

دانستنی های تغذیه

نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان

سرطان به عنوان بیماری سلول های بدن شناخته می شود. سرطان ها گروهی از بیماری ها هستند که در نتیجه رشد و تقسیم بی رویه و غیر قابل کنترل سلول ها ایجاد می شوند. تقسیم بی رویه سلول ها منجر به تکثیر بافت های غیرعادی یا تومورها می شوند. بسیاری از عوامل محیطی به خصوص سیگار، نور آفتاب، آلودگی آب و هوا، مواد شیمیایی، مصرف زیاد انرژی، ویروس ها، اشعه و رژیم غذایی در بروز سرطان موثرند. در کشورهای توسعه یافته سرطان بعد از بیماری های قلبی - عروقی دومین عامل مرگ و میر به شمار می رود.

با تغییر رژیم غذایی، کنترل وزن، فعالیت بدنی و عدم استفاده از سیگار و دخانیات می توان از بروز و شیوع سرطان پیشگیری نمود. عوامل غذایی علت بیش از ۳۰ درصد از موارد ابتلا به سرطان ها هستند. از این رو رژیم غذایی بعد از دخانیات دومین عامل قابل پیشگیری سرطان به شمار می رود.

ارتباط تغذیه و سرطان

- چاقی با افزایش خطر انواع سرطان ها همراه است.
- بی تحرکی با افزایش خطر ابتلا به سرطان ها ارتباط دارد. در تعدادی از مطالعات ورزش منظم بیانگر کاهش خطر ایجاد سرطان سینه و روده بوده است.
- افزایش مصرف چربی (چربی کل و چربی حیوانی) در افزایش خطر ابتلا به سرطانها موثر شناخته شده است.
- عوامل موتاژن مانند افلاتوکسین تولید شده توسط کپک ها (مثل پسته آلوده) و یا نیتروزآمین ایجاد شده در غذاهای حاوی نیتريت و یا نترات (مثل سوسیس و کالباس) در مرحله آغاز سرطان موثر شناخته شده اند.
- افزایش مصرف فیبر در رژیم غذایی در پیشگیری از سرطان کولون و بعضی دیگر از انواع سرطان ها موثر شناخته شده است.
- افزایش مصرف میوه ها و سبزی ها نیز در کاهش ابتلا به بعضی از انواع سرطان مانند سرطان های حفره دهان، مری، معده، کولون، رکتوم و مثانه موثر شناخته شده است. به همین دلیل افزایش مصرف میوه و سبزی های تازه به خصوص سبزی های برگ سبز، کلم، بروکلی، کاهو و هویج در برنامه غذایی توصیه می شود.

دانستنی های تغذیه

- بعضی از ویتامین ها و مواد معدنی به عنوان عوامل موثر در پیشگیری از سرطان شناخته شده اند. ویتامین های به دلیل خاصیت آنتی اکسیدانی خود در پیشگیری از سرطان موثر شناخته شده اند.
 - مصرف زیاد گوشت قرمز و فرآیند شده خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد.
 - مصرف نوشیدنی های خیلی داغ با افزایش خطر ابتلا به سرطان مری مرتبط است.
 - روش های نادرست طبخ مانند دود دادن، نمک سود کردن، حرارت دادن شدید مواد غذایی با ایجاد ترکیبات سرطان زا مثل هیدروکربن های پلی سیکلیک و آمین های هتروسیکلیک باعث افزایش شیوع سرطان می شوند. مصرف میوه و سبزی اثر محافظتی نسبت به سموم تشکیل شده در اثر روش های نامناسب طبخ ایجاد می کند.
- توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از ابتلا به سرطان:
- ۱- اصول تنوع و تعادل را در برنامه غذایی خود در نظر بگیرید یعنی روزانه از تمام گروه های غذایی در حد مناسب استفاده نماید.
 - ۲- میزان انرژی دریافتی خود را کنترل کنید. یعنی از افراط در مصرف مواد غذایی پرهیزید تا وزن مناسب برای سلامت خود را حفظ کنید.
 - ۳- مصرف میوه ها و سبزی ها را به ۴-۵ وعده در روز افزایش دهید.
 - ۴- مصرف گوشت قرمز و گوشت های چرب را کاهش دهید و به جای آن از گوشت های سفید و کم چرب مثل گوشت مرغ، بوقلمون یا ماهی استفاده کنید.
 - ۵- مصرف فیبر را افزایش دهید. برای این منظور از غلات کامل (نان های سبوس دار مثل سنگک و بربری)، حبوبات استفاده کنید.
 - ۶- مصرف چربی به ویژه چربی های حیوانی را کاهش دهید.
 - ۷- به نوع روغن مصرفی خود توجه کنید. مصرف روغن جامد را کاهش داده و به جای آن از روغن مایع مخصوص پخت و پزیرای تهیه غذاها استفاده کنید..
 - ۸- مصرف ماهی و آبزیان را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. (مصرف حداقل ۲ بار ماهی) این گروه از مواد غذایی به دلیل ترکیب چربی مفید موجود در آن ها یعنی اسیدهای چرب امگا - ۳ در پیشگیری از بعضی از سرطان ها موثر شناخته شده اند. برای طبخ آن ها بهتر است از روش بخارپز و یا آب پز کردن استفاده شود تا مواد مغذی مفید آن ها حفظ شود.

دانستنی های تغذیه

۹- سالیات موجود در بعضی از مواد غذایی مثل قارچ، کشمش، توت فرنگی، سیب، ادویه ها مثل آویشن و دارچین، نیز در کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان موثرند.

۱۰- مصرف گوجه فرنگی (به دلیل داشتن لیکوپن)، سویا (به دلیل داشتن فیتواستروژن ها) از عوامل موثر در پیشگیری از سرطان پروستات هستند.

۱۱- مواد غذایی مثل سیر، پیاز، چای سبز و انواع کلم را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۱۲- از مصرف غذاهای کپک زده و مانده بپرهیزید.

۱۳- از مصرف غذاهای نمک سود و غذاهای دودی تا حد امکان خودداری کنید.

۱۴- فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.

تهیه کننده: س محمدیان

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی واحد HSE

عضو کمیته تخصصی تغذیه فدراسیون پزشکی و ورزشی و ستاد بازیهای آسیایی و المپیک پکن