





راهنمای خودمراقبتی برای پیشگیری و کنترل سرطان

فصل ۳: تغذیه

فصل سوم: تغذیه



تغذیه از چندین جهت با سرطان ارتباط دارد:

۱. رژیم غذایی پر کالری و چاقی



تغذیه با کالری بالا می‌تواند زمینه بروز سرطان را فراهم کند.

مطالعات نشان داده‌اند که **چاقی و اضافه‌وزن** با افزایش خطر ابتلا به چند نوع سرطان ارتباط دارند، از جمله:

➤ سرطان پستان، به‌ویژه در زنان یائسه

➤ سرطان رحم

➤ سرطان مری

➤ سرطان روده بزرگ

➤ همچنین در مورد سرطان پستان مشخص شده است که کاهش وزن می‌تواند خطر ابتلا را کاهش دهد.

۲. نوع مواد غذایی مصرفی

فقط مقدار کالری مهم نیست، بلکه نوع غذا هم در ایجاد یا پیشگیری از سرطان نقش دارد. برخی مواد غذایی می‌توانند احتمال سرطان را بیشتر کنند و برخی دیگر این احتمال را کاهش می‌دهند.

عوامل مهم در این زمینه عبارت‌اند از:

میزان مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه

نوع و مقدار پروتئین غذایی

مقدار مصرف چربی‌های اشباع

مانند:

➤ روغن‌های جامد

➤ چربی‌های حیوانی

مقدار مصرف چربی‌های غیراشباع

مانند:

روغن‌های گیاهی

به طور کلی، مصرف بیشتر میوه و سبزی تازه و کاهش مصرف چربی‌های اشباع می‌تواند در کاهش خطر سرطان مؤثر باشد.



۳. روش آماده‌سازی غذا



❑ نحوه پخت غذا نیز با خطر سرطان ارتباط دارد.

❑ **سوختن یا زغال شدن گوشت** باعث تولید مواد سرطان‌زا می‌شود. بنابراین:

➤ نباید گوشت در حرارت بسیار بالا بسوزد

بهتر است از روش‌های سالم‌تر مانند:

۱. آب‌پز کردن

۲. بخارپز کردن

استفاده شود.



پیشنادهایی برای غذای سالم :

۱. از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید.



توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از سرطان

✓ ترکیب بشقاب: حداقل ۲/۳ گیاهی (غلات سبوس‌دار، سبزیجات، حبوبات، میوه) و حداکثر ۱/۳ حیوانی (لبنیات، ماهی، گوشت)

✓ تعادل انرژی: توازن بین کالری دریافتی و فعالیت بدنی برای پیشگیری از اضافه‌وزن

✓ مصرف کامل مواد غذایی: تا حد امکان نزدیک به شکل طبیعی مثال: به جای آب‌سیب، یک سیب کامل

✓ پخت سبزیجات: با آب کم و زمان کوتاه (پخت زیاد → کاهش ویتامین‌ها و مواد معدنی)

✓ شست‌وشو: شستن کامل میوه و سبزی برای کاهش (نه حذف کامل) سموم و آفت‌کش‌ها

۲. در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید.



توصیه هایی برای چگونگی اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی:

- از برنج قهوه ای به جای برنج سفید استفاده کنید.
- نان سبوس دار را به جای نان سفید جایگزین کنید
- ذرت بو داده به جای چیپس سیب زمینی مصرف کنید.
- میوه های تازه مانند گلابی، موز یا سیب را با پوست بخورید
- از خوردن هویج تازه و کرفس، به جای چیپس لذت ببرید
- از لوبیا به جای گوشت چرخ کرده و همبرگر استفاده کنید.

۳. محدود کردن مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده



- مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده را محدود کنید.
- بعضی مطالعات، رابطه مصرف زیاد گوشت‌های فرآوری شده را با سرطان‌های روده بزرگ، راست‌روده و معده نشان داده‌اند.
- مصرف گوشت‌های فرآوری شده و گوشت‌هایی که به روش‌هایی مانند نمک‌سود کردن و دودی کردن نگهداری می‌شوند، موجب تماس با مواد مضر و سرطان‌زا می‌شود.
- برش‌های نازک‌تر و با مقدار کمتر گوشت را انتخاب کنید.
- بهتر است مقدار کل گوشت در رژیم غذایی به کمتر از ۱۵٪ کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش یابد.
- از گوشت آب‌پز یا کبابی به جای گوشت سرخ‌شده استفاده کنید.
- گوشت‌های کم‌چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.
- لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.
- هنگام تمیز کردن گوشت یا هنگام خوردن آن، چربی گوشت را جدا کنید.

۴. چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید .

برخی چربی‌های مفید می‌توانند نقش محافظتی در برابر سرطان داشته باشند.

چربی‌های اشباع و ترانس برای سلامتی مضر هستند و باید محدود شوند.

منابع چربی اشباع: گوشت قرمز، لبنیات پرچرب و تخم‌مرغ.

چربی‌های غیراشباع از منابع گیاهی، انتخاب سالم‌تری هستند.

منابع چربی مفید: روغن زیتون، روغن کانولا، آجیل، آووکادو و امگا ۳.

منابع خوب امگا ۳: ماهی قزل‌آلا، ماهی تن و برخی دانه‌ها.

برای پیشگیری، مصرف چربی‌های مضر را کاهش داده و چربی‌های مفید را متعادل مصرف کنید.



۵. الکل ننوشید

➤ الکل علت شناخته شده در بروز تعداد زیادی از سرطان‌هاست؛ از جمله سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان.

➤ ترکیب سیگار و الکل خطر بروز برخی سرطان‌ها را بیشتر می‌کند.

➤ مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است.

پخت و پز و آماده‌سازی مناسب غذا

➤ به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب‌پز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید.

➤ اگر روش کباب کردن را انتخاب کرده‌اید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالا بگیرد و سوخته شود. گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.

➤ در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.

➤ روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوا نگهداری کنید.



انواع مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری کننده هستند:

۱. میوه‌ها و سبزیجات رنگ روشن



مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزیجات باعث کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده می‌شود.
توصیه می‌شود روزانه ۵ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات متنوع مصرف شود.

۱. سبزیجات خانواده کلم:

این سبزیجات شامل کلم پیچ، گل کلم و کلم بروکلی هستند.

این گروه می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی پستان، رحم، ریه، کبد و راست‌روده را متوقف کند.

۲. سبزیجات پهن‌برگ:

مانند اسفناج، کاسنی، کلم برگ، کاهو و برگ چغندر.

این سبزیجات از رشد سلول‌های سرطانی مربوط به پوست، معده و ریه جلوگیری می‌کنند و باعث کاهش

احتمال بروز سرطان پستان در زنان و سرطان ریه در افراد سیگاری می‌شوند.



۱. میوه‌ها و سبزیجات رنگ روشن



۴. گوجه‌فرنگی:

مصرف گوجه‌فرنگی با کاهش خطر چند نوع سرطان از جمله سرطان پروستات، پستان، رحم و ریه ارتباط دارد.

جالب است که خاصیت ضدسرطانی افشره و آب گوجه‌فرنگی بیشتر است.

۵. خانواده توت‌ها:

در توت‌فرنگی، تمشک قرمز و سیاه و شاتوت ماده‌ای به نام اسید فیتیک وجود دارد که دارای خواص ضدسرطان برای پوست، مثانه، ریه، مری و پستان است.

ذغال‌اخته نیز خاصیت ضدسرطانی دارد.

۶. ادویه‌جات:

مصرف سیر، پودر زنجبیل، کاری و زردچوبه می‌تواند با اثر بر سلول‌های بنیادی، از ابتلا به سرطان پیشگیری کند.

۲. آب، مایعات و چای در پیشگیری از سرطان



۱. آب و سایر مایعات:

مصرف آب باعث بهبود کلیه فعالیت‌های بدن می‌شود، از جمله:

- ✓ تحریک سیستم ایمنی
- ✓ حذف بیشتر سموم و مواد زائد بدن
- ✓ حمل و نقل بهتر مواد مغذی به تمام اندام‌ها

توصیه می‌شود روزانه حداقل ۸ لیوان آب و مایعات مصرف شود.

۲. چای:

□ چای نیز دارای خاصیت ضدسرطانی است و ماده ضدسرطانی موجود در چای سبز بیش از چای سیاه است.

□ با این حال، مصرف زیاد چای سبز می‌تواند با داروهای رقیق‌کننده خون مانند آسپیرین اثر متقابل داشته باشد.

باتشکر از

نوجوه شما