

مقدمه: سرطان به مجموعه ی بیماریهایی اطلاق میشود که از تکثیر مهار نشده سلولها پدید می آیند.

بسیاری از عوامل محیطی به خصوص سیگار و نور آفتاب و آلودگی آب و هوا و مواد شیمیایی و اشعه ها و رژیم غذایی و کنترل وزن و فعالیت بدنی و عدم استفاده از سیگار و دخانیات میتواند از بروز شیوع سرطان پیشگیری نمود.

عوامل غذایی علت بیش از ۳۰٪ از موارد ابتلاء به سرطان هاست. از این رژیم غذایی بعد از دخانیات دومین عامل پیشگیری سرطان به شمار می رود.

توصیه: سعی کنید ۲/۳ غذای شما از منابع گیاهی و ۱/۳ از منابع حیوانی باشد گیاهان حاوی ترکیب های شیمیایی و آنتی اکسیدان هستند که سیستم دفاعی بدن را تقویت می کنند و از ایجاد سرطان پیشگیری می کنند.

عوامل تغذیه ای که سبب پیشگیری از سرطان می شوند عبارتند از:

آنتی اکسیدانها: گروهی از ترکیبات در مواد غذایی هستند که می توانند رادیکال های آزاد (عوامل ایجاد کننده سرطان) را در بدن از بین ببرند و یا مانع از شکل گیری آن ها شوند. مهمترین آنتی اکسیدانهای بدن ویتامین های C، E، کاروتنوئیدها و سلنیوم هستند.

* برخی منابع غذایی غنی از ویتامین C عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی و بروکلی و سیب زمینی شیرین.

* منابع غذایی غنی از ویتامین E عبارتند از: ذرت، مغزها، زیتون، سبزی های برگ دار و سبزی، روغن های گیاهی و سبوس گندم.

* برخی منابع غذایی کاروتنوئیدها عبارتند از: هویج، میوه های نارنجی رنگ، کدو حلوايي، طالبی، سبزی های سبز تیره .

کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم مرغ و مرکبات، گوجه فرنگی، گریپ فروت صورتی و هندوانه.

* برخی منابع غذایی سلنیوم عبارتند از: مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و...)، ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلمو، جگر .

میوه ها و سبزیها: احتمال بروز برخی از سرطانها در افرادی که روزانه میوه و سبزی مصرف می کنند کمتر است. برای پیشگیری از سرطان و سایر بیمار یهای مزمن روزانه حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی های متنوع مصرف کنید.

فیبرهای غذایی: میوه ها و سبزیها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطانها ارتباط دارد.

چای سبز: رشد سرطان را روده ی بزرگ-کبد- سینه-سلولهای پروستات کند و یا مانع رشد سرطان شده است.

انگور: انگور و آب انگور به خصوص نوع ارغوانی و قرمز رنگ آن حاوی ماده ای به نام رزوراترول هستند که خاصیت آنتی اکسیدان و ضد التهابی قوی دارد.

مصرف ادویه: کورکورامین ماده ی اولیه ی هندی زردچوبه است . این ماده می تواند تغییر شکل و تهاجم سلولهای سرطانی را در انواع سرطانها سرکوب کند.

مصرف توت ها: توت فرنگی دارای اسید فیتیک است. این ماده آنتی اکسیدان قوی است که می تواند برخی مواد خاص سرطان زا را غیر فعال کرده و رشد سلولهای سرطانی را کند نماید.

مصرف انار: به دلیل اسید الارژیک موجود در آن به پیشگیری یا کاهش رشد برخی از انواع سرطان سینه و سرطان پروستات کمک می کند .

سبزیهای برگ دار سبز تیره: مانند خردل - کاهو- کلم پیچ- کاسنی- اسفناج- برگ چغندر حاوی مقادیر زیادی فیبر و کاروتنوئید هاست که به محافظت در برابر سرطان دهان - حنجره- لوزالمعده - ریه - پوست و معده کمک می کند.

اسید فولیک: ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسید فولیک مانند: حبوبات، اسفناج، و مرکبات، با کاهش انواع سرطانها ثابت شده است.

ویتامین D و کلسیم: افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و سینه ارتباط دارد.

ماهی و غذاهای دریایی، روغن کانولا، روغن های گیاهی مایع و روغن زیتون باشد.

مصرف مواد غذایی آلوده به آفلاتوکسین: مصرف غلات، حبوبات، و مغزهای آلوده به آفلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک) موجب بروز سرطان می شود.

مصرف گوشت: افزایش مصرف گوشت قرمز و گوشت های فراوری شده با احتمال بروز سرطان روده بزرگ ارتباط دارد.

روش نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی: بعضی از روش های نادرست طبخ مواد غذایی مانند پخت گوشت در حرارت بالا، دو ماده ی سرطان زای عمده تولید می کند. به علاوه فراوری گوشت ها در مواردی مانند انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده، و یا اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به آنها در صنایع غذایی مثلاً در انواع سوسیس، کالباس، هات داگ و کنسروهای گوشت سبب تبدیل پروتئین گوشت به ترکیبات سرطان زا می شود.

اضافه وزن و چاقی با افزایش ۴۰٪ خطر مرگ و میر ناشی از سرطان پستان در زنان یائسه همراه بوده. (چاقی به وجود بیش از حد مجاز توده بدنی در بدن اطلاق می شود که وزن بدن ۲۰٪ یا بیشتر، بالاتر از وزن ایده آل باشد.



به نام خدا



تغذیه و پیشگیری از سرطان



تهیه کننده: سیده صغرا عظیمی (مسئول آموزش همگانی و ارتقای سلامت)

پزشک ناایند کننده: آقای دکتر مهدی میربلوک (انکولوژیست)

تنظیم: دی ماه ۱۳۹۷

سیس

آدرس: رشت - بلوار انزلی - بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی آریا

تلفن: ۳۳ ۷۷۵۹۷۹۰

www.Aryahospital.ir

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

۱. غذاها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف نمایید:
 - غذای نیم سوخته و سوخته را مصرف نکنید (کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته و...).
 - برای حفظ خواص ویتامینی، میوه ها و سبزیها را در یخچال نگهداری نمایید.
 - از روش های صحیح پخت مثل بخارپز، آب پز و پختن ملایم به جای سرخ کردن عمیق، سوزاندن، پخت زیاد مواد غذایی و استفاده از حرارت های شدید استفاده کنید.
 - از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید.
۲. غذاهای کم چرب، کم شیرین و کم نمک میل کنید:
 - از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک استفاده نمایید (شیر، ماست و پنیر کم چرب و دوغ کم نمک).
 - مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشا حیوانی را محدود کنید.
 - از روغنهای گیاهی در حد محدود و کنترل شده استفاده کنید.
 - مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید و مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در عوض از انواع ادویه ها و چاشنی های گیاهی برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.
 - مصرف قندهای تصفیه شده و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
۳. انواع غذاهای فریزی را کاهش داده و سبزیجات را به شکل تازه مصرف نمایید.
 - مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده توصیه نمی شود.
۴. در طول روز انواع میوه، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.

۱. غلات و دانه های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.
۲. مصرف گوشت های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت های فرآوری شده اجتناب کنید.
۳. از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.
۴. وزن خود را ثابت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید: روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط برای همه افراد توصیه می شود. ۶۰ دقیقه ورزش برای پیشگیری از افزایش وزن بالغین و ۹۰ دقیقه برای پیشگیری از بازگشت مجدد وزن در افرادی که موفق به کاهش وزن شده اند توصیه می شود.
۵. یک ساعت پیاده روی سبک در روز می تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها موثر باشد.
- ۵- از ظروف پلاستیکی جهت نگهداری غذای گرم استفاده ننمایید. ظروف پلاستیکی را برای گرم کردن غذا در ماکروفر نگذارید.
- در بطریهای پلاستیکی آب را منجمد نکنید و از آن جهت نگهداری مواد اسیدی مانند آب لیمو و سرکه استفاده ننمایید.



با آرزوی سلامتی روز افزون برای شما