

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان

تغذیه و سرطان



تهیه و تنظیم کنندگان:

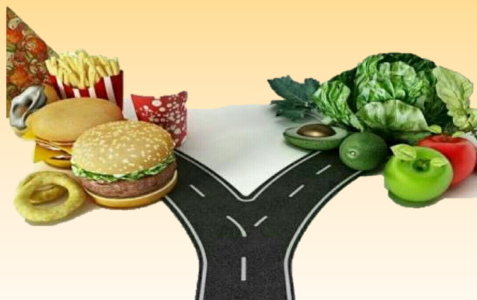
زهرا عرب زاده

زینب وعیدی

جواد سلمانی

زیر نظر دکتر صادق جعفر نژاد

توصیه ها برای پیشگیری از سرطان:



- مصرف غذاهای آماده، فست فودها، سس های چرب، تنقلاتی مثل چیپس را که مقدار زیادی چربی و نمک دارد کاهش دهید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- غذاهای دودی مصرف نکنید.
- نمک را از سفره حذف کنید.
- مصرف نوشابه های گازدار و ایمیوه های صنعتی را کاهش دهید.
- از اضافه وزن و لاغری مفرط بپرهیزید.
- مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشا حیوانی را محدود کنید و از روغن های گیاهی در حد مطلوب و کنترل شده استفاده کنید.
- از لبنیات پاستوریزه، کم چرب و کم نمک استفاده نمایید.

میوه و سبزیجات ضد سرطان:

هریک از ترکیبات موجود در میوه و سبزی در کاهش خطر ابتلا به نوع خاصی از سرطان موثرند. خوشبختانه مصرف میوه تازه برای پیشگیری از سرطان موثر است. نباید فراموش کرد که بیشترین میزان خواص آن در پوستشان نهفته است. از جمله: زردالو، گیلاس، انگور، توت، پرتقال، هندوانه، خرمالو، نارنگی

مصرف برخی از سبزیجات به پیشگیری از سرطان کمک می کنند و در درمان سرطان موثرند. از جمله: هویج، شلغم، بادمجان، کدو، گوجه فرنگی، پیاز، فلفل، سیر، کلم بروکلی، کلم پیچ، گل کلم



مقدمه:

تغییر عادت غذایی و استفاده مستمر از غذاهای آماده در کنار کاهش تحرک و زندگی ماشینی منشا اضافه وزن، چاقی و بسیاری از بیماری‌های متابولیک و سرطان‌هاست. سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری و درمان آن ایفا می‌کند. متأسفانه بر اساس پیش‌بینی‌های سازمان جهانی بهداشت روند ابتلا به سرطان در دنیا رو به افزونی است. براساس آمار و اطلاعات موجود تغذیه در حداقل ۳۵ درصد کل موارد سرطان‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای دارد و با تغییر در عادت غذایی و حفظ وزن مناسب و افزایش فعالیت بدنی میتوان از بروز یک سوم سرطان‌ها پیشگیری کرد.

دلایل اصلی سرطان در ایران:

- نوشابه‌ها
- گوشت فراوری شده
- قند و شکر
- طعم‌دهنده‌ها، رنگ‌ها، شیرین‌کننده‌ها و نگهدارنده‌های مصنوعی

عوامل تغذیه‌ای که احتمال بروز سرطان را

افزایش می‌دهد:

برخی از مواد غذایی که زمینه سرطان را در افراد فراهم می‌کنند عبارت‌اند از:

- چربی‌ها: اسیدهای چرب ترانس و اشباع (کیک‌ها، چیپس، روغن سرخ‌کرده و...) خطرناک‌ترین چربی‌ها هستند.
- نمک: افزایش مصرف نمک با احتمال بروز سرطان ارتباط دارد. حداکثر میزان مجاز مصرف نمک در روز حدود ۵ گرم است که شامل نمک موجود در غذا و نمک اضافه‌شده به غذا می‌باشد.
- مصرف کم منابع غذایی فیبردار: دریافت ناکافی فیبر از برنامه غذایی روزانه خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد.
- قند و شکر: مصرف زیاد قند و شکر، سمومی را در بدن تولید می‌کند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می‌شود.
- روش تهیه و طبخ مواد غذایی: بعضی روش‌های نادرست طبخ مواد غذایی مانند پخت گوشت در حرارت بالا تولید مواد سرطان‌زا می‌کند.

عوامل تغذیه‌ای که سبب پیشگیری از سرطان

می‌شود:

برخی مواد غذایی نقش کلیدی در پیشگیری از سرطان دارند. عبارت‌اند از:

- اسید فولیک: ارتباط بین مصرف منابع غذایی 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 ارتباط دارد.
- کاهش چاقی: خطر بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان در افراد دچار اضافه وزن و چاق افزایش می‌یابد.
- ویتامین A و بتاکاروتن: ویتامین A هم در منابع گیاهی هم حیوانی وجود دارد. این ویتامین برای حفظ سلامتی بافت‌ها ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می‌دهد.
- ویتامین C: در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات وجود دارد.

