

## تغذیه و پیشگیری از سرطان

امروزه سرطان بعد از بیماری های قلبی – عروقی به عنوان مهم ترین عامل مرگ و میر در کشورهای دنیا مطرح است و در دهه های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهد بود. یک سوم از کل سرطان های دنیا با حفظ وزن مطلوب، تغذیه صحیح و نکشیدن سیگار قابل پیشگیری است. ارتباط بروز سرطان با مصرف برخی مواد غذایی به عنوان عوامل پیشگیری کننده یا بازدارنده بیانگر نقش کلیدی تغذیه در ایجاد و یا پیشگیری از ایجاد سرطان می باشد.

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

**آنتی اکسیدان ها:** این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکال های آزاد در بدن از بین می برند یا مانع از شکل گیری آنها می شوند. رادیکال های آزاد عامل ایجاد سرطان می باشند. گروهی از ترکیبات در مواد غذایی هستند که می توانند رادیکال های آزاد (که عامل ایجاد سرطان و بسیاری از بیماری های دیگر است) را در بدن از بین ببرند و یا مانع از شکل گیری آن ها شوند. مهمترین آنتی اکسیدان های بدن ویتامین های C E A، کاروتنوئیدها، سلنیوم، روی، منیزیم و لیکوپن هستند.

\*برخی منابع غذایی غنی از ویتامین C :

مرکبات ، فلفل سبز، توت فرنگی ، گوجه فرنگی و بروکلی.

\*منابع غذایی غنی از ویتامین E :

ذرت، مغزها، زیتون، سبزی های برگ دار و سبزی، روغن های گیاهی و سبوس گندم.

\*منابع غذایی کاروتنوئیدها ( که پیش ساز ویتامین A هستند) :

هویج، میوه های نارنجی رنگ، کدو حلوایی، طالبی، سبزی های سبزه تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم مرغ، مرکبات، گوجه فرنگی ، گریپ فروت و هندوانه.

\*منابع غذایی سلنیوم :

مغزها ( گردو، بادام، فندق، پسته و ...)، ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلو، جگر و مخمرها.

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

**فیبرهای غذایی:** میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان ها ارتباط دارد.

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

**ویتامین D و کلسیم:** افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان ها ارتباط دارد.

عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند عبارتند از:

چربی ها: غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا به انواع سرطان را بالا می برد. اسیدهای چرب ترانس و اشباع ( در کیک، کلوچه، کراکر، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ شده، چیپس و ...) خطرناک ترین چربی ها هستند. بنابراین سعی کنید چربی مورد نیاز خود را از مواد غذایی مانند بادام زمینی، ماهی، غذاهای دریایی، روغن کانولا، روغن های گیاهی مایع مثل: روغن کنجد و ... مغزها و روغن زیتون تامین کنید.

نمک: زیاده روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز بعضی سرطان ها همراه است.

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

گوشت: زیاده روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد.

روش های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی: مانند پخت گوشت در حرارت بالا، فرآوری گوشت، دودی کردن، نمک سود کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به گوشت (در تولید سوسیس، کالباس و هات داگ)

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان :

۱- غذاها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف کنید:

\*غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری نمایید.

\*غذای نیم سوخته و سوخته ( کباب و جوجه کباب سوخته، نان سوخته ، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب زمینی سرخ کرده سوخته و ...) مصرف نکنید.

\*از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.

\*برای حفظ خواص ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها ، آن ها را در یخچال نگهداری نمایید.  
\*انواع گوشت را به طور کامل بپزید.

\*روش های صحیح پخت مثل بخارپز، آب پز و پختن ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق ، سوزاندن و پخت طولانی مدت نمایید.

۲- غذاهای کم چرب ، کم شیرین و کم نمک میل کنید.

\* از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک ( شیر، ماست و پنیر کم چرب و دوغ کم نمک ) استفاده

نمایید.

\*مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشاء حیوانی را محدود کنید.

\*از روغن های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغن ها جلوگیری کنید.

\*مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید. 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 قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

\*مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.

۳- انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید:

\*در طول روز انواع میوه، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.

\*غلات و دانه های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.

\*مصرف گوشت های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت های فرآوری شده اجتناب کنید.

\*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 بدنی 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.

\*یک ساعت پیاده روی سبک در روز می تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها موثر باشد.

\*از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.