

تغذیه و پیشگیری از سرطان

مقدمه:

امروزه سرطان بعد از بیماری های قلبی- عروقی به عنوان مهم ترین عامل مرگ و میر در کشورهای دنیا مطرح است و طی دهه های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهد بود. بر اساس آخرین اطلاعات انستیتو ملی سرطان آمریکا یک سوم از کل سرطانهای دنیا با حفظ وزن مطلوب، تغذیه صحیح و نکشیدن سیگار قابل پیشگیری است. مطالعات اخیر ارتباط مصرف برخی مواد غذایی به عنوان عوامل پیشگیری کننده از سرطان و همچنین برخی دیگر به عنوان عواملی که احتمال بروز سرطان را بیشتر می کنند نشان داده است.

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

- **آنتی اکسیدان ها:** گروهی از ترکیبات در مواد غذایی هستند که می توانند رادیکال های آزاد (عوامل ایجاد کننده سرطان) را در بدن از بین ببرند و یا مانع از شکل گیری آنها شوند. مهمترین آنتی اکسیدانهای بدن ویتامین های C، E، کاروتنوئید ها و سلنیوم هستند.
- برخی منابع غذایی غنی از ویتامین C عبارتند از: مرکبات، فلفل سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی، بروکلی و سیب زمینی شیرین .
- برخی منابع غذایی غنی از ویتامین E عبارتند از: ذرت، مغزها، زیتون، سبزیهای برگ دار و سبز، روغن های گیاهی و سبوس گندم .
- برخی منابع غذایی کاروتنوئید ها عبارتند از: هویج، میوه های نارنجی رنگ، کدو حلوائی، طالبی، سبزی های سبز تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم مرغ و مرکبات، گوجه فرنگی، گریپ فروت صورتی و هندوانه.
- برخی منابع غذایی سلنیوم عبارتند از: مغزها(گردو، بادام، فندق، پسته و ...)، ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلمه، جگر و مخمرها .
- **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 مصرف روزانه حداقل 5 واحد از میوه ها و سبزی های متنوع مصرف کنید.
- **فیبرهای غذایی:** میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز سرطان به ویژه سرطان های دستگاه گوارش ارتباط دارد.
- **اسیدفولیک:** ارتباط بین مصرف منابع غذایی غنی از فولات مانند حبوبات، سبزیجات برگی مانند اسفناج، و مرکبات با کاهش انواعی از سرطان ثابت شده است.
- **ویتامین D و کلسیم:** افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و سینه ارتباط دارد.

عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند عبارتند از:

- **چربی ها:** برنامه غذایی پر چرب با مصرف انواع چربی ها، روغن ها و مواد غذایی سرخ شده، مستعد کننده افراد برای ابتلا به انواع سرطان می باشد. به نظر می رسد اسید های چرب ترانس و اشباع (در کیکها ، کلوچه ها، کراکرها ، غذاهای حیوانی ، مارگارین ، روغن سرخ کرده ، چیپس و ...) خطر ناک ترین چربی ها هستند. بنابر این توصیه می شود بیشترین چربی مصرفی روزانه از منابع چند غیر اشباعی و تک غیر اشباعی مانند بادام زمینی و ماهی و غذاهای دریایی،

روغن کانولا، روغنهای گیاهی مایع، مغزها و روغن زیتون باشد. افزایش مصرف چربی با احتمال ابتلا به سرطان های ریه، سینه و روده بزرگ ارتباط دارد.

- **مصرف نمک:** افزایش مصرف نمک با احتمال بروز سرطان معده ارتباط دارد.
- **مصرف مواد غذایی آلوده به آفلاتوکسین:** مصرف غلات، حبوبات، و مغزهای آلوده به آفلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک) موجب بروز سرطان کبد می شود.
- **مصرف گوشت:** افزایش مصرف گوشت قرمز و گوشت های فراوری شده با احتمال بروز سرطان روده بزرگ ارتباط دارد.
- **روش نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی:** بعضی از روش های نادرست طبخ مواد غذایی مانند پخت گوشت در حرارت بالا، دو ماده ی سرطان زای عمده تولید می کند. به علاوه فراوری گوشتها در مواردی مانند انواع گوشت های دودی شده، نمک سود شده، و یا اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به آنها در صنایع غذایی مثلاً در انواع سوسیس، کالباس، هات داگ و کنسروهای گوشت سبب تبدیل پروتئین گوشت به ترکیبات سرطان زا می شود.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

۱. **غذاها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف نمایید:**
 - غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری نمایید.
 - غذای نیم سوخته و سوخته را مصرف نکنید (کیاب سوخته، جوجه کیاب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب زمینی سرخ کرده سوخته و ...)
 - از مصرف غذای طبخ شده ای که به مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.
 - برای حفظ خواص ویتامینی، میوه ها و سبزی ها را در یخچال نگهداری نمایید.
 - انواع گوشت را به طور کامل طبخ کنید.
 - از روش های صحیح پخت مثل بخارپز، آب پز و پختن ملایم به جای سرخ کردن عمیق، سوزاندن، پخت زیاد مواد غذایی و استفاده از حرارت های شدید استفاده کنید.
 - از نوشیدن مشروبات الکلی خودداری کنید.
۲. **غذاهای کم چرب، کم شیرین و کم نمک میل کنید:**
 - از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک استفاده نمایید (شیر، ماست و پنیر کم چرب و دوغ کم نمک).
 - مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشأ حیوانی را محدود کنید.
 - از روغنهای گیاهی در حد محدود و کنترل شده استفاده کنید.
 - مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید و مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در عوض از انواع ادویه ها و چاشنی های گیاهی برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.
 - مصرف قندهای تصفیه شده و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
 - مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.
۳. **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 (سیوس دار) را مصرف کنید.
 - مصرف گوشت های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت های فراوری شده اجتناب کنید.
 - از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.
۴. **وزن خود را ثابت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید:**

- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط برای همه افراد توصیه می شود. ۶۰ دقیقه ورزش برای پیشگیری از افزایش وزن بالغین و ۹۰ دقیقه برای پیشگیری از بازگشت مجدد وزن در افرادی که موفق به کاهش وزن شده اند توصیه می شود.
- ۱ 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.