

• سرطان و غذاهای ضدسرطان

- سرطان نوعی بیماری است که مشخصه آن رشد کنترل نشده‌ی سلول‌ها در بدن انسان و توانایی این سلول‌ها برای مهاجرت از محل اصلی و انتشار به نواحی دیگر بدن است. رژیم غذایی و تغذیه نقش مهمی در پیشگیری از سرطان و درمان آن بر عهده دارند.
- سرطان درد ایجاد نمی‌کند؛ از طرف دیگر نمی‌توان هر نوع علامتی را به سرطان ارتباط داد. اما علامت‌هایی که شبیه به علائم سرطان هستند و هم چنین آن‌هایی که باعث تغییر در سلامتی افراد می‌شوند را باید به دقت مورد بررسی قرار داد. این علائم بسته به نوع سرطان متغیر هستند، ولی بعضی از انواع معمول آن‌ها عبارتند از:
 - احساس خستگی یا ضعف زیاد
 - وجود توده در سینه‌ها یا هر قسمت دیگری از بدن
 - هرگونه ضایعه‌ی جدید یا تغییر در ضایعه‌های موجود در بدن
 - تغییرات در دفع ادرار و مدفوع
 - سرماخوردگی یا بیماری‌هایی که درمان نمی‌شوند.
 - زخم‌هایی که بهبود نمی‌یابند.
 - اختلال در بلع غذاها
 - کاهش یا افزایش بی‌دلیل در وزن بدن
- خونریزی‌های غیر معمول در هنگام دفع غذا از بدن
- همیشه به نظر می‌رسیده که مصرف میوه جات و سبزیجات برای سلامتی انسان‌ها مفید است. این مسأله نه تنها به‌خاطر مواد مغذی موجود در آن‌ها (که در واقع همان ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند) است، بلکه مواد شیمیایی موجود در آن‌ها نیز دارای اثرات مفیدی بر سلامتی انسان‌ها هستند. امروزه محققان بر روی شناسایی این مواد فعال شیمیایی تحقیقات زیادی انجام داده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که همه‌ی افراد می‌توانند با استفاده از حداقل ۵ واحد میوه و سبزی در روز و ۷ واحد از غذاهای گیاهی غنی از پروتئین و نشاسته مثل غلات، لوبیاهای و سبب زمینی، مقدار زیادی از مواد مغذی ضد سرطان را به بدن خود برسانند. در ۲۰ سال گذشته متخصصان تغذیه به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف مقدار زیاد میوه و سبزی شانس ابتلا به سرطان را کم تر می‌کند. مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی می‌توانند به فرد کمک کنند که از مزایای بعضی از این ترکیبات بهره ببرند؛ اما این مکمل‌ها نمی‌توانند جایگزین غذاهای اصلی شوند. جداسازی تعداد کمی از ترکیبات موجود در غذا و مصرف آن‌ها به شکل قرص نمی‌تواند جایگزین صدها هزار ماده‌ی حفاظتی موجود در غذای اصلی باشد.
- انجمن ملی سرطان تخمین زده است که یک سوم مرگ‌ومیرهای ناشی از سرطان به خاطر رژیم غذایی است. دانشمندان عقیده دارند که اگر مردم عادت داشتند در رژیم غذایی خود از میوه‌ها و سبزی‌ها و غذاهای گیاهی به میزان بیش‌تری استفاده کرده و از غذاهای پرچرب و پرکالری اجتناب می‌ورزیدند، ۳۰-۴۰٪ تمام سرطان‌ها قابل پیشگیری بودند.
- تاکنون مطالعات زیادی بر روی غذاهای ضد سرطان صورت گرفته است. هیچ غذا یا ترکیب غذایی واحدی تاکنون نتوانسته از افراد در مقابل سرطان حفاظت کند؛ اما تأثیر ترکیب غذاهای گیاهی در رژیم و در پیشگیری از سرطان به اثبات رسیده است. به‌همین دلیل بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که حداقل دو-سوم رژیم غذایی باید از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و لوبیاهای تشکیل شده باشد.
- رژیم غذایی یکی از مهم‌ترین قسمت‌های درمان سرطان است. قبل، در حین و بعد از درمان، تغذیه‌ی صحیح یکی از بهترین روش‌های کمک به بیمار سرطانی است. انجمن سرطان آمریکا می‌گوید که ۳۰٪ مرگ‌هایی که به طور سالیانه در اثر سرطان اتفاق می‌افتد به خاطر فاکتورهای تغذیه‌ی بی‌فعالیت فیزیکی است. این فاکتورها شامل اضافه‌وزن هستند. در سال ۲۰۰۶ انجمن سرطان آمریکا توصیه‌هایی مبنی بر انجام فعالیت فیزیکی، رسیدن به وزن ایده‌آل و مصرف یک رژیم غذایی سالم با تأکید بر منابع گیاهی ارائه داد. این انجمن توصیه می‌کند که بزرگسالان حداقل پنج روز در هفته را به مدت نیم ساعت فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید داشته باشند. البته بهتر است این زمان ۶۰-۴۵ دقیقه باشد. کودکان و نوجوانان نیز باید روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت فیزیکی و به تناوب حداقل پنج روز در هفته داشته باشند.
- انجمن سرطان توصیه می‌کند رژیم غذایی به گونه‌ای باشد که وزن ایده‌آل فرد حفظ شود. همچنین طبق گفته‌ی آن‌ها بهتر است روزانه نه واحد یا بیش‌تر از گروه میوه جات و سبزیجات مصرف شود. غلات کامل جایگزین غلات فرابندشده گردند و هم چنین مصرف گوشت قرمز یا گوشت‌های فرابندشده حتی الامکان محدودتر شود. مطالعات بالینی نشان داده‌اند در افرادی که رژیم سرشار از سبزیجات و میوه جات و محدود از چربی، گوشت و کالری داشته‌اند، خطر بعضی از سرطان‌ها کمتر از بقیه است.
- رژیم غذایی در طول درمان سرطان نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. سرطان و درمان آن کمبودهای تغذیه‌ی خاصی را به‌وجود می‌آورد. بسیاری از روش‌های درمانی باعث از بین رفتن اشتها می‌شوند و شیمی‌درمانی علاوه بر این مسأله حالت تهوع نیز ایجاد می‌کند. رادیوتراپی نیز بر اشتها تأثیر می‌گذارد که بستگی به محل تومور و درمان آن

دارد. به خاطر کاهش وزن و توده‌ی ماهیچه‌ای بدن بیمار، نیازهای تغذیه‌ی او باز هم بیش‌تر می‌شود. وقتی که سرطان تشخیص داده می‌شود، بیمار باید تحت رژیم پرپروتئین و پرکالری قرار گیرد تا توده‌ی عضلانی و وزن او حفظ شود.

- در طول درمان، پزشک رژیم‌های خاصی را توصیه می‌کند تا به وسیله‌ی آن اثرات جانبی درمان کم‌تر شود. اگر بیمار در خوردن و جویدن غذا و بلع آن دچار مشکل شده باشد، مایعات غلیظی از قبیل مخلوط شیر و شربت و بستنی تجویز می‌شود. بقیه‌ی غذاهای نیمه جامد از قبیل پوره‌ی سیب زمینی تا زمان برگشت قدرت جویدن و بلع در بیمار، کمک‌کننده هستند. بعضی دیگر از بیماران ممکن است علائمی از قبیل درد، تهوع، استفراغ یا اسهال داشته باشند. با مصرف غذا قبل از شروع درمان، حالت تهوع کم‌تر می‌شود. مصرف غذاهای کم‌حجم در وعده‌های متعدد در روز و استفاده از غذاهای نرم می‌تواند روش مناسبی برای کنارآمدن با تهوع باشد. اسهال نیز می‌تواند با استفاده از غذاهایی از قبیل سوپ، موز و اجتناب از غذاهای چرب کنترل شود.
- بی‌اشتهایی را می‌توان با مصرف میان‌وعده‌های کم‌حجم، پرکالری، پرپروتئین و استفاده از غذاهای پرعطر و طعم و جدید جبران نمود. گاهی اوقات درمان سرطان باعث تغییری در طعم غذاها در دهان می‌شود. شستن دهان قبل از غذا و افزودن ادویه‌جات به غذاها می‌تواند این عوارض را کم‌تر کند.
- بعد از درمان سرطان، باید عادات تغذیه‌ی صحیح را دوباره اجرا کنیم. با اجرای توصیه‌های انجمن سرطان می‌توان به وزن ایده‌آل رسید. روزانه فعالیت جسمانی کافی انجام داده و در کنار یک رژیم غذایی سالم و متعادل سرشار از غلات کامل، سبزیجات، میوه‌جات و محدود از گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده از پیشرفت سرطان جلوگیری نماییم.
- علاوه بر به‌کارگیری توصیه‌های انجمن سرطان در خصوص رژیم غذایی، تغذیه و فعالیت فیزیکی، پیروی از توصیه‌های سایر سازمان‌های دخیل در سلامت عمومی مبنی بر ترک رفتارهای پرخطر نیز اهمیت داشته و در پیشگیری از سرطان مؤثر است. نمونه‌ای از رفتارهای پرخطر عبارتند از مصرف تنباکو و قرارگرفتن در معرض اشعه‌ی ماورای بنفش (مثل نور خورشید) بدون پوشش مناسب. هرکس که در اقوام درجه‌ی یک خود یک فرد سرطانی دارد باید تحت مراقبت پزشکی قرار بگیرد و غربالگری‌های لازم را انجام دهد. تشخیص زودرس سرطان در درمان آن تأثیر زیادی دارد.