**تاثيرات ضد سرطانی قهوه و کاکائو**

**منيره موسوي**

**دانشجوي كارشناسي زيست شناسي سلولي و مولكولي، گروه زیست شناسی، دانشگاه پيام نور**

**Mousavi8246@gmail.com**

**بیان مساله:** سرطان یعنی رشد کنترل نشدنی سلول ها در ناحیه ای از بدن. این بیماری هزینه سنگینی را بر خانواده های سرطانی تحمیل می کند و سالانه در کشور ما حدود 112000 نفر به انواع سرطان مبتلا می شوند.سرطان علاوه بر زمینه ژنتیکی بودنش که همیشه با ما همراه است، سبک زندگی ما هم بر بروز این بیماری بی تاثیر نمی باشد.تحقيقات نشان دادند که قهوه و کاکائو خاصیت ضد سرطانی دارند که می توانیم آن را مهار کنیم.

**هدف پژوهش:** هدف از انجام این پژوهش این است که تا چه حد مصرف قهوه و کاکائو در پيشگيرى و درمان سرطان موثر می باشد.

**روش و چگونگی انجام پژوهش:** این مقاله مطالعه ای است مروری، روی اثرات ضد سرطانی قهوه و کاکائو که با استفاده از منابع علمی شامل کتب، مقالات و مطالعه کتابخانه ای و جستجوی اینترنتى در پایگاه های معتبر به دست آمده است.

**یافته ها و نتیجه گیری:** قهوه و کاکائو به علت خاصیت آنتى اکسيدانى، ضد سرطان می باشند و کافئین موجود در آنها باعث جلوگیری از رشد سلول های سرطانی می شوند.استفاده از موادی که خاصیت آنتى اکسيدانى دارند به ما کمک می کنند تا در برابر این بیماری ایمن شویم هر چند این بیماری زمینه ژنتیکی و عوامل گسترده ای را در بر دارد.اما با سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب می توانیم کمکی به خودمان کرده باشیم.

**کلید واژه ها:** قهوه، کاکائو، سرطان