதுமை தவிடு ஆக்ஸிஜனேற்ற மற்றும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. [221,222] நார்ச்சத்து புற்றுநோயைத் தடுக்கும் ஒரு வழி, உடலில் இருந்து அதிகப்படியான ஹார்மோன்களைத் துடைத்து அகற்ற ஒரு கடற்பாசியாகச் செயல்படுவதாகும். [223,224] இதன் விளைவாக, நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ள உணவுகள் மார்பகப் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைக்கும். [225]

விலங்கு, டிரான்ஸ் மற்றும் ஆக்ஸிஜனேற்றப்பட்ட கொழுப்புகள் அதிகம் உள்ள உணவுகள் புற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் அதே வேளையில், ஒமேகா-3கள் அதிகம் உள்ள இயற்கை கொழுப்புகள் அழற்சி எதிர்ப்பு மற்றும் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. [226] இரத்த ஓட்டத்தை ஊக்குவிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், வால்நட்ஸ், ஆளிவிதை மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெயில் காணப்படும் ஒமேகா-3 கொழுப்பு அமிலங்கள் அழற்சி எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன. [227] ஆலிவ் எண்ணெய் மார்பகப் புற்றுநோயின் அபாயத்தை 33% வரை குறைப்பதாகக் காட்டப்பட்டுள்ளது. [228]

புதிய பழங்கள், தானியங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகளை உட்கொள்வது புற்றுநோயிலிருந்து சிறந்த பாதுகாப்பை வழங்குகிறது என்று ஏராளமான ஆராய்ச்சிகள் உள்ளன. இறைச்சி ஏன் அவ்வளவு நன்மை பயக்காது என்று சிலர் யோசிக்கலாம்.

உதாரணமாக, பசு கோதுமை புல் மற்றும் பார்லி பச்சையை உட்கொள்கிறது, இதனால் தனக்கு இதய நோய், புற்றுநோய், நீரிழிவு மற்றும் மூட்டுவலி வராது, ஆனால் அது இந்த நன்மைகளை தனது உடலின் நுகர்வோருக்கு கடத்துவதில்லை. இறைச்சியில் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் திறன் மிகக் குறைவு. நீங்கள் அதைப் பற்றி வரும்போது, மக்கள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுவதற்கான மிகப்பெரிய காரணம், அவர்கள் போதுமான புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடத் தவறிவிடுவதால் தான். [229] நாம் பேசிக்கொண்டிருப்பது அசல், படைப்பாளரின் உணவுமுறை என்பது ஆச்சரியமாக இருக்க வேண்டுமா?

"இதோ, பூமியெங்கும் விதை தரும் ஒவ்வொரு மூலிகையையும், விதை தரும் மரத்தின் கனிகளைக் கொண்ட ஒவ்வொரு மரத்தையும் நான் உங்களுக்குக் கொடுத்தேன்; அது உங்களுக்கு உணவாக இருக்கும்." "நீங்கள் வயலின் மூலிகையைச் சாப்பிடுவீர்கள்". [230]

தண்ணீர்

நீர் என்பது திரவ வாழ்க்கை பயணிக்கிறது. நீர் இரத்தத்திலிருந்து செல்களுக்கு ஊட்டச்சத்தை கொண்டு செல்கிறது. பின்னர் அது செல்களிலிருந்து கழிவுப்பொருட்களை இரத்தத்திற்கு கொண்டு சென்று கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள், நுரையீரல் மற்றும் வியர்வை சுரப்பிகள் மூலம் வெளியேற்றுகிறது. குடிநீர், பானங்களில் தண்ணீர் மற்றும் உணவில் தண்ணீர் உள்ளிட்ட தினசரி நீர் தேவைகள். உங்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் 12 எட்டு அவுன்ஸ் கிளாஸ் தண்ணீர் தேவை. கடுமையான உடல் உடற்பயிற்சி மற்றும் வெப்பம் தினசரி நீர் தேவைகளை பெரிதும் அதிகரிக்கும், மேலும் தனிநபர்களிடையே கணிசமான மாறுபாடு உள்ளது. [231]

நவீன காலத்தில், வசதிக்காக இயந்திரங்கள் மற்றும் வியர்வை எதிர்ப்பு மருந்துகளின் வருகையால், நமது சமூகங்களில் இருந்து வியர்வை கிட்டத்தட்ட ஒழிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் விளைவாக, உடலில் இருந்து புற்றுநோயை உண்டாக்கும் நச்சுக்களை அகற்ற சிறுநீரகங்கள், கல்லீரல் மற்றும் நுரையீரல்களில் அதிக அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. நமது குறிப்பிட்ட புற்றுநோயில் என்ன நச்சுகள் ஈடுபட்டுள்ளன என்பதை நாம் அறிந்தால், அதை அகற்ற நாம் எல்லா முயற்சிகளையும் எடுக்க வேண்டும். வியர்வை மூலம் இதைச் சாதிக்க ஒரு பயனுள்ள வழி. தண்ணீர் குடிப்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது மற்றும் வியர்வையை உற்பத்தி செய்ய சானாக்களை உட்கொள்வது, உடலில் இருந்து நச்சுகளை வெளியேற்றுவது. [232]

கடவுள் மீது நம்பிக்கை வையுங்கள்

கடவுளின் அன்பிலும் அக்கறையிலும் நம்பிக்கை வைப்பது பல வழிகளில் நேர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும்.

கடவுள் மீது நம்பிக்கை வைப்பது நல்ல ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தின் ஒரு பகுதியாகும். நல்ல ஆன்மீக ஆரோக்கியம் உள்ளவர்கள், நீண்ட ஆயுட்காலம், அதிக நல்வாழ்வு மற்றும் வாழ்க்கை திருப்தி ஆகியவற்றைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் நோயை சிறப்பாகச் சமாளிக்கிறார்கள், குறைவான மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள் மற்றும் குறுகிய மருத்துவமனையில் தங்குகிறார்கள். அவர்கள் குறைவான பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வை அனுபவிக்கிறார்கள், மேலும் சிறந்த நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு செயல்பாட்டை அனுபவிக்கிறார்கள், இது நோய்க்கு எதிரான போராட்டத்தில் உதவுகிறது.

புற்றுநோய். [233]

எல்லா குணமாக்குதலும் அவரிடமிருந்து வருகிறது என்றும், அவருடைய குரலைக் கேட்பது என்றும் கடவுள் கூறியுள்ளார்.

அவருடைய கட்டளைகளுக்குக் கீழ்ப்படிவது ஆரோக்கியத்தைத் தரும். அவரை நம்புவது குணப்படுத்தும் செயல்முறையின் ஒரு பகுதியாகும்.

"நீ உன் தேவனாகிய கர்த்தரின் சத்தத்தைக் கவனமாய்க் கேட்டு, அவர் பார்வைக்குச் செம்மையானதைச் செய்து, அவர் கட்டளைகளுக்குச் செவிகொடுத்து, அவருடைய சகல நியமங்களையும் கைக்கொண்டால், நான் எகிப்தியருக்கு வரப்பண்ணின வியாதிகளில் ஒன்றையும் உனக்கு வரப்பண்ணேன்; உன்னைக் குணமாக்கும் கர்த்தர் நானே என்றான்." [234]

கடவுளை நம்புவது தேவாலயத்தில் சமூக உறவுகளின் நன்மையைத் தருகிறது. மறுபுறம், சமூக ரீதியாக தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்கள் புற்றுநோயால் இறப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். [235]

நண்பர்கள், உறவினர்கள், அண்டை வீட்டார் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவளிப்பது இறப்பைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது, அதே நேரத்தில் ஆதரவைப் பெறுவது மட்டுமே இறப்பை மேம்படுத்தாது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கடவுளுடன் முழுமையான நம்பிக்கையான உறவில் நுழையும் பெரும்பாலான மக்கள் மற்றவர்களுக்கு சேவை செய்யும் வாழ்க்கைக்கு வழிநடத்தப்படுகிறார்கள். நண்பர்கள், உறவினர்கள், அண்டை வீட்டார் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கு ஆதரவளிப்பது இறப்பைக் கணிசமாகக் குறைக்கிறது,

அதே நேரத்தில் ஆதரவைப் பெறுவது இறப்பை மேம்படுத்தாது என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. [236] மிச்சிகன் பல்கலைக்கழகத்தின் ஒரு ஆய்வில், சமூக அமைப்புகளின் தன்னார்வலர்கள் தன்னார்வத் தொண்டு செய்யாதவர்களை விட 2-1/2 மடங்கு குறைவாக இறக்கும் வாய்ப்பு இருப்பதாகக் தெரியவந்துள்ளது. தன்னார்வத் தொண்டு, வேறு எந்த செயல்பாட்டையும் விட, ஆயுட்காலம் வியத்தகு முறையில் அதிகரித்துள்ளது. [237] "பெறுவதை விட கொடுப்பது மிகவும் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டது" என்பதை நாம் எப்போதும் அறிந்திருக்கவில்லையா? [238] மத சேவைகளில் கலந்துகொள்வது மட்டுமே நன்மை பயக்கும் என்றாலும், ஒரு ஆச்சரியமான ஆய்வு, மதவாதிகள் மத்தியில், தன்னார்வலர்கள் 60% குறைவான இறப்பு விகிதத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்பதைக் காட்டுகிறது. [239]

நன்றி

நன்றியுணர்வு - நன்றியுணர்வு மனப்பான்மை, நீண்டகால மார்பகப் புற்றுநோய் உயிர்வாழ்வை கணிசமாக மேம்படுத்துகிறது என்று ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. [240] நம் வாழ்வில் ஒவ்வொரு நாளும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கும் பத்து விஷயங்களின் பட்டியலை உருவாக்கினால், நமது ஆரோக்கியம் பெரிதும் மேம்படும்.

மகிழ்ச்சி

மகிழ்ச்சியான மக்கள் சிறந்த உடல் ஆரோக்கியம், நீண்ட ஆயுள் மற்றும் குறைவான நோய்களைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதை ஆராய்ச்சி உறுதிப்படுத்துகிறது. அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால், அவர்களுக்கு குறைவான வலி இருக்கும். [241] மகிழ்ச்சியான மக்கள் தங்கள் உமிழ்நீரில் அதிக IgA (நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு ஆன்டிபாடி) மற்றும் அவர்களின் இரத்தத்தில் குறைவான கார்டிசோலைக் கொண்டுள்ளனர். [242]

சுருக்கம்

சுருக்கமாக: புற்றுநோய் பெரும்பாலும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கெட்ட செல்களை அழிக்கத் தவறியதன் விளைவாகும். வைரஸ்கள், நச்சுகள், ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம், ஹார்மோன்கள், மோசமான ஊட்டச்சத்து மற்றும்/அல்லது கதிர்வீச்சு ஆகியவற்றால் மோசமான செல்கள் உருவாக்கப்படுகின்றன. புற்றுநோய் தொடங்கியவுடன் அது பெரும்பாலும் ஹார்மோன்கள் அல்லது வீக்கத்தால் இயக்கப்படுகிறது.

இதற்குத் தீர்வு, தூய்மையான காற்று, சூரிய ஒளி, உணவுப் பழக்கம் இல்லாமை, ஓய்வு, உடற்பயிற்சி, சரியான உணவு, தண்ணீர் பயன்பாடு, நன்றியுணர்வு, மகிழ்ச்சி, கருணை, கடவுளின் அன்பு மற்றும் பராமரிப்பில் நம்பிக்கை போன்ற இயற்கை வைத்தியங்கள் மூலம் நமது ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்தி நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றுவதாகும்.

அனைத்து நன்மைகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:

- வளர்ந்தவுடன் உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- திறந்த வெளியிலும் சூரிய ஒளியிலும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- நிறைய சுத்தமான தண்ணீர் குடிக்கவும்.
- இரவில் படுக்கையில் கடவுளின் அன்பிலும், அருளிலும் ஓய்வெடுங்கள்.
- புரதம், கொழுப்பு, வைரஸ்கள், நச்சுகள் மற்றும் வளர்ச்சி ஹார்மோன்கள் அதிகம் உள்ள விலங்கு பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.
- டிஎன்ஏவை சேதப்படுத்தும் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அடக்கும் உணவுகள் மற்றும் பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்; போன்றவை

  சர்க்கரை, விலங்கு பொருட்கள், புகையிலை, ஆல்கஹால், காஃபின், கன உலோகங்கள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகள்.
- உங்கள் உடலில் இருந்து நச்சுகளை வெளியேற்றி, உங்கள் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும் வாழ்க்கை முறை மற்றும் உணவு முறையைத் தேர்வு செய்யவும்.

  நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, உங்களை உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக செயல்திறனின் உச்சத்தில் வைத்திருக்கும்.

நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எவ்வாறு இணைப்பது என்பது பற்றிய கூடுதல் யோசனைகளுக்கு, "எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமான கொள்கைகளை நான் எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்" என்ற அத்தியாயத்தைப் பார்க்கவும்.

குறிப்புகள்

[1] ஜெமால் ஏ, சீகல் ஆர், வார்டு ஈ, மற்றும். அல். புற்றுநோய் புள்ளிவிவரங்கள், 2007. CA புற்றுநோய் J Clin. 2007 ஜனவரி- பிப்ரவரி;57(1):43-66.

[2] அமெரிக்க புற்றுநோய் புள்ளிவிவர பணிக்குழு. அமெரிக்க புற்றுநோய் புள்ளிவிவரங்கள்: 2002 நிகழ்வு மற்றும் இறப்பு. அட்லாண்டா: அமெரிக்க சுகாதாரம் மற்றும் மனித சேவைகள் துறை, நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள் மற்றும் தேசிய புற்றுநோய் நிறுவனம்; 2005.

[3] ஆகஸ்டின் எல்.எஸ்., டால் மாசோ எல்., லா வெச்சியா சி., மற்றும் பலர். உணவுமுறை கிளைசெமிக் குறியீடு மற்றும் கிளைசெமிக் சுமை, மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து: ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. ஆன் ஓன்கோல். 2001 நவம்பர்;12(11):1533-8.

[4] அகஸ்டின் எல்.எஸ்., கேலியோன் சி., டால் மாசோ எல்., மற்றும் பலர். கிளைசெமிக் குறியீடு, கிளைசெமிக் சுமை மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் ஆபத்து. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 2004 நவம்பர் 10;112(3):446-50.

[5] பிரான்செஸ்கி எஸ், டால் மாசோ எல், அகஸ்டின் எல், மற்றும் பலர். உணவு கிளைசெமிக் சுமை மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆபத்து. ஆன் ஓன்கோல். 2001 பிப்ரவரி;12(2):173-8.

[6] அகஸ்டின் எல்.எஸ்., காலஸ் எஸ்., போசெட்டி சி., மற்றும் பலர். எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோயில் கிளைசெமிக் குறியீடு மற்றும் கிளைசெமிக் சுமை. இன்ட் ஜே கேன்சர். 2003 ஜூன் 20;105(3):404-7.

[7] ஆகஸ்டின் எல்.எஸ்., காலஸ் எஸ்., நெக்ரி இ., லா வெச்சியா சி. கிளைசெமிக் குறியீடு, கிளைசெமிக் சுமை மற்றும் இரைப்பை புற்றுநோயின் ஆபத்து. ஆன் ஓன்கோல். 2004 ஏப்ரல்;15(4):581-4.

[8] ஆகஸ்டின் எல்.எஸ்., போலெசல் ஜே., போசெட்டி சி., மற்றும் பலர். உணவுமுறை கிளைசெமிக் குறியீடு, கிளைசெமிக் சுமை மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய் ஆபத்து: இத்தாலியில் ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. ஆன் ஓன்கோல். 2003 ஜனவரி;14(1):78-84.

[9] ஷெர்ன்ஹாமர் இஎஸ், ஹு எ்ப்பி, ஜியோவானுச்சி இ, மற்றும் பலர். சர்க்கரை-இனிப்பு குளிர்பான நுகர்வு மற்றும் இரண்டு வருங்கால குழுக்களில் கணைய புற்றுநோயின் ஆபத்து. புற்றுநோய் தொற்றுநோய் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 2005 செப்;14(9):2098-105.

[10] ஸ்டேட்டின் பி, பிஜோர் ஓ, ்பெரரி பி, மற்றும் பலர். ஹைப்பர் கிளைசீமியா மற்றும் புற்றுநோய் ஆபத்து பற்றிய வருங்கால ஆய்வு. நீரிழிவு பராமரிப்பு. 2007 மார்ச்;30(3):561-7.

[11] பியர்னாட் ஜே, க்ர்சிசிக் எம். நோயெதிர்ப்பு மண்டல செயல்பாட்டில் குறைபாடு மற்றும் அதிகப்படியான உணவு ஆற்றல் விநியோகத்தின் தாக்கம். பிரெஸ்கல் லெக். 2005;62(8):818-20.

[12] போஸெட்டி எ்ப். வயதான நோயாளியின் பராமரிப்பில் ஊட்டச்சத்து பிரச்சினைகள். கிரிட் ரெவ் ஓன்கோல் ஹெமாடோல். 2003 நவம்பர்;48(2):113-21.

[13] டிக்டர் எம், ராம்பெக் இ, வே டி, மற்றும். அல். மனித ஹெர்பெஸ்வைரஸ் 8 (கபோசியின் சர்கோமாவுடன் தொடர்புடைய ஹெர்பெஸ்வைரஸ்) டிஎன்ஏ கபோசியின் சர்கோமா புண்கள், எய்ட்ஸ் கபோசியின் சர்கோமா செல் கோடுகள், எண்டோடெலியல் கபோசியின் சர்கோமா சிமுலேட்டர்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுள்ள நோயாளிகளின் தோல். ஆம் ஜே பதோல். 1996 ஜூன்;148(6):2009-16.

[14] ஜான்சன் இஎஸ், டால்மாஸ் டி, நோஸ் ஜே, மற்றும் பலர். இறைச்சிக் கூடங்கள் மற்றும் இறைச்சிப் பொதி செய்யும் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்களிடையே புற்றுநோய் இறப்பு: ஒரு புதுப்பிப்பு. ஆம் ஜே இன்ட் மெட். 1995 மார்ச்;27(3):389-403.

[15] ஜான்சன் இஎஸ், ஷார்ட்டர் சி, ரைடர் பி, ஜெல்ஸ் ஆர். கோழி இறைச்சி வெட்டுதல்/பதப்படுத்தும் தொழிற்சாலைகளில் புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களால் ஏற்படும் இறப்பு. இன்ட் ஜே எபிடெமியோல். 1997 டிசம்பர்;26(6):1142-50.

[16] சிங் பிஎன், ்ப்ரேசர் ஜிஇ. குறைந்த ஆபத்துள்ள மக்களில் பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான உணவுமுறை ஆபத்து காரணிகள். ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 1998 அக்டோபர் 15;148(8):761-74.

[17] கியானி எ்ப், நட்சென் எஸ், சிங் பி, உர்சின் ஜி, ்ப்ரேசர் ஜி. கருப்பை புற்றுநோய்க்கான உணவுமுறை ஆபத்து காரணிகள்: அட்வென்டிஸ்ட் ஹெல்த் ஸ்டடி (அமெரிக்கா). புற்றுநோய்க்கான காரணங்கள் கட்டுப்பாடு. 2006 மார்ச்;17(2):137-46.

[18] மைக்கேட் டிஎஸ், ஆகஸ்ட்சன் கே, ரிம் ஈபி, மற்றும் பலர். விலங்கு பொருட்களின் உட்கொள்ளல் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் ஆபத்து குறித்த ஒரு வருங்கால ஆய்வு. புற்றுநோய்க்கான காரணங்கள் கட்டுப்பாடு. 2001 ஆகஸ்ட்;12(6):557-67.

[19] தலமினி ஆர், போலெசல் ஜே, மோன்டெல்லா எம், மற்றும் பலர். உணவுக் குழுக்கள் மற்றும் ஹாட்ஜ்கின் அல்லாத லிம்போமாவின் ஆபத்து: இத்தாலியில் ஒரு பல மைய, வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 2006 ஜூன் 1;118(11):2871-6.

[20] கெர்ட்ரூட் புஹ்ரிங், முனைவர் பட்டம் சிம்போசியம் சுருக்கம் (2005) கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தின் கலிபோர்னியா மார்பக புற்றுநோய் ஆராய்ச்சி திட்டம், கிராண்ட் 6PB-0075 http://www.cbcrp.org/research/PageGrant.asp?grant_id=1815

[21] லெவின் எம்ஹெச், பெய்லி என், பந்தலெட்டோவா டி, மற்றும் பலர். சிவப்பு இறைச்சி டிஎன்ஏ சேர்க்கை O6-கார்பாக்சிமெதில் குவானைனின் பெருங்குடல் உருவாக்கத்தை மேம்படுத்துகிறது: பெருங்குடல் புற்றுநோய் அபாயத்திற்கான தாக்கங்கள். புற்றுநோய் ரெஸ். 2006 பிப்ரவரி 1;66(3):1859-65.

[22] சின்ஹா ஆர், குல்டோர்்ப் எம், சௌ டபிள்யூஹெச், மற்றும் பலர். ஹெட்டோரோசைக்லிக் அமின்களின் உணவு உட்கொள்ளல், இறைச்சியிலிருந்து பெறப்பட்ட மியூட்டஜெனிக் செயல்பாடு மற்றும் பெருங்குடல் அடினோமாக்களின் ஆபத்து. புற்றுநோய் எபிடெமியோல் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 2001 மே;10(5):559-62.

[23] தகாவி என், யாஸ்டி ஐ. உணவு வகை மற்றும் வாய்வழி புற்றுநோய் ஆபத்து. ஆர்ச் ஈரான் மெட். 2007 ஏப்ரல்;10(2):227- 32.

[24] லி சி, பாய் எக்ஸ், வாங் எஸ், டோமியாமா-மியாஜி சி, மற்றும் பலர். குறைந்த புரத உணவு மூலம் NKT செல்களின் நோயெதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் கட்டி மெட்டாஸ்டாசிஸில் அடக்கும் விளைவு. செல் இம்யூனால். 2004 செப்- அக்டோபர்;231(1-2):96-102.

[25] பெல் ஆர்.சி., கோலெம்போஸ்கி கே.ஏ., டைட்டர்ட் ஆர்.ஆர்., கேம்பல் டி.சி.. குறைந்த கேசீன் உணவை நீண்ட காலமாக உட்கொள்வது F344 எலிகளில் அதிக உறவினர் NK செல் சைட்டோடாக்ஸிக் செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடையது. நியூட்ர் புற்றுநோய். 1994;22(2):151-62.

[26] எப்ஸ்டீன் எஸ்எஸ். உயிரியக்கவியல் வளர்ச்சி ஹார்மோன்களால் சிகிச்சையளிக்கப்பட்ட பசுக்களிலிருந்து லேபிளிடப்படாத பால்: ஒழுங்குமுறை கைவிடப்பட்ட ஒரு வழக்கு. இன்ட் ஜே ஹெல்த் சர்வ். 1996;26(1):173-85.

[27] ஹீனி ஆர்.பி., மெக்கரோன் டி.ஏ., டாசன்-ஹியூஸ் பி., மற்றும் பலர். உணவுமுறை மாற்றங்கள் வயதானவர்களில் எலும்பு மறுவடிவமைப்பை சாதகமாக பாதிக்கின்றன. ஜே. ஏ.எம். டயட் அசோக். 1999 அக்டோபர்;99(10):1228-33.

[28] சான் ஜே.எம்., ஸ்டாம்்பர் எம்.ஜே., ஜியோவானுசி இ, மற்றும் பலர். பிளாஸ்மா இன்சுலின் போன்ற வளர்ச்சி காரணி-I மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் ஆபத்து: ஒரு வருங்கால ஆய்வு. அறிவியல். 1998 ஜனவரி 23;279(5350):563-6.

[29] ஹாங்கின்சன் SE, வில்லெட் WC, கோல்டிட்ஸ் GA, மற்றும் பலர். இன்சுலின் போன்ற வளர்ச்சி காரணி-I இன் சுழற்சி செறிவுகள் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து. லான்செட். 1998 மே 9;351(9113):1393-6.

[30] ்ப்ரிட்டிட்டா எல், செராடோ ஏ, சாக்கோ எம்ஜி, மற்றும் பலர். டிரான்ஸ்ஜெனிக் எலிகளில் மூன்று வெவ்வேறு ஆன்கோஜீன்களால் தொடங்கப்பட்ட மார்பகப் புற்றுநோய்களில் இன்சுலின் ஏற்பி உள்ளடக்கம் அதிகரிக்கிறது. மார்பகப் புற்றுநோய் சிகிச்சை. 1997 செப்;45(2):141-7.

[31] யூ எச், ஸ்பிட்ஸ் எம்ஆர், மிஸ்ட்ரி ஜே, மற்றும் பலர். இன்சுலின் போன்ற வளர்ச்சி காரணி-I இன் பிளாஸ்மா அளவுகள் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய் ஆபத்து: ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு பகுப்பாய்வு. ஜே நேட்ல் புற்றுநோய் நிறுவனம். 1999 ஜனவரி 20;91(2):151-6.

[32] ருஸ்ஸோ ஐஹெச், ருஸ்ஸோ ஜே. மார்பகப் புற்றுநோய் ஆரம்பம் மற்றும் முன்னேற்றத்தில் ஹார்மோன்களின் பங்கு. ஜே பாலூட்டி சுரப்பி பயோல் நியோபிளாசியா. 1998 ஜனவரி;3(1):49-61.

[33] லீஹர் ஜே.ஜி. எஸ்ட்ராடியோல் ஒரு மரபணு நச்சுத்தன்மை கொண்ட பிறழ்வு புற்றுநோயா? எண்டோக்சர் ரெவ். 2000 பிப்ரவரி;21(1):40-54. [34] கம்மிங்ஸ் எஸ்ஆர், டுவோங் டி, கென்யான் இ, மற்றும் பலர். ரலாக்ஸி்பீனுடன் சிகிச்சையின் போது சீரம் எஸ்ட்ராடியோல் அளவு மற்றும் மார்பக புற்றுநோயின் ஆபத்து. JAMA. 2002 ஜனவரி 9;287(2):216-20.

[35] டாக்ஸன்பெர்கர் ஏ, இபாரெட்டா டி, மேயர் எச்ஹெச். உணவில் விலங்கு ஈஸ்ட்ரோஜன்களின் சாத்தியமான உடல்நல பாதிப்பு. ஹம் ரெப்ரோட் புதுப்பிப்பு. 2001 மே-ஜூன்; 7(3):340-55.

[36] நாகடா சி, நாகோ ஒய், ஷிபுயா சி, மற்றும் பலர். கொழுப்பு உட்கொள்ளல் மாதவிடாய் நின்ற ஜப்பானிய பெண்களில் சீரம் ஈஸ்ட்ரோஜன் மற்றும் ஆண்ட்ரோஜன் செறிவுகளுடன் தொடர்புடையது. ஜே நியூட்ர். 2005 டிசம்பர்;135(12):2862- 5.

[37] கரோல் கே.கே., கோர் எச்.டி. கட்டி உருவாக்கம் தொடர்பான உணவு கொழுப்பு. புரோக் பயோகெம் பார்மகோல். 1975; 10:308-53.

[38] ்ப்ரடெட் ஒய், மேயர் எ்ப், பைராட்டி ஐ, மற்றும் பலர். உணவு கொழுப்பு மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் முன்னேற்றம் மற்றும் உயிர்வாழ்வு. யூர் யூரோல். 1999;35(5-6):388-91.

[39] கோல்மியர் எல், சைமன்சன் என், வான்ட் வீர் பி, மற்றும் பலர். ஐரோப்பிய சமூகத்தில் கொழுப்பு திசு டிரான்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் ஆக்ஸிஜனேற்றிகள், மாரடைப்பு மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் பற்றிய பல மைய ஆய்வு. புற்றுநோய் தொற்றுநோயியல் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 1997 செப்;6(9):705-10.

[40] கிங் ஐபி, கிறிஸ்டல் ஏஆர், ஷா்பர் எஸ், மற்றும் பலர். பீட்டா-கரோட்டின் மற்றும் ரெட்டினோல் செயல்திறன் சோதனையில் சீரம் டிரான்ஸ்-கொழுப்பு அமிலங்கள் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் அபாயத்துடன் தொடர்புடையவை. புற்றுநோய் தொற்றுநோய் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 2005 ஏப்ரல்;14(4):988-92.

[41] ஸ்லேட்டரி எம்.எல்., பென்சன் ஜே., மா கே.என்., மற்றும் பலர். டிரான்ஸ்-கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய். நியூட்ர் புற்றுநோய். 2001;39(2):170-5.

[42] புதுமுகம் எல்.எம்., நியூகாம்ப் பி.ஏ., ட்ரென்தாம்-டயட்ஸ் ஏ., மற்றும் பலர். ஹிஸ்டாலஜிக் வகையின்படி வாய்வழி கருத்தடை பயன்பாடு மற்றும் மார்பக புற்றுநோயின் ஆபத்து. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 2003 அக்டோபர் 10;106(6):961-4.

[43] ஹெம்மின்கி இ, லுஸ்டாரினென் டி, புக்கலா இ, மற்றும் பலர். முதல் பிறப்புக்கு முன் வாய்வழி கருத்தடை பயன்பாடு மற்றும் மார்பக புற்றுநோயின் ஆபத்து: ஒரு வழக்கு கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. பிஎம்சி மகளிர் சுகாதாரம். 2002 ஆகஸ்ட் 5;2(1):9.

[44] பெரல் வி, புல் டி, ரீவ்ஸ் ஜி, மற்றும் பலர். மில்லியன் பெண்கள் ஆய்வில் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோய் மற்றும் ஹார்மோன் மாற்று சிகிச்சை. லான்செட். 2005 ஏப்ரல் 30-மே 6;365(9470):1543-51.

[45] டுவோரோஜர் எஸ்எஸ், மிஸ்மர் எஸ்ஏ, பார்பீரி ஆர்எல், மற்றும் பலர். மாதவிடாய் நின்ற ஹார்மோன்களைப் பயன்படுத்தும் பெண்களிடையே பிளாஸ்மா பாலியல் ஹார்மோன் செறிவுகள் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான அடுத்தடுத்த ஆபத்து. ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்ட். 2005 ஏப்ரல் 20;97(8):595-602.

[46] பிளாக் எச்எஸ், ஹெர்ட் ஜேஏ, கோல்ட்பர்க் எல்ஹெச், மற்றும் பலர். ஆக்டினிக் கெரடோசிஸ் நிகழ்வுகளில் குறைந்த கொழுப்புள்ள உணவின் விளைவு. என் இங்கிள் ஜே மெட். 1994 மே 5;330(18):1272-5.

[47] டோனேகன் WL, ஜான்ஸ்டோன் MF, பைட்ர்ஜிக்கி L. மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களில் உடல் பருமன், ஈஸ்ட்ரோஜன் உற்பத்தி மற்றும் கட்டி ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பிகள். Am J Clin Oncol. 1983 பிப்ரவரி;6(1):19-24.

[48] சில்வர்மேன் டிடி, ஸ்வான்சன் சிஏ, கிரிட்லி ஜி, மற்றும் பலர். உணவுமுறை மற்றும் ஊட்டச்சத்து காரணிகள் மற்றும் கணைய புற்றுநோய்: நேரடி நேர்காணல்களின் அடிப்படையில் ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. ஜே நேட்ல் புற்றுநோய் நிறுவனம். 1998 நவம்பர் 18;90(22):1710-9.

[49] சாங் எஸ்சி, ஜீக்லர் ஆர்ஜி, டன் பி, புரோஸ்டேட், நுரையீரல், பெருங்குடல் மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய் பரிசோதனை சோதனையில் மாதவிடாய் நின்ற மார்பக புற்றுநோயுடன் ஆற்றல் உட்கொள்ளல் மற்றும் ஆற்றல் சமநிலையின் சங்கம். புற்றுநோய் தொற்றுநோய் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 2006 பிப்ரவரி;15(2):334-41.

[50] ஸ்லேட்டரி எம்.எல்., கேன் பி.ஜே., பாட்டர் ஜே.டி., மற்றும் பலர். உணவு ஆற்றல் மூலங்கள் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஆபத்து. ஆம் ஜே. எபிடெமியோல். 1997 பிப்ரவரி 1;145(3):199-210.

[51] ரே ஜி, ஹுசைன் எஸ்.ஏ. மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களில் லிப்பிடுகள், லிப்போபுரோட்டீன்கள் மற்றும் வைட்டமின்களின் பங்கு. கிளின் பயோகெம். 2001 பிப்ரவரி;34(1):71-6.

[52] அஷெங்ராவ் ஏ, கூகன் பிஎ்ப், குயின் எம், மற்றும் பலர். ஈஸ்ட்ரோஜெனிக் இரசாயனங்களுக்கு தொழில்சார் வெளிப்பாடு மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படுதல்: ஒரு ஆய்வு பகுப்பாய்வு. ஆம் ஜே இண்ட் மெட். 1998 ஜூலை;34(1):6- 14.

[53] க்ளோட்ஸ் டிஎம், பெக்மேன் பிஎஸ், ஹில் எஸ்எம், மற்றும் பலர். இன் விட்ரோ மதிப்பீடுகளின் கலவையைப் பயன்படுத்தி ஈஸ்ட்ரோஜெனிக் செயல்பாடு கொண்ட சுற்றுச்சூழல் இரசாயனங்களை அடையாளம் காணுதல். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 1996 அக்டோபர்;104(10):1084-9.

54 கோனர் பிசி, பானர்ஜி பிடி, ரே ஏ. ஆர்கனோகுளோரின் பூச்சிக்கொல்லியால் தூண்டப்பட்ட ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் எலிகளில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அடக்குதல். இந்தியன் ஜே எக்ஸ்ப் பயோல். 1998 ஏப்ரல்;36(4):395-8.

55 ஸ்வென்சன் பி.ஜி., ஹால்பெர்க் டி, நில்சன் ஏ, மற்றும் பலர். தொடர்ச்சியான ஆர்கனோக்ளோரின் சேர்மங்களால் மாசுபட்ட மீன்களை அதிகமாக உட்கொள்பவர்களில் நோயெதிர்ப்புத் திறனின் அளவுருக்கள். இன்ட் ஆர்ச் ஆக்கிரமிப்பு சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரம். 1994;65(6):351-8.

56 குட்டெஸ் எஸ், ஃபெயிலிங் கே, நியூமன் கே, மற்றும் பலர். தீங்கற்ற மற்றும் வீரியம் மிக்க மார்பக நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் மார்பக திசுக்களில் உள்ள குளோரோகானிக் பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் பாலிகுளோரினேட்டட் பைஃபீனைல்கள். ஆர்ச் என்விரோன் கான்டம் டாக்ஸிகால். 1998 ஜூலை;35(1):140-7.

57 கண்ணன் கே, கஜிவாரா என், வதனாபே எம், மற்றும் பலர். தெற்கு கடல் நீர்நாய்கள் மற்றும் அவற்றின் இரைகளில் பாலிகுளோரினேட்டட் பைஃபீனைல் கன்ஜெனர்கள், ஆர்கனோகுளோரின் பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் பியூட்டில்டின்களின் சுயவிவரங்கள். சுற்றுச்சூழல் டாக்ஸிகால் கெமி. 2004 ஜனவரி;23(1):49-56.

58 வு எக்ஸ், ரோத் ஜேஏ, ஜாவோ எச், மற்றும் பலர். செல் சுழற்சி சோதனைச் சாவடிகள், டிஎன்ஏ சேதம்/பழுதுபார்ப்பு மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய் ஆபத்து. புற்றுநோய் ரெஸ். 2005 ஜனவரி 1;65(1):349-57.

59 சர்காரியா ஜே.என்., பஸ்பி இ.சி., திபெட்ஸ் ஆர்.எஸ்., மற்றும் பலர். கதிரியக்க உணர்திறன் முகவரான காஃபின் மூலம் ஏ.டி.எம் மற்றும் ஏ.டி.ஆர் கைனேஸ் செயல்பாடுகளைத் தடுப்பது. புற்றுநோய் ரெஸ். 1999 செப் 1;59(17):4375-82.

60 டிரைக்கோபௌலோஸ் டி, பாப்பாபோஸ்டோலோ எம், பாலிக்ரோனோபௌலோ ஏ. காபி மற்றும் கருப்பை புற்றுநோய். இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1981 டிசம்பர்;28(6):691-3.

61 மின்டன் ஜேபி, அபூ-இஸ்ஸா எச், ஃபோக்கிங் எம்கே, ஸ்ரீராம் எம்ஜி. காஃபின் மற்றும் நிறைவுறா கொழுப்பு உணவு எலிகளில் DMBA- தூண்டப்பட்ட மார்பக புற்றுநோயை கணிசமாக ஊக்குவிக்கிறது. புற்றுநோய். 1983 ஏப்ரல் 1;51(7):1249-53.

62 நியூகாம்ப் பிஏ, கார்போன் பிபி. புகைபிடிப்பதன் ஆரோக்கிய விளைவுகள். புற்றுநோய். மெட் கிளின் நார்த் ஏஎம். 1992 மார்ச்;76(2):305-31.

63 மாக்ஸி-ரோசெனாவ்-லாஸ்ட் பப்ளிக் ஹெல்த் & ப்ரிவென்டிவ் மெடிசின், 13 பதிப்பு. 1992 ப.816.

64 பாஜ் இசட், மஜெவ்ஸ்கா இ, ஜெமன் கே, மற்றும் பலர். ஃபார்மால்டிஹைட், பீனால் மற்றும் கரிம குளோரோஹைட்ரோகார்பன்களுக்கு நீண்டகாலமாக வெளிப்படுவதால் மனிதர்களில் புற இரத்த அணுக்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு மீது ஏற்படும் விளைவு. ஜே இன்வெஸ்டிக் அலர்கோல் கிளின் இம்யூனால். 1994 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;4(4):186-91.

65 சாக்ஸ் எஸ்.என், பென்னட் டி.எச், சில்ருட் எஸ்.என், மற்றும் பலர். நியூயார்க் நகரம் மற்றும் லாஸ் ஏஞ்சல்ஸில் வசிக்கும் உள்-நகர டீனேஜர்களின் புற்றுநோய் ஆபத்து மதிப்பீடு. சுற்றுச்சூழல் சுகாதார பார்வை. 2006 அக்டோபர்;114(10):1558-66.

66 இடோ என், ஃபுகுஷிமா எஸ், ஷிராய் டி, மற்றும் பலர். எலி சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் ஊக்குவிப்பாளர்களாக மருந்துகள், உணவு சேர்க்கைகள் மற்றும் இயற்கை பொருட்கள். ஐஏஆர்சி அறிவியல் வெளியீடு. 1984;(56):399-407.

67 இடோ என், ஃபுகுஷிமா எஸ், சுடா எச். BHA, BHT மற்றும் பிற ஆக்ஸிஜனேற்றிகளால் புற்றுநோய்க்கான எதிர்வினையின் புற்றுநோய் மற்றும் மாற்றியமைத்தல். க்ரிட் ரெவ் டாக்ஸிகால். 1985;15(2):109-50.

68 தேசிய நச்சுயியல் திட்டம். பியூட்டிலேட்டட் ஹைட்ராக்சியானிசோல் (BHA). பிரதிநிதி கார்சினோக். 2002;10:40-2.

69 உமேமுரா டி, கோடாமா ஒய், ஹியோகி கே, மற்றும் பலர். பியூட்டில்ஹைட்ராக்ஸிடோலுயீன் (BHT) டிரான்ஸ்ஜெனிக் rasH2 எலிகள் நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கு ஆளாகும் தன்மையை அதிகரிக்கிறது. ஜே கேன்சர் ரெஸ் கிளின் ஒன்கோல். 2001 அக்டோபர்;127(10):583-90.

70 தாம்சன் ஜேஏ, போல்டன் ஜேஎல், மால்கின்சன் ஏஎம். பியூட்டிலேட்டட் ஹைட்ராக்ஸிடோலுயீனின் (BHT) வளர்சிதை மாற்றத்திற்கும் எலிகளில் நுரையீரல் கட்டி ஊக்குவிப்பிற்கும் இடையிலான உறவு. எக்ஸ்ப் லங் ரெஸ். 1991 மார்ச்- ஏப்ரல்;17(2):439-53.

71 வுர்ட்சன் ஜி, ஓல்சன் பி. எலிகளில் BHT பற்றிய நாள்பட்ட ஆய்வு. உணவு கெமிக்கல் டாக்ஸிகால். 1986 அக்டோபர்-நவம்பர்; 24 (10- 11): 1121-5.

72 ஷியாவோ ஒய்ஹெச், கமதா எஸ்ஜ, லி எல்எம், மற்றும் பலர். பொட்டாசியம் புரோமேட் தூண்டப்பட்ட எலி தெளிவான செல் சிறுநீரக கட்டிகளிலிருந்து விஹெச்எல் மரபணுவில் ஏற்படும் பிறழ்வுகள். புற்றுநோய் லெட். 2002 டிசம்பர் 10;187(1-2):207-14.

73 கிராஸ்பி எல்எம், மோர்கன் கேடி, காஸ்கில் பி, எலிகளில் பொட்டாசியம் ப்ரோமேட் தூண்டப்பட்ட டெஸ்டிகுலர் மற்றும் பெரிட்டோனியல் மீசோதெலியோமாக்களின் தோற்றம் மற்றும் பரவல். டாக்ஸிகால் பாத்தோல். 2000 மார்ச்-ஏப்ரல்; 28(2):253-66.

74 டிஏஞ்சலோ ஏபி, ஜார்ஜ் எம்ஹெச், கில்பர்ன் எஸ்ஆர், மற்றும் பலர். ஆண் B6C3F1 எலிகள் மற்றும் F344/N எலிகளுக்கு குடிநீரில் கொடுக்கப்படும் பொட்டாசியம் புரோமேட்டின் புற்றுநோயைத் தூண்டும் தன்மை. டாக்ஸிகால் பாத்தோல். 1998 செப்-அக்டோபர்; 26(5):587-94.

75 குரோகாவா ஒய், மேகாவா ஏ, தகாஹாஷி எம், மற்றும் பலர். பொட்டாசியம் புரோமேட்டின் நச்சுத்தன்மை மற்றும் புற்றுநோய் உண்டாக்கும் தன்மை - ஒரு புதிய சிறுநீரக புற்றுநோயை உண்டாக்கும். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 1990 ஜூலை;87:309-35.

76 பைரன் டி, எங்கோம் ஜி, இங்கிலாந்து ஏ, வெஸ்டர்ஹோம் பி. ஸ்வீடிஷ் VCM மற்றும் PCV உற்பத்தித் தொழிலாளர்கள் குழுவில் இறப்பு மற்றும் புற்றுநோய் நோயுற்ற தன்மை. சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 1976 அக்டோபர்;17:167-70.

77 தகாஹாஷி கே, அகினிவா கே, நரிட்டா கே. IACR/IARC (WHO) தரவுகளின் அடிப்படையில் (1978-1992) அமெரிக்காவில் புற்றுநோய் நிகழ்வு விகிதங்கள் மற்றும் நீர் ஃவுளூரைடு பற்றிய பின்னடைவு பகுப்பாய்வு. புற்றுநோய்க்கான சர்வதேச ஆராய்ச்சி நிறுவனம். ஜே எபிடெமியோல். 2001 ஜூலை;11(4):170-9.

78 டோஹ்யாமா இ. ஜப்பானின் ஒகினாவா மாகாணத்தில் குடிநீரில் ஃவுளூரைடு செறிவுக்கும் கருப்பை புற்றுநோயால் ஏற்படும் இறப்பு விகிதத்திற்கும் இடையிலான உறவு. ஜே எபிடெமியோல். 1996 டிசம்பர்;6(4):184-91.

79 காசிம் கே, லெவல்லோயிஸ் பி, ஜான்சன் கேசி, மற்றும் பலர். குடிநீரில் குளோரினேஷன் கிருமி நீக்கம் செய்யும் துணைப் பொருட்கள் மற்றும் கனடாவில் வயது வந்தோருக்கான லுகேமியாவின் ஆபத்து. ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 2006 ஜனவரி 15;163(2):116-26. எபப் 2005 நவம்பர் 30.

80 ஜோயெட்மேன் பிசி, ஹ்ருபெக் ஜே, டி க்ரீஃப் இ, கூல் எச்ஜே. குளோரின், குளோரின் டை ஆக்சைடு, ஓசோன் மற்றும் புற ஊதா கதிர்வீச்சு மூலம் குடிநீர் கிருமி நீக்கம் செய்வதன் துணை தயாரிப்புகளுடன் தொடர்புடைய பிறழ்வு செயல்பாடு. சுற்றுச்சூழல் சுகாதார பார்வை. 1982 டிசம்பர்;46:197-205.

81 லார்சன் எஸ்சி, ஓர்சினி என், வோல்க் ஏ. உடல் நிறை குறியீட்டெண் மற்றும் கணைய புற்றுநோய் ஆபத்து: வருங்கால ஆய்வுகளின் மெட்டா பகுப்பாய்வு. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 2007 மே 1;120(9):1993-8.

82 காடிரியன் பி, பெய்லார்ஜியன் ஜே, சிமார்ட் ஏ, பெரெட் சி. உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் கணையப் புற்றுநோய்: கனடாவின் மாண்ட்ரீலில் உள்ள பிராங்கோபோன் சமூகத்தின் ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. புற்றுநோய் தொற்றுநோய் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 1995 டிசம்பர்;4(8):895-9.

83 போர்டா எம், மாலட்ஸ் என், குவர்னர் எல், மற்றும் பலர். காபி குடிப்பதற்கும் எக்ஸோகிரைன் கணைய புற்றுநோயில் கே-ராஸ் பிறழ்வுகளுக்கும் இடையிலான தொடர்பு. பான்க்ராஸ் II ஆய்வுக் குழு. ஜே எபிடெமியோல் சமூக சுகாதாரம். 1999 நவம்பர்;53(11):702-9.

84 பெனார்ட் எம்.ஏ., வெயிஸ் டபிள்யூ. காபி நுகர்வு மற்றும் கணைய புற்றுநோய்: தற்காலிக மற்றும் இடஞ்சார்ந்த தொடர்பு. பி.ஆர். மெட் ஜே (கிளின் ரெஸ் எட்). 1982 பிப்ரவரி 6;284(6313):400-2.

85 மக்மஹோன் பி, யென் எஸ், டிரிகோபௌலோஸ் டி, மற்றும் பலர். காபி மற்றும் கணைய புற்றுநோய். என் ஆங்கில ஜே மெட். 1981 மார்ச் 12;304(11):630-3.

86 ஹு ஜே, லா வெச்சியா சி, நெக்ரி இ, மற்றும் பலர். பெரியவர்களில் உணவுமுறை மற்றும் மூளை புற்றுநோய்: வடகிழக்கு சீனாவில் ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1999 மார்ச் 31;81(1):20-3.

87 பெஹெரா டி, பாலமுகேஷ் டி. பெண்களுக்கு நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து காரணியாக உட்புற காற்று மாசுபாடு. ஜே அசோக் மருத்துவர்கள் இந்தியா. 2005 மார்ச்;53:190-2.

88 கார்ஷிக் இ, லேடன் எஃப், ஹார்ட் ஜேஇ, மற்றும் பலர். டீசல் வெளியேற்றத்திற்கு ஆளான ரயில்வே தொழிலாளர்களில் நுரையீரல் புற்றுநோய். சுற்றுச்சூழல் சுகாதார பார்வை. 2004 நவம்பர்;112(15):1539-43.

89 காஷே சி, சாங் சிஎல், ரீஸ் ஜே, மற்றும் பலர். ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மனித பெருங்குடல் புற்றுநோய் செல்களில் பிரேம்ஷிஃப்ட் பிறழ்வுகளை அதிகரிக்கிறது. புற்றுநோய் ரெஸ். 2001 அக்டோபர் 15;61(20):7444-8.

90 சௌசா ஆர்.எஃப்., மோரல்ஸ் சி.பி., ஸ்பெக்லர் எஸ்.ஜே. மதிப்பாய்வு கட்டுரை: பாரெட்டின் உணவுக்குழாயில் புற்றுநோய் வளர்ச்சியின் மூலக்கூறு வழிமுறைகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கான ஒரு கருத்தியல் அணுகுமுறை. அலிமென்ட் பார்மகோல் தெர். 2001 ஆகஸ்ட்;15(8):1087-100.

91 ஷெர்ன்ஹாமர் இஎஸ், ஹாங்கின்சன் எஸ்இ. சிறுநீர் மெலடோனின் அளவுகள் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து. ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். 2005 ஜூலை 20;97(14):1084-7

92 ஷெர்ன்ஹாமர் இஎஸ், லேடன் எஃப், ஸ்பீசர் எஃப்இ, மற்றும் பலர். செவிலியர்களின் சுகாதார ஆய்வில் பங்கேற்கும் பெண்களில் சுழலும் இரவு நேர வேலைகள் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய் அபாயம். ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்ட். 2001 அக்டோபர் 17;93(20):1563-8.

93 பாலி எஸ்எம். மனித சர்க்காடியன் கடிகாரத்திற்கான விளக்குகள்: சமீபத்திய ஆராய்ச்சி விளக்குகள் ஒரு பொது சுகாதாரப் பிரச்சினையாக மாறியுள்ளதைக் குறிக்கிறது. மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2004;63(4):588-96.

94 ரீச் இஎம், மோரிமோட்டோ எச்கே, நூன்ஸ் எஸ்எம். மன அழுத்தம் மற்றும் மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் நோயெதிர்ப்பு செயலிழப்பு: புற்றுநோயின் வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்திற்கான தாக்கங்கள். இன்ட் ரெவ் சைக்கியாட்ரி. 2005 டிசம்பர்;17(6):515-27.

95 ரீச் இஎம், நூன்ஸ் எஸ்ஓ, மோரிமோட்டோ எச்கே. மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு மற்றும் புற்றுநோய். லான்செட் ஒன்கோல். 2004 அக்டோபர்;5(10):617-25.

96 ஐசென்க் எச்.ஜே. ஆளுமை, மன அழுத்தம் மற்றும் புற்றுநோய்: கணிப்பு மற்றும் தடுப்பு. பிரதர் ஜே மெட் சைக்கோல். 1988 மார்ச்;61 (பட் 1):57-75.

97 லில்பெர்க் கே, வெர்கசலோ பிகே, கப்ரியோ ஜே, மற்றும் பலர். 10,808 பெண்களில் மன அழுத்தம் நிறைந்த வாழ்க்கை நிகழ்வுகள் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோயின் ஆபத்து: ஒரு கூட்டு ஆய்வு. ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 2003 மார்ச் 1;157(5):415-23.

98 தாமஸ் எஸ்பி, குரோயர் எம், டேவிஸ் எம், மற்றும் பலர். கோபம் மற்றும் புற்றுநோய்: இணைப்புகளின் பகுப்பாய்வு. புற்றுநோய் செவிலியர்கள். 2000 அக்டோபர்;23(5):344-9.

99 ஹா எம், இம் எச், லீ எம், மற்றும் பலர். ஏஎம் ரேடியோ டிரான்ஸ்மிட்டர்கள் மற்றும் குழந்தை பருவ லுகேமியா மற்றும் மூளை புற்றுநோய் ஆகியவற்றிலிருந்து ரேடியோ-அதிர்வெண் கதிர்வீச்சு வெளிப்பாடு. ஏஎம் ஜே எபிடெமியோல். 2007 ஜூன் 7

100 ஹார்டெல் எல், மைல்ட் கேஹெச், கார்ல்பெர்க் எம். செல்லுலார் மற்றும் கம்பியில்லா தொலைபேசிகள் மற்றும் மூளைக் கட்டிகள் பற்றிய கூடுதல் அம்சங்கள். இன்ட் ஜே ஒன்கோல். 2003 பிப்ரவரி;22(2):399-407.

101 ஜு கே, ஹண்டர் எஸ், பெய்ன்-வில்க்ஸ் கே, மற்றும் பலர். ஆப்பிரிக்க-அமெரிக்க பெண்களில் மின்சார படுக்கை சாதனங்களின் பயன்பாடு மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் அபாயம். ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 2003 அக்டோபர் 15;158(8):798-806.

102 கேப்லான் எல்எஸ், ஷோன்ஃபெல்ட் இஆர், ஓ'லியரி இஎஸ், லெஸ்கே எம்சி. மார்பக புற்றுநோய் மற்றும் மின்காந்த புலங்கள் - ஒரு மதிப்பாய்வு. ஆன் எபிடெமியோல். 2000 ஜனவரி;10(1):31-44.

103 ஹட்ச் இஇ, லினெட் எம்எஸ், கிளீனர்மேன் ஆர்ஏ, மற்றும் பலர். குழந்தை பருவ கடுமையான லிம்போபிளாஸ்டிக் லுகேமியாவிற்கும் கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தை பருவத்தில் மின் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கும் இடையிலான தொடர்பு. தொற்றுநோயியல். 1998 மே;9(3):234-45.

104 ஐயோனெஸ்கு ஜேஜி, நோவோட்னி ஜே, ஸ்டெஜ்ஸ்கல் வி, மற்றும் பலர். மார்பக புற்றுநோய் திசுக்களில் மாற்றம் உலோகங்களின் அளவு அதிகரிப்பு. நியூரோ எண்டோக்ரினோல் லெட். 2006 டிசம்பர்;27 சப்ளிமெண்ட் 1:36-9.

105 வாங் YD, சென் XY, வு YM, தூ D. பாதரசம், குரோமியம் மற்றும் மாங்கனீசு சேர்மங்களின் ஈஸ்ட்ரோஜன் போன்ற விளைவு குறித்த பரிசோதனை ஆய்வு. வெய் ஷெங் யான் ஜியு. 2005 ஜனவரி;34(1):49-51.

106 வெள்ளை EG. *குணப்படுத்தும் அமைச்சகம்*. மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 1942 ப.127.

107 வெள்ளை EG. *குணப்படுத்தும் அமைச்சகம்*. மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 1942 ப.127.

108 வெள்ளை EG. *குணப்படுத்தும் அமைச்சகம்*. மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 1942 ப.281.

109 யமடா ஆர், யனோமா எஸ், அகாய்கே எம், மற்றும் பலர். நீரால் உருவாக்கப்பட்ட எதிர்மறை காற்று அயனிகள் NK செல்லை செயல்படுத்துகின்றன மற்றும் எலிகளில் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தைத் தடுக்கின்றன. புற்றுநோய் லெட். 2006 ஆகஸ்ட் 8;239(2):190-7.

110 வில்லியம்ஸ் ஜே.எச்., பிலிப்ஸ் டி.டி., ஜாலி பி.இ., மற்றும் பலர். வளரும் நாடுகளில் மனித அ்ப்லாடாக்சிகோசிஸ்: நச்சுயியல், வெளிப்பாடு, சாத்தியமான சுகாதார விளைவுகள் மற்றும் தலையீடுகள் பற்றிய மதிப்பாய்வு. ஏ.எம். ஜே. கிளின் நியூட்ர். 2004 நவம்பர்;80(5):1106-22.

111 போவர்ஸ் ஜே, பிரவுன் பி, ஸ்பிரிங்கர் ஜே, அ்ப்லாடாக்சினுக்கான ஆபத்து மதிப்பீடு: பலநிலை மாதிரியை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு மதிப்பீடு. ஆபத்து அனலைல். 1993 டிசம்பர்;13(6):637-42.

112 கெல்லி ஜே.டி., ஈடன் டி.எல்., குயென்கெரிச் எ்ப்.பி., கூலம்பே ஆர்.ஏ மனித நுரையீரலில் அ்ப்லாடாக்சின் பி1 செயல்படுத்தல். டாக்ஸிகால் அப்ல் பார்மகோல். 1997 மே;144(1):88-95.

113 த்ராஷ் ஏஎம், த்ராஷ் சிஎல். *புற்றுநோய்க்கான நம்பிக்கை*. சீல், ஏஎல்: நியூலை்ப்ஸ்டைல் புக்ஸ், 2000 பக்.17.

114 வெள்ளை EG. சுகாதாரம் குறித்த ஆலோசனைகள். மவுண்டன் வியூ, CA: பசிபிக் பிரஸ் பப்ளிஷிங் அசோசியேஷன், 1951 பக். 52.

115 ஸ்பைனா சிஎஸ், டாங்பிரிச்சா வி, உஸ்கோகோவிக் எம், மற்றும் பலர். வைட்டமின் டி மற்றும் புற்றுநோய். புற்றுநோய் எதிர்ப்பு ரெஸ். 2006 ஜூலை- ஆகஸ்ட்;26(4A):2515-24.

116 Zhou W, Heist RS, Liu G, Park S, மற்றும் பலர். ஆரம்ப கட்ட சிறிய செல் அல்லாத நுரையீரல் புற்றுநோய் நோயாளிகளில் நோயறிதல் மற்றும் உயிர்வாழ்வதற்கு முன்பு புகைபிடிப்பதை நிறுத்துதல். நுரையீரல் புற்றுநோய். 2006 செப்;53(3):375-80.

117 போசெட்டி சி, பிரான்செச்சி எஸ், லெவி எ்ப், மற்றும் பலர். புகைபிடித்தல் மற்றும் குடிப்பதை நிறுத்துதல் மற்றும் உணவுக்குழாய் புற்றுநோயின் ஆபத்து. Br J புற்றுநோய். 2000 செப்;83(5):689-91.

118 ஜியாங் டபிள்யூ, ஜு இசட், தாம்சன் எச்ஜே. எலிகளில் 1- மெத்தில்-1-நைட்ரோசோரியாவால் தூண்டப்பட்ட பாலூட்டி புற்றுநோய்களில் செல் சுழற்சி இயந்திரங்களில் ஆற்றல் கட்டுப்பாட்டின் விளைவு. புற்றுநோய் ரெஸ். 2003 மார்ச் 15;63(6):1228-34.

119 ஹேலி-ஜிட்லின் V, ரிச்சர்ட்சன் A. டி.என்.ஏ பழுது மற்றும் டி.என்.ஏ சேதத்தில் உணவு கட்டுப்பாட்டின் விளைவு. முட்டாட் ரெஸ். 1993 டிசம்பர்;295(4-6):237-45.

120 ககாவா ஒய். ஜப்பானியர்களின் ஊட்டச்சத்தில் மேற்கத்தியமயமாக்கலின் தாக்கம்: உடலமைப்பில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், புற்றுநோய், நீண்ட ஆயுள் மற்றும் நூற்றாண்டு. முந்தைய மருத்துவம். 1978 ஜூன்;7(2):205-17.

121 வெய்ன்ட்ருச் ஆர், டெவன்ஸ் பிஹெச், ரா்ப் எச்வி, வால்்போர்ட் ஆர்எல். எலிகளில் இயற்கையான கொலையாளி செல் செயல்பாட்டில் உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் வயதானதன் தாக்கம். ஜே இம்யூனால். 1983 பிப்ரவரி;130(2):993-6.

122 லாமாஸ் ஓ, மார்டினெஸ் ஜேஏ, மார்டி ஏ. அதிக எடை கொண்ட (சிற்றுண்டிச்சாலை) எலிகளில் ஆற்றல் கட்டுப்பாடு பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு மறுமொழியை மீட்டெடுக்கிறது. ஜே நியூட்ர் பயோகெம். 2004 ஜூலை;15(7):418-25.

123 மாற்கு 6:31, பரிசுத்த வேதாகமத்தின் கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.

124 சாவர்ட் ஜே, லாரோச் எல், சிமார்ட் எஸ், மற்றும் பலர். நாள்பட்ட தூக்கமின்மை மற்றும் நோயெதிர்ப்பு செயல்பாடு. சைக்கோசம் மெட். 2003 மார்ச்-ஏப்ரல்;65(2):211-21.

125 விங்கார்ட் டி.எல், பெர்க்மேன் எல்எ்ப். பெரியவர்களிடையே தூக்க முறைகளுடன் தொடர்புடைய இறப்பு ஆபத்து. தூக்கம். 1983;6(2):102-7.

126 பிலிப்ஸ்கி இ, கிங் விஎம், லி எக்ஸ், மற்றும் பலர். கட்டி வளர்ச்சியில் ஒரு கட்டுப்பாட்டு புள்ளியாக சர்க்காடியன் கடிகாரத்தை ஹோஸ்ட் செய்யுங்கள். ஜே நேட்ல் புற்றுநோய் நிறுவனம். 2002 மே 1;94(9):690-7.

127 செப்டன் எஸ், ஸ்பீகல் டி. புற்றுநோயில் சர்க்காடியன் இடையூறு: மன அழுத்தத்திலிருந்து நோய்க்கு ஒரு நியூரோஎண்டோகிரைன்-நோயெதிர்ப்பு பாதை? மூளை நடத்தை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி. 2003 அக்டோபர்;17(5):321-8.

128 ்பிளாக் ஈ.டபிள்யூ, கோட்ஸ் ஆர்.ஜே, ஜோன்ஸ் டி.பி, மற்றும் பலர். மனிதர்களில் பிளாஸ்மா மொத்த குளுதாதயோனின் அளவு மற்றும் மக்கள்தொகை மற்றும் சுகாதாரம் தொடர்பான காரணிகளுடன் அதன் தொடர்பு. பிரதர் ஜே நியூட்ர். 1993 நவம்பர்;70(3):797-808.

129 லீ சிடி, பிளேர் எஸ்என். ஆண்களில் இருதய சுவாச உடற்பயிற்சி மற்றும் புகைபிடித்தல் தொடர்பான மற்றும் மொத்த புற்றுநோய் இறப்பு. மெட் சயின்ஸ் ஸ்போர்ட்ஸ் பயிற்சி. 2002 மே;34(5):735-9.

130 நீமன் டி.சி. உடற்பயிற்சி நோயெதிர்ப்பு: நடைமுறை பயன்பாடுகள். இன்ட் ஜே ஸ்போர்ட்ஸ் மெட். 1997 மார்ச்;18 சப்ளிமெண்ட் 1:எஸ்91-100.

131 துனே ஐ, பிரென் டி, லண்ட் இ, கார்ட் எம். உடல் செயல்பாடு மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோயின் ஆபத்து. என் இங்கிள் ஜே மெட். 1997 மே 1;336(18):1269-75.

132 பெர்ன்ஸ்டீன் எல், ஹென்டர்சன் பிஇ, ஹானிஷ் ஆர், மற்றும் பலர். இளம் பெண்களில் உடல் உடற்பயிற்சி மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் அபாயத்தைக் குறைத்தல். ஜே நேஷனல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். 1994 செப் 21;86(18):1403-8.

133 துனே I, பிரென் டி, லண்ட் இ, கார்ட் எம். உடல் செயல்பாடு மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோயின் ஆபத்து. என் ஆங்கில ஜே மெட். 1997 மே 1;336(18):1269-75.

134 பிரெஸ்லோ ஆர்.ஏ., பல்லார்ட்-பார்பாஷ் ஆர்., முனோஸ் கே., கிராபார்ட் பி.ஐ.. தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து பரிசோதனை கணக்கெடுப்பு I தொற்றுநோயியல் பின்தொடர்தல் ஆய்வில் நீண்டகால பொழுதுபோக்கு உடல் செயல்பாடு மற்றும் மார்பக புற்றுநோய். புற்றுநோய் தொற்றுநோயியல் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 2001 ஜூலை;10(7):805-8.

135 பான் எஸ்.ஒய்., உக்னாட் ஏ.எம்., மாவோ ஒய். உடல் செயல்பாடு மற்றும் கருப்பை புற்றுநோயின் ஆபத்து: கனடாவில் ஒரு வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 2005 நவம்பர் 1;117(2):300-7.

136 மேத்யூஸ் CE, தூ WH, ஜெங் W, மற்றும் பலர். உடல் செயல்பாடு மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோயின் ஆபத்து: ஷாங்காய் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோய் ஆய்வின் அறிக்கை. புற்றுநோய் தொற்றுநோயியல் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 2005 ஏப்ரல்;14(4):779-85.

137 ஆலிவேரியா எஸ்.ஏ., கோல் எச்.டபிள்யூ., டிரிகோபௌலோஸ் டி., பிளேர் எஸ்.என்.. கார்டியோஸ்பிரேட்டரி ்பிட்னஸ் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கு இடையிலான தொடர்பு. மெட் சை ஸ்போர்ட்ஸ் எக்சர்க். 1996 ஜனவரி; 28(1):97-104.

138 விட்டெமோர் ஏஎஸ், வு-வில்லியம்ஸ் ஏஎச், லீ எம், மற்றும் பலர். வட அமெரிக்கா மற்றும் சீனாவில் சீனர்களிடையே உணவுமுறை, உடல் செயல்பாடு மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய். ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். 1990 ஜூன் 6;82(11):915-26.

139 வேனா ஜேஇ, கிரஹாம் எஸ், ஜீலெஸ்னி எம், மற்றும் பலர். வாழ்நாள் முழுவதும் தொழில்சார் உடற்பயிற்சி மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய். ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 1985 செப்;122(3):357-65.

140 லீ ஐ.எம்., பா்பென்பர்கர் ஆர்.எஸ். உடல் செயல்பாடு மற்றும் புற்றுநோய் அபாயத்துடனான அதன் தொடர்பு: கல்லூரி முன்னாள் மாணவர்களின் வருங்கால ஆய்வு. மெட் சயின்ஸ் விளையாட்டு பயிற்சி. 1994 ஜூலை;26(7):831-7.

141 மெக்டியர்னன் ஏ, டுவோரோஜர் எஸ்எஸ், உல்ரிச் சிஎம், மற்றும் பலர். மாதவிடாய் நின்ற பெண்களில் சீரம் ஈஸ்ட்ரோஜன்களில் உடற்பயிற்சியின் விளைவு: 12 மாத சீரற்ற மருத்துவ சோதனை. புற்றுநோய் ரெஸ். 2004 ஏப்ரல் 15;64(8):2923-8.

142 ்பேரி ஏஎஸ், கோர்னியா கேஎஸ், ்பீல்ட் சிஜே, மற்றும் பலர். மாதவிடாய் நின்ற மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பியவர்களில் உண்ணாவிரத இன்சுலின், இன்சுலின் எதிர்ப்பு, இன்சுலின் போன்ற வளர்ச்சி காரணிகள் மற்றும் இன்சுலின் போன்ற வளர்ச்சி காரணி பிணைப்பு புரதங்களில் உடற்பயிற்சி பயிற்சியின் விளைவுகள்: ஒரு சீரற்ற கட்டுப்பாட்டு சோதனை. புற்றுநோய் தொற்றுநோய் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 2003 ஆகஸ்ட்;12(8):721-7.

143 Gaisbauer M, Langosch A. மூல உணவு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி Fortschr Med. 1990 ஜூன் 10;108(17):338- 40.

144 வில்லெட் WC. நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் புற்றுநோய் ஆபத்து. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 1994 மே;59(5 சப்ளிமெண்ட்):1162S- 1165S.

145 அகர்வால் பிபி, ஷிஷோடியா எஸ். புற்றுநோய் தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சைக்கான உணவு முகவர்களின் மூலக்கூறு இலக்குகள். பயோகெம் பார்மகோல். 2006 மே 14;71(10):1397-421.

146 குண்டு ஜே.கே., சுர் ஒய்.ஜே. அழற்சி எதிர்ப்பு பைட்டோ கெமிக்கல்களுடன் வேதியியல் தடுப்புக்கான ஒரு பகுத்தறிவாக, ஒழுங்குபடுத்தப்படாத செல்லுலார் சிக்னல் டிரான்ஸ்டக்ஷனில் ரிலேவை உடைத்தல். முட்டாட் ரெஸ். 2005 டிசம்பர் 11;591(1-2):123-46.

147 எனியுட்டினா EY, விசிக் VD, டேனஸ் RA. பல்வேறு ஆக்ஸிஜனேற்றிகளுடன் கூடுதலாக வழங்கப்பட்ட பிறகு வயதான எலிகளில் பொதுவான சளிச்சவ்வு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மேம்படுத்துதல். தடுப்பூசி. 2000 மே 8;18(22):2381- 93.

148 ஸ்டெய்ன்மெட்ஸ் கேஏ, பாட்டர் ஜேடி. காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் புற்றுநோய் தடுப்பு: ஒரு மதிப்பாய்வு. ஜே ஆம் டயட் அசோக். 1996 அக்டோபர்;96(10):1027-39.

149 லிண்ட்ப்ளாட் பி, வோல்க் ஏ, பெர்க்ஸ்ட்ரோம் ஆர், ஆதாமி எச்ஓ. உணவுமுறை மற்றும் சிறுநீரக செல் புற்றுநோயின் ஆபத்து: மக்கள் தொகை அடிப்படையிலான வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. புற்றுநோய் தொற்றுநோய் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 1997 ஏப்ரல்;6(4):215-23.

150 ்ப்ரூடன்ஹெய்ம் ஜே.எல்., மார்ஷல் ஜே.ஆர்., வேனா ஜே.இ., மற்றும் பலர். மாதவிடாய் நின்ற முன் மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து மற்றும் காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் தொடர்புடைய ஊட்டச்சத்துக்களை உட்கொள்வது. ஜே. நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். 1996 மார்ச் 20;88(6):340-8.

151 ரூமி மெகாவாட், ஹவுஸ் டி, எக்கர்ட்-மாக்ஸிக் எம், மற்றும் பலர். அஸ்கார்பிக் அமிலம் (வைட்டமின் சி) மற்றும் அதன் வழித்தோன்றல்களால் இன் விட்ரோவில் வீரியம் மிக்க லுகேமியா செல் வரிசையின் வளர்ச்சியை அடக்குதல். புற்றுநோய் லெட். 1998 ஜனவரி 9;122(1- 2):93-9.

152 மிர்விஷ் எஸ். இரைப்பை, உணவுக்குழாய், நாசோபார்னீஜியல் மற்றும் சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய்க்கான காரணவியலில் என்-நைட்ரோசோ சேர்மங்கள் (என்ஓசி) மற்றும் என்-நைட்ரோசேஷனின் பங்கு மற்றும் என்ஓசிக்கு அறியப்பட்ட வெளிப்பாடுகளின் புற்றுநோய்க்கான பங்களிப்பு. புற்றுநோய் லெட். 1995 ஜூன் 29;93(1):17-48.

153 எல்சன் சிஇ, மால்ட்ஸ்மேன் டிஎச், பாஸ்டன் ஜேஎல், மற்றும் பலர். டிஎம்பிஏ-தூண்டப்பட்ட எலி மார்பக புற்றுநோய்க்கான துவக்கம் மற்றும் ஊக்குவிப்பு/முன்னேற்ற நிலைகளின் போது டி-லிமோனீனின் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு செயல்பாடு. புற்றுநோய் உருவாக்கம். 1988 பிப்ரவரி;9(2):331-2.

154 வாட்டன்பெர்க் எல்டபிள்யூ, கோசியா ஜேபி. டி-லிமோனீன் மற்றும் சிட்ரஸ் பழ எண்ணெய்களால் எலிகளில் 4-(மெத்தில்நைட்ரோசமினோ)-1-(3-பைரிடில்)-1-பியூட்டனோன் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தைத் தடுப்பது. புற்றுநோய் உருவாக்கம். 1991 ஜனவரி;12(1):115-7.

155 பியென்டா கேஜே, நாயக் எச், அக்தர் ஏ, மற்றும் பலர். மாற்றியமைக்கப்பட்ட சிட்ரஸ் பெக்டினை வாய்வழியாக நிர்வகிப்பதன் மூலம் எலி புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் மாதிரியில் தன்னிச்சையான மெட்டாஸ்டாசிஸைத் தடுப்பது. ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்ட். 1995 மார்ச் 1;87(5):348-53.

156 காலின்ஸ் ஏ.ஆர்., ஹாரிங்டன் வி, ட்ரூ ஜே, மெல்வின் ஆர். மனித தலையீட்டு ஆய்வில் டி.என்.ஏ பழுதுபார்ப்பின் ஊட்டச்சத்து பண்பேற்றம். புற்றுநோய் உருவாக்கம். 2003 மார்ச்;24(3):511-5.

157 ஹெல்சர் எம்.ஏ., ஹாட்ச்கிஸ் ஜே.எச்., ரோ டி.ஏ. கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவுமுறைகளில் மனிதர்களில் என்-நைட்ரோசோப்ரோலின் மற்றும் என்-நைட்ரோசோதியாசோலிடின்-4-கார்பாக்சிலிக் அமிலத்தின் எண்டோஜெனஸ்

உருவாக்கத்தில் பழம் மற்றும் காய்கறி சாறுகளின் தாக்கம். புற்றுநோய் உருவாக்கம். 1992 டிசம்பர்;13(12):2277-80.

158 டிங்கர் எல்எ்ப், ஷனீமன் பிஜ, டேவிஸ் பிர, மற்றும் பலர். லேசான ஹைப்பர்கொலஸ்டிரோலீமியா உள்ள ஆண்களில் உணவு நார்ச்சத்துக்கான ஆதாரமாக ப்ருன்களை உட்கொள்வது. ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 1991 மே;53(5):1259-65.

159 ஓகாமி எச், தசாவா கே, யமாஷிதா ஐ, மற்றும் பலர். அசோக்ஸிமீத்தேன் தூண்டப்பட்ட எலி பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கான மல பாக்டீரியா நொதிகளில் ஆப்பிள் பெக்டினின் விளைவுகள். ஜேபிஎன் ஜே புற்றுநோய் ரெஸ். 1995 ஜூன்;86(6):523-9.

160 பிரான்செசி எஸ், பிடோலி இ, லா வெச்சியா சி, மற்றும். அல். தக்காளி மற்றும் செரிமானப் பாதை புற்றுநோய்களின் ஆபத்து. Int J புற்றுநோய். 1994 அக்டோபர் 15;59(2):181-4.

161 மில்ஸ் பி.கே., பீசன் டபிள்யூ.எல்., பிலிப்ஸ் ஆர்.எல்., ்ப்ரேசர் ஜி.இ.. அட்வென்டிஸ்ட் ஆண்களில் உணவுமுறை, வாழ்க்கை முறை மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் பற்றிய கூட்டு ஆய்வு. புற்றுநோய். 1989 ஆகஸ்ட் 1;64(3):598-604.

162 எலிங்கர் எஸ், எலிங்கர் ஜே, ஸ்டெஹ்லே பி. புரோஸ்டேட் புற்றுநோயைத் தடுப்பதிலும் சிகிச்சையளிப்பதிலும் தக்காளி, தக்காளி பொருட்கள் மற்றும் லைகோபீன்: தலையீட்டு ஆய்வுகளிலிருந்து நமக்கு ஆதாரங்கள் உள்ளதா? கர்ர் ஓபின் கிளின் நியூட்ர் மெட்டாப் கேர். 2006 நவம்பர்;9(6):722-7.

163 ஸ்டெய்ன்மெட்ஸ் கேஏ, பாட்டர் ஜேடி. காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் புற்றுநோய் தடுப்பு: ஒரு மதிப்பாய்வு. ஜே ஆம் டயட் அசோக். 1996 அக்டோபர்;96(10):1027-39.

164 ஹோவ் ஜிஆர், பெனிட்டோ இ, காஸ்டெல்லெட்டோ ஆர், மற்றும் பலர். உணவு நார்ச்சத்து உட்கொள்ளல் மற்றும் பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடல் புற்றுநோய்களின் ஆபத்து குறைதல்: 13 வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வுகளின் ஒருங்கிணைந்த பகுப்பாய்விலிருந்து சான்றுகள். ஜே நேட்டல் புற்றுநோய் நிறுவனம். 1992 டிசம்பர் 16;84(24):1887-96.

165 ஸ்டோவ்சாண்ட் ஜிஎஸ். பிராசிகா ஒலரேசியா காய்கறிகளில் பயோஆக்டிவ் ஆர்கனோசல்பர் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் - ஒரு மதிப்பாய்வு. உணவு கெமிக்கல் டாக்ஸிகால். 1995 ஜூன்;33(6):537-43.

166 பிரியோபிரஜென்ஸ்காயா எம்.என்., புக்மான் வி.எம்., கொரோலெவ் ஏ.எம்., எ்பிமோவ் எஸ்.ஏ.. பிராசிகா காய்கறிகளிலிருந்து அஸ்கார்பிஜென் மற்றும் பிற இண்டோல்-பெறப்பட்ட கலவைகள் மற்றும் அவற்றின் ஒப்புமைகளைப் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு மற்றும் நோயெதிர்ப்புத் தடுப்பு முகவர்களாகக் கருதுதல். பார்மகோல் தெர். 1993 நவம்பர்;60(2):301-13.

167 மார்க்ஸ் HS, ஆண்டர்சன் JA, ஸ்டோவ்சாண்ட் GS. பிராசிகா காய்கறிகளில் இயற்கையாகக் காணப்படும் S-மெத்தில் சிஸ்டைன் சல்பாக்சைடு மற்றும் அதன் வளர்சிதை மாற்றப் பொருளான மெத்தில் மீத்தேன் தியோசல்பினேட்டின் விளைவு, எலி மரபணு நச்சுத்தன்மையில். உணவு வேதியியல் டாக்ஸிகால். 1993 ஜூலை;31(7):491-5.

168 சென் எம்.எ்ப், சென் எல்.டி, பாய்ஸ் எச்.டபிள்யூ. சிலுவை காய்கறிகள் மற்றும் குளுதாதயோன்: டி.எம்.ஹெச் தூண்டப்பட்ட எலிகளில் பெருங்குடல் சளி குளுதாதயோன் அளவு மற்றும் பெருங்குடல் கட்டி வளர்ச்சியில் அவற்றின் விளைவுகள். நியூட்ர் புற்றுநோய். 1995;23(1):77-83.

169 கோகர் டிஇ, ஷெல்டன் டிடபிள்யூ, ஹென்ட்ரிக்ஸ் ஜேடி, பெய்லி ஜிஎஸ். இண்டோல்-3-கார்பினோல் மூலம் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு வழிமுறைகள்: ரெயின்போ டிரவுட்டில் அ்ப்லாடாக்சின் பி1 இன் பரவல் மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தில் விளைவு. புற்றுநோய் உருவாக்கம். 1986 டிசம்பர்;7(12):2025-31.

170 மிக்னோவிச் ஜே.ஜே., பிராட்லோ எச்.எல். இண்டோல்-3-கார்பினோல் உட்கொண்ட பிறகு மனிதர்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன் வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் வெளியேற்றம் மாற்றப்பட்டது. நியூட்ர் புற்றுநோய். 1991;16(1):59-66.

171 ஹோவ் ஜி.ஆர், புர்ச் ஜே.டி. ஊட்டச்சத்து மற்றும் கணைய புற்றுநோய். புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்துகிறது. 1996 ஜனவரி;7(1):69-82.

172 ஹோவ் ஜி.ஆர், ஜெயின் எம், மில்லர் ஏபி. உணவுக் காரணிகள் மற்றும் கணையப் புற்றுநோயின் ஆபத்து: கனேடிய மக்கள் தொகை அடிப்படையிலான வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வின் முடிவுகள். இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1990 ஏப்ரல் 15;45(4):604-8.

173 ஸ்டோவ்சாண்ட் ஜிஎஸ். பிராசிகா ஒலரேசியா காய்கறிகளில் பயோஆக்டிவ் ஆர்கனோசல்பர் பைட்டோ கெமிக்கல்கள் - ஒரு மதிப்பாய்வு. உணவு கெமிக்கல் டாக்ஸிகால். 1995 ஜூன்;33(6):537-43.

174 குவோ இசட், ஸ்மித் டிஜே, வாங் இ, மற்றும் பலர். எலிகளில் செனோபயாடிக்-வளர்சிதை மாற்ற நொதிகள் மற்றும் நைட்ரோசமைன் வளர்சிதை மாற்றத்தில், புற்றுநோய் உருவாக்க தடுப்பானான பினெத்தில் ஐசோதியோசயனேட்டின் விளைவுகள். புற்றுநோய் உருவாக்கம். 1992 டிசம்பர்;13(12):2205-10.

175 பிரியோபிரஜென்ஸ்காயா எம்.என்., புக்மான் வி.எம்., கொரோலெவ் ஏ.எம்., எ்பிமோவ் எஸ்.ஏ.. பிராசிகா காய்கறிகளிலிருந்து அஸ்கார்பிஜென் மற்றும் பிற இண்டோல்-பெறப்பட்ட கலவைகள் மற்றும் அவற்றின் ஒப்புமைகளைப் புற்றுநோய் எதிர்ப்பு மற்றும் நோயெதிர்ப்புத் தடுப்பு முகவர்களாகக் கருதுதல். பார்மகோல் தெர். 1993 நவம்பர்;60(2):301-13.

176 யூ டபிள்யூசி, ப்ளாட் டபிள்யூஜே, சாங் ஒய்எஸ், மற்றும் பலர். அல்லியம் காய்கறிகள் மற்றும் வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து குறைதல். ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். 1989 ஜனவரி 18;81(2):162-4.

177 டேவிஸ் டிஎல். இயற்கையான புற்றுநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள், புற்றுநோய் ஊக்கிகள் மற்றும் புற்றுநோயில் மாறும் வடிவங்கள்: சில ஊகங்கள். சுற்றுச்சூழல் ரெஸ். 1989 டிசம்பர்;50(2):322-40.

178 Mousa O, Vuorela P, Kiviranta J, et. அல். சில எகிப்திய Ficus இனங்களின் உயிர்ச் செயல்பாடு. ஜே எத்னோ்பார்மாகோல். 1994 ஜனவரி;41(1-2):71-6.

179 டோரன்ட் இ, வான் டென் பிராண்ட் பிஏ, கோல்ட்போம் ஆர்ஏ, ஸ்டர்மன்ஸ் எ்ப். வெங்காய நுகர்வு மற்றும் வயிற்றுப் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து குறைதல். காஸ்ட்ரோஎன்டாலஜி. 1996 ஜனவரி;110(1):12-20.

180 ஐபி சி, லிஸ்க் டிஜே, ஸ்டோவ்சாண்ட் ஜிஎஸ். வழக்கமான பூண்டு மற்றும் செலினியம் நிறைந்த பூண்டு மூலம் பாலூட்டி புற்றுநோய் தடுப்பு. நியூட்ர் புற்றுநோய். 1992;17(3):279-86.

181 பின்டோ ஜே.டி., கியாவோ சி, ஜிங் ஜே, மற்றும் பலர். பூண்டு தியோஅலில் வழித்தோன்றல்களின் வளர்ச்சி, குளுதாதயோன் செறிவு மற்றும் கலாச்சாரத்தில் மனித புரோஸ்டேட் கார்சினோமா செல்களின் பாலிஅமைன் உருவாக்கம் ஆகியவற்றின் விளைவுகள். ஏ.எம். ஜே. கிளின் நியூட்ர். 1997 ஆகஸ்ட்;66(2):398-405.

182 ஹோவர்ட் ஈ.டபிள்யூ, லிங் எம்.டி, சுவா சி.டபிள்யூ, மற்றும் பலர். பூண்டிலிருந்து பெறப்பட்ட எஸ்-அல்லைல்மெர்காப்டோசிஸ்டீன் என்பது ஆண்ட்ரோஜன் சார்ந்த புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்க்கான ஒரு புதுமையான இன் விவோ ஆன்டிமெட்டாஸ்டேடிக் முகவர். கிளின் புற்றுநோய் ரெஸ். 2007 மார்ச் 15;13(6):1847-56.

183 ஜு எக்ஸ்ஓ, ஜெங் டபிள்யூ, போடிஷ்மேன் என், மற்றும் பலர். சீன மக்கள் குடியரசின் ஷாங்காயில் உணவுக் காரணிகள் மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோய் பற்றிய மக்கள் தொகை அடிப்படையிலான வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. ஆம் ஜே எபிடெமியோல். 1993 ஜனவரி 15;137(2):155-65.

184 ரிக்ஸ் டி.ஆர், டெஹேவன் ஜே.ஐ, லாம் டி.எல். முரைன் டிரான்சிஷனல் செல் கார்சினோமாவிற்கான அல்லியம் சாடிவம் (பூண்டு) சிகிச்சை. புற்றுநோய். 1997 மே 15;79(10):1987-94.

185 லாம் டிஎல், ரிக்ஸ் டிஆர். பூண்டால் மேம்படுத்தப்பட்ட நோயெதிர்ப்புத் திறன்: சிறுநீர்ப்பை புற்றுநோய் மற்றும் பிற வீரியம் மிக்க கட்டிகளில் பங்கு. ஜே நியூட்ர். 2001 மார்ச்;131(3கள்):1067S-70S.

186 லாங்னெக்கர் எம்.பி., நியூகாம்ப் பி.ஏ., மிட்டென்டார்்ப் ஆர்., மற்றும் பலர். மார்பகப் புற்றுநோயின் அபாயத்துடன் தொடர்புடைய கேரட், கீரை மற்றும் வைட்டமின் ஏ கொண்ட சப்ளிமெண்ட்ஸ் உட்கொள்ளல். புற்றுநோய் தொற்றுநோய் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 1997 நவம்பர்;6(11):887-92.

187 பிடோலி இ, பிரான்செச்சி எஸ், தலமினி ஆர், மற்றும் பலர். வடகிழக்கு இத்தாலியில் உணவு நுகர்வு மற்றும் பெருங்குடல் மற்றும் மலக்குடலின் புற்றுநோய். இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1992 ஜனவரி 21;50(2):223-9.

188 கிரீன்பெர்க் இ.ஆர், பரோன் ஜே.ஏ, கரகாஸ் எம்.ஆர், மற்றும் பலர். பீட்டா கரோட்டின் குறைந்த பிளாஸ்மா செறிவு மற்றும் வாய்வழி சப்ளிமெண்டின் விளைவுடன் தொடர்புடைய இறப்பு. ஜமா. 1996 மார்ச் 6;275(9):699-703.

189 ஜியோவானுச்சி இ, அஷெரியோ ஏ, ரிம்ம் இபி, மற்றும் பலர். புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் ஆபத்து தொடர்பாக கரோட்டினாய்டுகள் மற்றும் ரெட்டினோலை உட்கொள்வது. ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். 1995 டிசம்பர் 6;87(23):1767-76.

190 ்புருகாவா கே, யமமோட்டோ I, டானிடா என், மற்றும் பலர். எலிகளில் பெருங்குடல் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தில் லாஜெனாரியா சினேரியா (யுகாவோ-முலாம்பழம்) இலிருந்து வரும் உணவு நார்ச்சத்தின் விளைவுகள். புற்றுநோய். 1995 மார்ச் 15;75(6 சப்ளிமெண்ட்):1508-15.

191 ஹிராயமா டி. ஊட்டச்சத்து மற்றும் புற்றுநோய் - ஒரு பெரிய அளவிலான கூட்டு ஆய்வு. ப்ரோக் கிளின் பயோல் ரெஸ். 1986;206:299-311.

192 ரோஜானாபோ டபிள்யூ, டெப்சுவான் ஏ. சீன முள்ளங்கியின் ஆன்டிமுடஜெனிக் மற்றும் மியூட்டஜெனிக் ஆற்றல்கள். சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 1993 அக்டோபர்; 101 துணை 3:247-52.

193 கபாடியா ஜி.ஜே., அசுயின் எம்.ஏ., ஸ்ரீதர் ஆர்., மற்றும் பலர். பீட்ரூட் சாறு மூலம் எலிகளில் DMBA- தூண்டப்பட்ட UV-B இன் வேதியியல் தடுப்பு ஊக்குவிக்கப்பட்டது, NOR-1- தூண்டப்பட்ட TPA தோல் புற்றுநோய் உருவாக்கத்தை ஊக்குவித்தது, மற்றும் DEN- தூண்டப்பட்ட பினோபார்பிட்டல் கல்லீரல் கட்டிகளை ஊக்குவிக்கிறது. பார்மகோல் ரெஸ். 2003 பிப்ரவரி;47(2):141-8.

194 எஸ்பினோசா-அகுயர் ஜேஜே, ரெய்ஸ் ஆர்இ, ரூபியோ ஜே, மற்றும் பலர். நகர்ப்புற காற்று மாதிரிகளின் பிறழ்வு செயல்பாடு மற்றும் மிளகாய் சாறுகளால் அதன் பண்பேற்றம். முட்டாட் ரெஸ். 1993 அக்டோபர்;303(2):55-61.

195 நாகமுரா ஒய், டோமோகேன் I, மோரி டி, மற்றும் பலர். பாரம்பரிய இனிப்பு மிளகு ்புஷிமி-டோகராஷியின் டீஎன்ஏ பழுதுபார்க்கும் விளைவு: மனித ்பைப்ரோபிளாஸ்டில் UV- தூண்டப்பட்ட சைக்ளோபியூட்டேன் பைரிமிடின் டைமரை அடக்குவதில் காணப்படுகிறது. பயோசி பயோடெக்னோல் பயோகெம். 2000 டிசம்பர்;64(12):2575-80.

196 பியூனோ டி மெஸ்கிடா எச்.பி., மைசோன்னேவ் பி, ரூனியா எஸ், மோர்மன் சி.ஜே. உணவுகள் மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களை உட்கொள்வது மற்றும் எக்ஸோகிரைன் கணையத்தின் புற்றுநோய்: நெதர்லாந்தில் மக்கள் தொகை அடிப்படையிலான வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1991 ஜூன் 19;48(4):540-9.

197 கொலோனல் எல்.என், ஹான்கின் ஜே.எச், விட்டெமோர் ஏ.எஸ், மற்றும் பலர். காய்கறிகள், பழங்கள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய்: ஒரு பல்லின வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. புற்றுநோய் தொற்றுநோய் பயோமார்க்ஸ் முந்தையது. 2000 ஆகஸ்ட்;9(8):795- 804.

198 மெசினா எம்.ஜே. பருப்பு வகைகள் மற்றும் சோயாபீன்ஸ்: அவற்றின் ஊட்டச்சத்து விவரங்கள் மற்றும் சுகாதார விளைவுகள் பற்றிய கண்ணோட்டம். 2: ஆம் ஜே கிளின் நியூட்ர். 1999 செப்;70(3 சப்ளிமெண்ட்):439S-450S.

199 குட்மேன் எம்டி, ஹான்கின் ஜேஎச், வில்கென்ஸ் எல்ஆர், மற்றும் பலர். உணவுமுறை, உடல் அளவு, உடல் செயல்பாடு மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோயின் ஆபத்து. புற்றுநோய் ரெஸ். 1997 நவம்பர் 15;57(22):5077-85.

200 ரூ்பர் சிஇ, குல்லிங் எஸ்இ. வெவ்வேறு இன் விட்ரோ மதிப்பீடுகளைப் பயன்படுத்தி ஐசோ்ப்ளேவோன்கள் மற்றும் அவற்றின் முக்கிய வளர்சிதை மாற்றங்களின் ஆக்ஸிஜனேற்ற செயல்பாடு. ஜே அக்ரிக் ்புட் கெம். 2006 ஏப்ரல் 19;54(8):2926-31.

201 குவோ டிஎல், மெக்கே ஜேஏ, ஜாங் எல்எக்ஸ், மற்றும் பலர். ஜெனிஸ்டின் நோய் எதிர்ப்பு மறுமொழிகளை மாற்றியமைக்கிறது மற்றும் வயது வந்த பெண் B6C3F1 எலிகளில் B16F10 கட்டிக்கு ஹோஸ்ட் எதிர்ப்பை அதிகரிக்கிறது. ஜே நியூட்ர். 2001 டிசம்பர்;131(12):3251-8.

202 சாக்கோ பிகே, சாண்ட்லர் ஆர்டி, முந்தேகர் ஏ, மற்றும் பலர். சோயா ஐசோ்ப்ளேவோன்களின் அழற்சி எதிர்ப்பு வழிமுறைகளை ஓட்டத்தின் மூலம் வெளிப்படுத்துதல்: லுகோசைட்-எண்டோதெலியல் செல் தொடர்புகளின் பண்பேற்றம். ஏஎம் ஜே பிசியோல் ஹார்ட் சர்க் பிசியோல். 2005 ஆகஸ்ட்;289(2):H908-15.

203 டிஜ்செல்ப்ளோம் என், வான்டன் பெர்கே டபிள்யூ, டி நெய்யர் ஏ, ஹேஜ்மேன் ஜி. இன்டர்லூகின்-6 பாசங்களில் சோயா ஐசோ்ப்ளேவோன் பைட்டோ-்பார்மாசூட்டிகல்ஸ். ஹார்மோன் மாற்று, புற்றுநோய் எதிர்ப்பு மற்றும் அழற்சி எதிர்ப்பு சிகிச்சையின் குறுக்கு வழியில் பல்துறை ஊட்டச்சத்து மருந்துகள். பயோகெம் பார்மகோல். 2004 செப் 15;68(6):1171-85.

[204] கென்னடி ஏ.ஆர். புற்றுநோய் தடுப்பு முகவர்களாக சோயாபீன் தயாரிப்புகளுக்கான சான்றுகள். ஜே நியூட்ர். 1995 மார்ச்;125(3 துணை):733S-743S.
[205] அட்லெர்க்ரூட்ஸ் எச், மார்க்கனென் எச், வதனபே எஸ். ஜப்பானிய ஆண்களில் பைட்டோ-ஈஸ்ட்ரோஜன்களின் பிளாஸ்மா செறிவுகள். லான்செட். 1993 நவம்பர் 13;342(8881):1209-10.
[206] ஜேக்கப்சன் பி.கே., நட்சன் எஸ்.எஃப்., ஃப்ரேசர் ஜி.இ. அதிக சோயா பால் உட்கொள்வது புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் நிகழ்வைக் குறைக்குமா? அட்வென்டிஸ்ட் ஹெல்த் ஸ்டடி புற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்துகிறது. 1998 டிசம்பர்;9(6):553-7.
[207] வர்மா எஸ்.பி., கோல்டின் பி.ஆர்., லின் பி.எஸ். குர்குமின் மற்றும் ஐசோஃப்ளேவனாய்டுகளால் பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் சுற்றுச்சூழல் இரசாயனங்களின் ஈஸ்ட்ரோஜெனிக் விளைவுகளைத் தடுப்பது. சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரக் கண்ணோட்டம். 1998 டிசம்பர்;106(12):807-12.
[208] வர்மா எஸ்.பி., கோல்டின் பி.ஆர். ஈஸ்ட்ரோஜெனிக் சுற்றுச்சூழல் இரசாயனங்களால் MCF-7 செல்களின் தூண்டப்பட்ட வளர்ச்சியில் சோயாவிலிருந்து பெறப்பட்ட ஐசோஃப்ளேவனாய்டுகளின் விளைவு. நியூட்ர் புற்றுநோய். 1998;30(3):232-9.
[209] ஸ்காபத் எம்பி, ஹெர்னாண்டஸ் எல்எம், வு எக்ஸ், மற்றும் பலர். உணவுமுறை பைட்டோஎஸ்ட்ரோஜன்கள் மற்றும் நுரையீரல் புற்றுநோய் ஆபத்து. JAMA. 2005; 294(12):1493-504
[210] ஹெடலின் எம், பால்டர் கேஏ, சாங் இடி, மற்றும் பலர். பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்களின் உணவு உட்கொள்ளல், ஈஸ்ட்ரோஜன் ஏற்பி- பீட்டா பாலிமார்பிஸங்கள் மற்றும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோயின் ஆபத்து. புரோஸ்டேட். 2006 அக்டோபர் 1;66(14):1512-20.
[211] ஹார்ன்-ராஸ் பிஎல், ஜான் இஎம், கஞ்சோலா ஏஜே, மற்றும் பலர். பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன் உட்கொள்ளல் மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோய் ஆபத்து. ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். 2003 ஆகஸ்ட் 6;95(15):1158-64.
[212] தூ டபிள்யூஹெச், ஜெங் டபிள்யூ, சியாங் ஒய்பி, மற்றும் பலர். ஷாங்காயில் சீனப் பெண்களிடையே சோயா உணவு உட்கொள்ளல் மற்றும் எண்டோமெட்ரியல் புற்றுநோயின் ஆபத்து: மக்கள் தொகை அடிப்படையிலான வழக்கு-கட்டுப்பாட்டு ஆய்வு. பிஎம்ஜே. 2004 மே 29;328(7451):1285.
[213] லியான் இசட், நிவா கே, டகாமி கே, மற்றும் பலர். எலிகளில் எஸ்ட்ராடியோல்-17 பீட்டா தொடர்பான எண்டோமெட்ரியல் கார்சினோஜெனீசிஸில் ஐசோஃப்ளேவோன்கள், ஜெனிஸ்டின் மற்றும் டெய்ட்ஜீன் ஆகியவற்றின் தடுப்பு விளைவுகள். ஜேபிஎன் ஜே புற்றுநோய் ரெஸ். 2001 ஜூலை;92(7):726-34.
[214] ஜாங் ஒய், சாங் டிடி, கன்னிக் ஜேஇ, மற்றும் பலர். டெய்ட்ஸீன் மற்றும் ஜெனிஸ்டின் குளுகுரோனைடுகள் இன் விட்ரோவில் பலவீனமாக ஈஸ்ட்ரோஜெனிக் மற்றும் ஊட்டச்சத்து தொடர்பான செறிவுகளில் மனித இயற்கை கொலையாளி செல்களை செயல்படுத்துகின்றன. ஜே நியூட்ர். 1999 பிப்ரவரி;129(2):399-405.
[215] நெடே பி, பீட்டர்ஸ் ஏ, டஸ்கே கே, மற்றும் பலர். மனித பாலூட்டி எபிதீலியல் செல்களில் இன் விட்ரோவில் ஒட்டுதல் ஏற்பிகளின் பெருக்கம் மற்றும் வெளிப்பாட்டின் மீது பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்களின் தாக்கம். யூர் ஜே புற்றுநோய் முந்தையது. 2006 அக்டோபர்;15(5):405-15.
[216] எர்ஹார்ட் ஜேஜி, லிம் எஸ்எஸ், போடே ஜேசி, போடே சி. கொழுப்பு நிறைந்த மற்றும் உணவு நார்ச்சத்து குறைவாக உள்ள உணவு, மனித மலத்தில் எதிர்வினை ஆக்ஸிஜன் இனங்களின் செயற்கை முறையில் உருவாக்கத்தை அதிகரிக்கிறது. ஜே நியூட்ர். 1997 மே;127(5):706-9.
[217] வெங்கடேசன் என், தேவராஜ் எஸ்என், தேவராஜ் எச். வெந்தயம், குவார் கம் மற்றும் கோதுமை தவிடு ஆகியவற்றின் ஃபைபர் காக்டெய்ல் எலிகளில் ஆத்தரோஜெனிக் உணவினால் தூண்டப்பட்ட எல்டிஎல்லின் ஆக்ஸிஜனேற்ற மாற்றத்தைக் குறைக்கிறது. மோல் செல் பயோகெம். 2007 ஜனவரி;294(1-2):145-53.
[218] டினிஸ் ஒய்எஸ், சிகோக்னா ஏசி, படோவானி சிஆர், மற்றும் பலர். உணவு கட்டுப்பாடு மற்றும் நார்ச்சத்து கூடுதல்: இதய ஆரோக்கியத்திற்கான ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் மற்றும் வளர்சிதை மாற்ற மாற்றம். கேன் ஜே பிசியோல் பார்மகோல். 2003 நவம்பர்;81(11):1042-8.
[219] ரெசார் வி, பாஜ்க் டி, மரின்செக் லோகர் ஆர், மற்றும் பலர். கோதுமை தவிடு மற்றும் ஓட் தவிடு பன்றிகளில் அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகளால் தூண்டப்படும் ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்தை திறம்பட குறைக்கிறது. ஆன் நியூட்ர் மெட்டாப். 2003;47(2):78-84.
[220] கோர்பெலா ஜே.டி., கோர்பெலா ஆர்., அட்லர்க்ரூட்ஸ் எச். பல்வேறு வகையான ரொட்டிகளை உட்கொண்ட பிறகு மல பித்த அமில வளர்சிதை மாற்ற முறை. இரைப்பை குடல் நோய். 1992 அக்டோபர்;103(4):1246-53.
[221] கிராஃப் இ, ஈடன் ஜே.டபிள்யூ. உணவு பைடிக் அமிலத்தால் பெருங்குடல் புற்றுநோயை அடக்குதல். நியூட்ர் புற்றுநோய். 1993;19(1):11-9.
[222] அலபாஸ்டர் ஓ, டாங் இசட், ஃப்ரோஸ்ட் ஏ, ஷிவாபுர்கர் என். அசோக்ஸிமீத்தேன் மற்றும் அதிக உணவு கொழுப்புக்கு ஆளான எலிகளில் பெருங்குடல் பிறழ்ந்த கிரிப்ட் மற்றும் கட்டி உருவாக்கத்தில் பீட்டா கரோட்டின் மற்றும் கோதுமை தவிடு நார்ச்சத்தின் விளைவு. புற்றுநோய் உருவாக்கம். 1995 ஜனவரி;16(1):127-32.
[223] பார்கவா ஏ. பெண்களின் சுகாதார சோதனையில் சுழற்சி ஹார்மோன், ட்ரைகிளிசரைடு மற்றும் கொழுப்பின் செறிவுகளை முன்கணிப்பவர்கள் நார்ச்சத்து உட்கொள்ளல் மற்றும் மானுடவியல் அளவீடுகள். ஜே நியூட்ர். 2006 ஆகஸ்ட்;136(8):2249-54.
[224] சோவர்ஸ் எம்.ஆர்., க்ராஃபோர்டு எஸ், மெக்கோனெல் டி.எஸ்., மற்றும் பலர். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உணவுமுறை மற்றும் வாழ்க்கை முறை காரணிகள் பல இன/இனப் பெண்களில் ஈஸ்ட்ரோஜன் வளர்சிதை மாற்றங்களுடன் தொடர்புடையவை. ஜே நியூட்ர். 2006 ஜூன்;136(6):1588-95.
[225] பாகுர்ஸ்ட் பிஏ, ரோஹன் டிஇ. அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள் மற்றும் மார்பகப் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து குறைதல். இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1994 ஜனவரி 15;56(2):173-6.
[226] டிரிகோபௌலோ ஏ, கட்சோயன்னி கே, ஸ்டுவர் எஸ், மற்றும் பலர். கிரேக்கத்தில் மார்பக புற்றுநோய் அபாயத்துடன் தொடர்புடைய ஆலிவ் எண்ணெய் மற்றும் குறிப்பிட்ட உணவுக் குழுக்களின் நுகர்வு. ஜே நேட்ல் கேன்சர் இன்ஸ்டிடியூட். 1995 ஜனவரி 18;87(2):110-6.
[227] பாப்காக் டிஏ, ஹெல்டன் டபிள்யூஎஸ், அன்வர் கோன், மற்றும் பலர். மேக்ரோபேஜ் புரோஇன்ஃப்ளமேட்டரி சைட்டோகைன் உற்பத்தியில் ஒமேகா-3 லிப்பிட் மற்றும் ரோஃபெகாக்ஸிப் முன் சிகிச்சை ஆகியவற்றின் சினெர்ஜிஸ்டிக் அழற்சி எதிர்ப்பு செயல்பாடு வேறுபட்ட NF-kappaB செயல்படுத்தல் மூலம் நிகழ்கிறது. JPEN J Parenter Enteral Nutr. 2004 ஜூலை-ஆகஸ்ட்;28(4):232-9;
[228] மார்ட்டின்-மோரேனோ ஜே.எம்., வில்லெட் டபிள்யூ.சி., கோர்கோஜோ எல், மற்றும் பலர். உணவு கொழுப்பு, ஆலிவ் எண்ணெய் உட்கொள்ளல் மற்றும் மார்பக புற்றுநோய் ஆபத்து. இன்ட் ஜே புற்றுநோய். 1994 செப்டம்பர் 15;58(6):774-80.
[229] அகர்வால் பிபி, ஷிஷோடியா எஸ். புற்றுநோய் தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சைக்கான உணவு முகவர்களின் மூலக்கூறு இலக்குகள். பயோகெம் பார்மகோல். 2006 மே 14;71(10):1397-421.
[230] ஆதியாகமம் 1:29; 3:18 கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.
[231] சாங்கா எம்.என், செவ்ராண்ட் எஸ்.என், கார்ட்டர் ஆர் 3வது. மனித நீர் தேவைகள். நியூட்ர் ரெவ். 2005 ஜூன்;63(6 பக் 2):எஸ்30-9.
[232] செச்சினி எம், லோபிரெஸ்டி வி. மருந்து பயன்பாடு நிறுத்தப்பட்டதைத் தொடர்ந்து உடலில் மருந்து எச்சங்கள் சேமிக்கப்படுகின்றன: நியூரோஎண்டோகிரைன் சமநிலை மற்றும் நடத்தை மீதான தாக்கங்கள் - நச்சுகளை அகற்றி ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க ஹப்பார்ட் சானா விதிமுறையைப் பயன்படுத்துதல். மருத்துவ கருதுகோள்கள். 2007;68(4):868-79.
[233] மில்லர் சி.ஏ *வயதானவர்களில் நர்சிங் ஃபார் ஹெல்த்: தியரி அண்ட் பிராக்டிஸ்* . 4வது பதிப்பு. லிப்பின்காட் வில்லியம்ஸ் & வில்கின்ஸ், 2004 பக். 148.
[234] யாத்திராகமம் 15:26 கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.
[235] ரெனால்ட்ஸ் பி, கப்லான் ஜிஏ. சமூக தொடர்புகள் மற்றும் புற்றுநோய்க்கான ஆபத்து: அலமேடா கவுண்டி ஆய்விலிருந்து வருங்கால சான்றுகள். பெஹவ் மெட். 1990 இலையுதிர் காலம்; 16(3):101-10.
[236] பிரவுன் எஸ்.எல்., நெஸ்ஸி ஆர்.எம்., வினோகூர் ஏ.டி., ஸ்மித் டி.எம். சமூக ஆதரவை வழங்குவது அதைப் பெறுவதை விட அதிக நன்மை பயக்கும்: இறப்பு பற்றிய ஒரு வருங்கால ஆய்வின் முடிவுகள். சைக்கால் சயின்ஸ். 2003 ஜூலை;14(4):320-7.
[237] மியூசிக் எம்.ஏ., ஹெர்சாக் ஏ.ஆர்., ஹவுஸ் ஜே.எஸ். வயதானவர்களிடையே தன்னார்வத் தொண்டு மற்றும் இறப்பு: ஒரு தேசிய மாதிரியிலிருந்து கண்டுபிடிப்புகள். ஜே ஜெரோன்டோல் பி சைக்கோல் சயின்ஸ் சோக் சயின்ஸ். 1999 மே;54(3):S173-80.
[238] அப்போஸ்தலர் 20:35. கிங் ஜேம்ஸ் பதிப்பு.
[239] லஸ்கின் எஃப். இருதய மற்றும் நுரையீரல் நோய்களை மையமாகக் கொண்டு இறப்பு மற்றும் நோயுற்ற தன்மையில் ஆன்மீக மற்றும் மத காரணிகளின் விளைவு பற்றிய மதிப்பாய்வு. ஜே கார்டியோபல்ம் மறுவாழ்வு. 2000 ஜனவரி- பிப்ரவரி;20(1):8-15.
[240] கார்ட்டர் பிஜே. மார்பகப் புற்றுநோயிலிருந்து நீண்டகாலமாக உயிர் பிழைத்தவர்கள். ஒரு தரமான விளக்க ஆய்வு. புற்றுநோய் செவிலியர்கள். 1993 அக்டோபர்;16(5):354-61.
[241] பிரஸ்மேன் எஸ்டி, கோஹன் எஸ். நேர்மறை பாதிப்பு ஆரோக்கியத்தை பாதிக்குமா? சைக்கோல் புல். 2005 நவம்பர்;131(6):925-71.
[242] பராக் ஒய். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் மகிழ்ச்சி. ஆட்டோ இம்யூன் ரெவ். 2006 அக்டோபர்;5(8):523-7.