

## رابطه سرطان معده و تغذیه

سرطان معده ، دومین سرطان شایع در کره زمین است . شاید بتوان گفت تنها سرطانی که با تغذیه ارتباط مستقیم دارد از این رو مناسب است به نکات ذیل توجه کافی شود :

عوامل افزایش احتمال سرطان معده :

- × استفاده از غذاهای حاوی گوشت بریان و کبابی و دود اندود
- × استفاده زیاد از نان های حاوی جوش شیرین
- × استفاده زیاد از ترشیجات مانده و ادویه ها
- × استعمال دخانیات و مواد مخدر

برای جلوگیری از سرطان معده بکات زیر را رعایت فرمائید :

- × افزایش مصرف میوه و سبزیجات
- × افزایش مصرف غذاهای فیبردار (30گرم در روز)
- × کاهش چربیها و نانهایی که در تهیه آنها از جوش شیرین استفاده شده است
- × محدود کردن مصرف گوشت قرمز
- × استفاده نکردن از نوشیدنی های خیلی داغ
- × کاهش مصرف ادویه ها ، ترشیجات و غذاهای دود اندود
- × مصرف بیشتر زیتون ، پیاز ، سیر و لبنیات

منبع: معجزه ای برای چاقها و لاغرها  
محمد صادق کرمانی