



## تغذیه در سرطان

# Nutrition In Cancer



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

رژیم های غذایی مبتنی بر غذاهای گیاهی ممکن است در برابر سرطان کمک کننده باشند. مصرف بیشتر غذاهای گیاهی با کاهش خطر ابتلا به سرطان همراه بوده است.

افرادی که از رژیم های گیاهی یا گیاهخواری پیروی می کنند، خطر ابتلا به سرطان یا مرگ در اثر سرطان کاهش می یابد. رژیم غذایی با پروتئین و کالری با کیفیت بالا ممکن است به کاهش تحلیل ماهیچه ها کمک کند. منابع پروتئین خوب شامل گوشت بدون چربی ، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ ، لوبیا ، آجیل ، دانه ها و لبنیات هستند.

### ◀ درشت مغذی ها و ریز مغذی ها در سرطان

نتایج ها حاکی از افزایش خطر ابتلا به سرطان در افراد با مصرف زیاد رژیم غذایی حاوی پروتئین ، چربی اشباع ، کلسترول و سدیم بالا هستند و رژیم های غذایی حاوی ویتامین E و کافئین حاکی از اثرات محافظتی در برابر خطر ابتلا به سرطان هستند.

### ◀ غذاهایی که می توانند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهند

سبزیجات برگ سبز ، هویج ، لوبیا و سایر حبوبات ، انواع توت ها ، دارچین ، آجیل ها ، روغن زیتون ، زردچوبه ، میوه های مرکبات ، گوجه فرنگی ، ماهی های چرب



### ◀ کربوهیدرات های ساده و تصفیه شده

غذاهای فرآوری شده که سرشار از قند هستند و میزان فیبر و مواد مغذی کمی دارند با خطر ابتلا به سرطان بالاتر مرتبط اند.

### ◀ گوشت های فرآوری شده

آژانس بین المللی تحقیقات سرطان (IARC) گوشت فرآوری شده را سرطان زا می داند. گوشت فرآوری شده به گوشتی گفته می شود که با فرآیندهایی مانند اضافه کردن نمک ، مواد افزودنی نگهدارنده یا دودی کردن برای حفظ طعم ، فرآوری شده اند. این غذا ها شامل سوسیس ها ، ژامبون ، بیکن و همبرگر ها می شود.

### ◀ غذاهای با پخت زیاد

پخت و پز غذاهای خاص در دماهای بالا مانند کباب کردن ، سرخ کردن ، گریل کردن و کباب کردن می تواند ترکیبات مضر مانند آمین های هتروسیکلیک (HA) و محصولات نهایی پیشرفته گلیکاسیون (AGEs) تولید کند. تولید بیش از حد این ترکیبات مضر می تواند به پیشرفت التهاب کمک کند و ممکن است در پیشرفت سرطان و سایر بیماری ها نیز نقش داشته باشد.





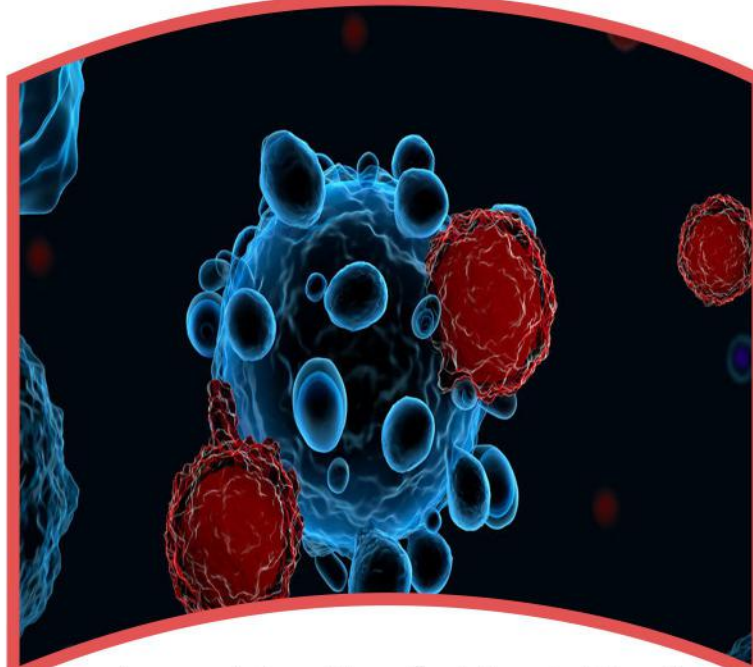
◀ اتخاذ یک رژیم غذایی مدیترانه ای " را که عمدتاً روی غذاهای گیاهی ، پروتئین های کم چرب و چربی های سالم متمرکز است، در پیش بگیرید.

◀ وزن سالم خود را حفظ کرده و حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشید.

◀ از پوست خود در برابر تابش های طولانی مدت و مستقیم آفتاب محافظت کنید.

◀ مرتباً به پزشک مراجعه کنید تا بتواند انواع مختلف سرطان را برای شما ارزیابی کند. این امر احتمال تشخیص به موقع ابتلا به هرگونه سرطان را افزایش می دهد.

### ◀ ارتباط اضافه وزن یا چاقی با افزایش خطر سرطان



به غیر از استعمال دخانیات و عفونت ها، چاق بودن بزرگترین عامل خطر سرطان در سراسر جهان است. چاقی، خطر ابتلا به ۱۳ نوع مختلف سرطان از جمله مری ، روده بزرگ ، لوزالمعده، کلیه و همچنین سرطان پستان بعد از یائسگی را افزایش می دهد.

### ◀ نقش تغذیه در سرطان

سرطان یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است اما مطالعات نشان می دهد که تغییرات ساده در شیوه زندگی ، از جمله پیروی از یک رژیم غذایی سالم ، می تواند از ۳۰ تا ۵۰٪ از همه سرطان ها جلوگیری کند.

### ◀ سرطان

سرطان یک اصطلاح برای گروه بزرگی از بیماری ها است که در هنگام تقسیم سریع سلول های غیر طبیعی که در بافت ها و اندام ها ایجاد می شود. سرطان یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در جهان است.

### بهترین راه های پیشگیری از سرطان

- ◀ مصرف دخانیات را متوقف کرده و از قرار گرفتن در معرض دود آن خودداری کنید.
- ◀ از رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید.
- ◀ میزان مصرف گوشت های فرآوری شده خود را محدود کنید.
- ◀ از نوشیدن الکل خودداری کنید.

◀ درگیر رفتارهای مخاطره آمیز نباشید. رابطه جنسی ایمن داشته باشید و هنگام استفاده از داروها ، از یک سوزن دوبار استفاده نکنید. فقط در سالن های دارای مجوز خالکوبی کنید.