

تغذیه و پیشگیری از سرطان

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

۱. آنتی اکسیدان ها: این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکال های آزاد را در بدن از بین می برند یا مانع از شکل گیری آنها می شوند. رادیکال های آزاد عامل ایجاد سرطان می باشند. مهم ترین آنتی اکسیدان های بدن ویتامین های A , E , C - کاروتنوئیدها - سلنیوم - روی - منیزیم و لیکوپن هستند.
۲. 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 ۲ واحد از گروه میوه ها و ۳ واحد از گروه سبزی ها مصرف کنید.
۳. فیبرهای غذایی: میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان ها ارتباط دارد.
۴. اسیدفولیک: ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسیدفولیک مانند: حبوبات، اسفناج، مرکبات با کاهش انواع سرطان ها ثابت شده است.
۵. 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 (درکیک، غذاهای حیوانی، مارگارین و...) خطرناکترین چربی ها هستند. نمک: زیاده روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز بعضی سرطان ها همراه است. مواد غذایی آلوده به آفالتوکسین: مصرف غلات، حبوبات و مغزهای آلوده به آفالتوکسین (سموم تولیدشده 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 و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطان زا می شود.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

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

- غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری نمایید.
- غذاهای نیم سوخته و سوخته 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، آنها را در یخچال نگهداری نمایید.
- انواع گوشت رابه طور کامل بپزید.
- روش های صحیح پخت مثل بخارپز، آب پز و پختن مالیم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی مدت، نمایید.
- غذاهای کم چرب، کم شیرین و کم نمک میل کنید.
- از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک استفاده کنید.
- صرف غذاهای چرب به ویژه با منشا حیوانی را محدود کنید.
- از روغن های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید.
- مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.
- 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.
- وزن خود را ثابت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد 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.

واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان دکتر شریعتی