

تغذیه و سرطان

سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه صحیح در پیشگیری و درمان آن می‌تواند نقش داشته باشد. این پرسش و پاسخ‌ها خواندنی است:

آیا غذای خاصی به طور عمده باعث سرطان می‌شود؟

تا به حال غذای مشخصی که سرطان‌زا باشد، شناخته نشده است. اما بعضی مواد شیمیایی، آفت‌کش‌ها، سم‌ها و مواد افزودنی و حتی آلوده‌کننده‌هایی که به طور اتفاقی وارد غذاها می‌شوند، می‌توانند از دسته مواد سرطان‌زای قوی باشند. اداره دارو و غذا کنترل جدی این عوامل را اجباری کرده است.

بعضی متخصصان تخمین می‌زنند که رژیم غذایی می‌تواند در دست‌کم، یک سوم از کل موارد سرطان‌ها دخالت داشته باشند. به عنوان مثال، شیوع بالای سرطان‌های مری و معده در مناطقی که از غذاهای نمک‌سود شده، دودی (برنج و ماهی دودی و...)، نیتراتی (سوسیس، کالباس) استفاده می‌کنند مشاهده می‌شود.

دریافت بالای نمک و نیترات و ترکیبات موجود در دود، از دسته عوامل خطر بروز این سرطان‌ها به شمار می‌رود. چاقی، شیوه غلط زندگی، بی‌تحركی، رژیم غذایی، فاقد سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل، ماهی و ماکیان در ایجاد و پیشرفت سرطان‌های سینه و روده نقش موثری دارند.

چه عواملی در ایجاد سرطان‌ها نقش دارند؟

استعداد ژنتیکی، عوامل محیطی مانند سیگار کشیدن، قرار گرفتن و در معرض دود سیگار، آلودگی هوا، قرار گرفتن در معرض آفتاب شدید و اجزای آلوده‌کننده رژیم غذایی مانند آفت‌کش‌ها و سم‌ها، نگهدارنده‌ها، افزودنی‌ها و رژیم‌های غنی از چربی، گوشت قرمز، غذاهای فرآوری شده، رژیم‌های عاری از سبزی‌ها و میوه‌ها و شیوه غلط زندگی، بی‌تحركی می‌توانند در ایجاد انواع سرطان‌ها نقش مهمی داشته باشند.

آیا رژیم غذایی می‌تواند در پیشگیری از سرطان‌ها نقش داشته باشد؟

برخی از مواد غذایی ممکن است حاوی مواد پیشگیری‌کننده از انواع سرطان‌ها باشند. اجزاء اساسی رژیم غذایی در پیشگیری از سرطان‌ها عبارتند از:

1- آنتی‌اکسیدان‌ها: آنتی‌اکسیدان‌ها که در منابع مختلفی از غذاها یافت می‌شوند، می‌توانند در برابر

سرطان‌ها اثر محافظتی داشته باشند. آنتی‌اکسیدان‌ها با کاهش رادیکال‌های آزاد در بدن، در پیشگیری

از انواع سرطان‌ها نقش مهمی دارند. رادیکال‌های آزاد یک جزء شیمیایی بسیار فعال می‌باشد که

حاوی یک یا تعدادی الکترون‌های جفت نشده می‌باشند که به طور طبیعی در سیستم تنفسی و

اکسیداسیون و سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارند. اما فعالیت بیش از حد، یا مقادیر بیش از اندازه

آن ها می تواند به بدن آسیب برساند و بافت های مختلف بدن را تخریب نماید. آنتی اکسیدان ها به طور طبیعی از فعالیت بیش از حد آن ها جلوگیری کند.

مواد آنتی اکسیدانی شامل: سلنیم، کاروتنوئیدها، ویتامین C، ویتامین E می باشند که مانع از آسیب سلول ها و بافت ها می شوند و می توانند از بروز تغییرات سلول های بدخیم جلوگیری نمایند.

2- فیبرها: رژیم غذایی غنی از فیبر در کاهش خطر سرطان ها به خصوص سرطان روده نقش دارد. رژیم های گیاهی کم کالری، پرفیبر، غنی از حبوبات، غلات کامل، سبزی ها و میوه ها، خطر بروز سرطان ها را کاهش می دهند. فیبرها، با افزایش سرعت انتقال مواد غذایی از روده بزرگ باعث می شوند، باکتری های روده فرصت کمتری برای تولید مواد سرطان زا از آن ها داشته باشند، همچنین دیواره روده برای مدت طولانی در معرض مواد سرطان زا قرار نگیرند. احتمال داده می شود که فیبر مواد غذایی، ترکیب شیمیایی مواد تولید شده توسط باکتری های روده را تغییر داده و خاصیت سرطان زایی آن ها را کاهش دهد. فیبرها ممکن است به عنوان ماده ضد سرطان زا با باقیمانده اسیدهای صفراوی که ممکن است در مقادیر زیاد سرطان زا باشند، ترکیب شده و اثر آن ها را خنثی نمایند. فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره سلول های گیاهان مثل سبزی ها، میوه ها، سیوس، غلات کامل، حبوبات، مغزها یافت می شوند. با دریافت کافی و متناسبی از گروه غلات، میوه ها و سبزی ها می تواند از بروز بسیاری از سرطان ها پیشگیری کرد. توصیه می شود روزانه 400 گرم یا 5 بار در روز میوه ها و سبزی ها مصرف شوند.



3- غذاهای گیاهی

- سبزی ها خانواده کلم و گل کلم حاوی ترکیبات غیر مغذی هستند که آنزیم های دارای توانایی تخریب مواد سرطان زا را فعال می کنند.
- پیاز سیر، تره خصوصا " هنگامی که خام خورده می شوند در کاهش خطر سرطان معده موثرند. مواد سولفوری موجود در این غذاها با آنزیم های موثر در بروز سرطان برخورد کرده و ساخت مواد سرطان زا را متوقف می نمایند.

- هویج، گوجه فرنگی و مرکبات: این غذاها حاوی اسید فنولیک می باشند، و از سرطان ککون با ممانعت از آزاد شدن مواد سرطان زا، پیشگیری می نمایند.
- دانه های سویا و مشقات سویا: با ممانعت از عملکرد استروژن ها، از بروز سرطان سینه ممانعت می نمایند. استروژن یک نوع هورمون زنانه می باشد که مقادیر زیاد از حد آن باعث افزایش شانس ابتلا به سرطان سینه می شود.
- توت فرنگی، تمشک، انگور و سیب: این مواد حاوی اسید الاگیگ هستند که می توانند برخی رادیکال های آزاد خطرناک موجود در دود سیگار را خنثی نمایند.
- پیاز، چای سبز، انگور، مرکبات: این مواد سرشار از ایروفلانوئیدها هستند، که می توانند تغییرات بدخیم در سلول ها را متوقف کنند و مواد عامل سرطان را بلوک می کنند.
- غذاهای دریایی، روغن ماهی: این غذاها به علت داشتن اسیدهای چرب امگا 3، سلنیم، روی، ویتامین E و ... در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها به خصوص سرطان سینه و روده نقش مهمی دارند.
- چای سبز چینی: چای سبز به علت داشتن ترکیبات ضد سرطانی مثل پلی فنل ها در پیشگیری از سرطان ها نقش مهمی دارند. پلی فنل ها، ترکیبات آنتی اکسیدانی هستند که از تشکیل سلول های سرطانی و تومر و رشد آن ها ممانعت می نمایند. بسیاری از مواد غذایی حاوی پلی فنل ها هستند، اما چای سبز از آن جهت که در پروسه تولید آن، پلی فنل ها حفظ می شود، اهمیت ویژه ای دارند.

آیا رژیم های پرچرب با سرطان ارتباطی دارند؟

دریافت مقادیر زیادی چربی باعث افزایش احتمال خطر سرطان روده، سینه و کلیه می شود. رژیم های پرچرب به خصوص با منشاء حیوانی مثل گوشت قرمز، تخم مرغ، محصولات لبنی با مقادیر بالایی چربی و کلسترول خطر بروز انواع سرطان ها را افزایش می دهند.

بسیاری از مطالعات نشان می دهند که دریافت بالای چربی به خصوص در زنان یائسه احتمال بروز سرطان سینه را افزایش می دهد. کاهش مصرف اسیدهای چرب اشباع مثل انواع غذاهای حیوانی، کره، لبنیات پرچرب، کله پاچه، امعاء و احشاء، گوشت های قرمز، خطر سرطان ها را کاهش می دهند. اما مصرف روغن ها با یک باند دوگانه مثل روغن زیتون خطر بروز بسیاری از سرطان ها به خصوص سرطان سینه را کاهش می دهند.

آیا چاقی باعث افزایش بروز سرطان ها می شود؟

بنابر مطالعات، ارتباط مثبتی بین شیوع بروز انواع سرطان ها و چاقی به خصوص در مورد سرطان سینه مشاهده شده است.

وزن (کیلوگرم) _____ = 30 (نمایه توده بدن) =
مجذور قد (متر مربع)

خطر مرگ و میر ناشی از تمام عوامل ذکر شده، افزایش می یابد.



آیا ورزش در پیشگیری از سرطان ها نقش دارند؟

عدم تحرک کافی و ورزش نیز یک عامل خطر برای انواع سرطان ها محسوب می شود. ورزش می تواند در پیشگیری از انواع سرطان ها به خصوص سرطان سینه، دستگاه تناسلی و کلیه اثر مطلوبی داشته باشد. ورزش با سرعت بخشیدن به انتقال مواد غذایی از روده، ممانعت از ترشح هورمون های جنسی و کاهش ذخایر سلول های چربی از سرطان ها پیشگیری می کنند (مقادیر زیاد هورمون های مردانه می توانند به ترکیبات سمی تبدیل شوند).

آیا برای پیشگیری از سرطان، پرهیز غذایی لازم است؟

برای پیشگیری از انواع سرطان ها باید از خوردن گوشت های سوخته یا زغال شده و همچنین ماهی سوخته پرهیز کرد.

کباب کردن و پختن زیاده از حد این غذاها ترکیباتی می سازد که آروماتیک های هتروسیلیک آیین دار نامیده می شود که برخی از آن ها ممکن است سرطان زا باشند.

- گوشت های قرمز مانند گوساله، بره و نیز فرآورده های گوشتی، چنانچه به صورت منظم و در حجم زیاد مصرف شوند ممکن است، خطر سرطان کلون، رکتوم، پانکراس، سینه، پروستات و کلیه ها را افزایش دهند. انجمن تحقیقات جهانی سرطانی، مصرف کمتر از 80 گرم گوشت قرمز را در روز توصیه می کند.

- گوشت های فرآیندی مثل سوسیس و کالباس که ترکیبات نیتراتی به عنوان نگهدارنده و رنگ دهنده به آن ها افزوده می شود، سرطان زا می باشند.
- گوشت های دودی، ماهی، پنیر و سایر غذاهای دودی حاوی ترکیبات هیدروکربنات های آروماتیک پلی سیکلیک هستند که از سوختن چوب ساخته می شوند، این مواد می توانند تغییرات سرطانی را آغاز کنند، پس باید به طور متعادل مصرف شوند.
- مصرف بالای غذاهای شور شامل محصولات مشخصاً "نمک داری مثل چیپس، پفک، خیار شور و ... ممکن است باعث افزایش خطر سرطان معده می شوند.
- مصرف تکه های چرب گوشت، کلوچه، نان های روغنی، کیک ها، بیسکویت ها، کره، روغن های جامد، مارگارین، سس ها، و سایر روغن ها را باید محدود کرد مصرف بالای این غذاها خطر چاقی را افزایش می دهند و این امر شاید خطر سرطان سینه بعد از یائسگی و سرطان رحم و کلون را افزایش دهد.
- مصرف الکل، با سرطان های دهان، مری، حنجره و کبد، سینه، روده ارتباط دارد و باید از مصرف آن پرهیز کرد.
- از غذاهایی که از تاریخ مصرفشان گذشته است و آن هائی که به نظر کپکی و بو گرفته می آیند و یا اینک خوب نگهداری نشده اند، پرهیز کنید.



چه توصیه های غذایی برای کاهش خطر بیماری های بدخیم پیشنهاد می شود؟

- دریافت کافی مایعات
- کاهش مصرف چربی
- افزایش مصرف غذاهای دارای فیبر، مانند: نان های تهیه شده از دانه کامل و غلات سبوس دار، سبزی ها و میوه های تازه
- مصرف روزانه انواع مختلف سبزی ها و میوه ها

- اجتناب از مواد احتمالا "سرطان زا با محدود کردن مصرف غذاهایی که با نمک، دود یا نیتریت ها حفظ می شوند، مانند گوشت های نمک سود شده، ماهی دودی، انواع سوسیس، کالباس و
- پرهیز از چاقی و حفظ وزن نرمال
- طبخ صحیح غذاها و پرهیز از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده و کبابی
- رعایت 5 اصل کفایت، تنوع و تعادل و میانه روی و کنترل کالری در انتخاب غذاهای روزانه
- ورزش و تحرک کافی

دکتر زهرا عبداللهی، متخصص تغذیه

دفتر بهبود تغذیه جامعه، معاونت بهداشت

وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی