



۵- سن : افزایش سن مهم ترین علت افزایش موارد جدید یا بروز سرطان در جهان می باشد. با

افزایش سن افراد عوامل کنترلی بر تقسیم سلولی به مرور مختل شده و عامل بروز سرطان می شود.

۶- عوامل محیطی: این عوامل شامل عوامل شغلی، اشعه های یونیزان، اشعه خورشید و آلودگی های زیست محیطی، آلودگی هوا و اشعه رادون می باشد. حدود یک پنجم سرطان ها به عوامل محیطی مربوط است که سرطان های ناشی از کار در محیط های شغلی را نیز شامل می شود.

۷- عوامل عفونی: برخی از سرطان ها با عفونت های خاصی ارتباط دارند. ارتباط سرطان معده با باکتری H.Pylory و وجود برخی انگل های خاص در مجاری صفراوی با سرطان این مجاری مرتبط است. همچنین عوامل ویروسی شناخته شده که در ایجاد برخی سرطان ها نقش دارند مثل ویروس HPV که از جمله ویروس ها با انتقال جنسی است و در ایجاد سرطان دهانه رحم در خانم ها نقش دارد، ویروس هپاتیت B و C که در ایجاد سرطان کبد نقش دارد و ویروس EBV که از خانواده هرپس می باشد و در ایجاد لنفوم و سرطان دهان نقش دارد.

۸- عوامل شغلی: سرطان های شغلی به دسته ای از سرطان ها گفته می شود که بر اثر تماس شاغل با عامل و یا عوامل ایجاد کننده آن که در محیط کار وجود داشته و بیش از حد مجاز توصیه شده توسط کمیته فنی بهداشت حرفه ای کشور باشد ایجاد می گردد. حدود ۲ درصد کل سرطان ها در جوامع پیشرفته به علت عوامل شغلی است. سرطان های شغلی اغلب موارد در ریه ایجاد می شود و موارد دیگر در پوست، سیستم ادراری، حفره بینی و غشا اطراف ریه دیده می شود.

۹- فاکتور های جنسی و تولید مثل:

وقوع برخی سرطان های خاص تحت تاثیر تعدادی از فاکتور های جنسی و تولید مثل است: عوامل خطر سرطان پستان در زنانی که زایمان نکرده اند و در زمانی که اولین فرزند خود را پس از ۲۵ سالگی به دنیا آورده اند و مخصوصا بعد از ۳۰ سالگی بیشتر است. شروع آمیزش جنسی در سن پایین و داشتن چند شریک جنسی عوامل خطر سرطان گردن رحم را افزایش می دهد.

زنانی که دارای عفونت های آمیزشی درمان نشده هستند در معرض خطر ابتلا به سرطان گردن رحم می باشند.

استفاده طولانی مدت از استروژن توسط زنان یائسه باعث افزایش عوامل خطر سرطان پستان در آنان می شود.

سرطان

چیست؟

تعریف سرطان

کلمه سرطان برای بیش از ۲۰۰ نوع بیماری مختلف در قسمت های مختلف بدن به کار می رود. آنچه در همه این بیماریها مشترک است نقص در مکانیزم های تنظیم کننده رشد طبیعی و تکثیر و مرگ سلول است. سلولهای سرطانی قابلیت تهاجم به بافت های مجاور و در نهایت گسترش به مناطق دیگر بدن را دارند. بیماری به طور عمده در اثر تماس افراد با ماده سرطان زا بر اثر استنشاق، خوردن و آشامیدن و مواجهه در محل کار و محیط ایجاد می شود. البته برای ایجاد سرطان باید فرد مستعد، برای مدت زمانی کافی در معرض یک عامل آسیب رسان قرار بگیرد. عادات فردی مانند استعمال دخانیات و رژیم های غذایی به نسبت عوامل ژنتیکی اثری نقش بیشتری در اتیولوژی سرطان دارند. نکته قابل توجه این که همه افراد در معرض ابتلا به سرطان هستند.

عوامل خطر سرطان :

عامل خطر، به هر عاملی که شانس ابتلا فرد به یک بیماری را افزایش دهد گفته می شود. برخی از عوامل خطر قابل تغییر هستند و برخی نیستند. البته تاثیر هر یک از عوامل خطر در ایجاد سرطان متفاوت است که در زیر به برخی از آنها اشاره می شود:

عوامل خطر شناخته شده سرطان :

۱. سبک زندگی (تغذیه ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی، استرس و...)
۲. سیگار و دخانیات
۳. الکل
۴. ژنتیک
۵. سن بالا
۶. عوامل محیطی (آلودگی محیطی شامل آب و هوا، نور خورشید و...)
۷. عوامل عفونی
۸. عوامل شغلی
۹. فاکتورهای جنسی و هورمونی

۴ عامل خطر متناسب به ۴ بیماری غیر واگیر شامل

تغذیه نامناسب، سیگار، الکل و بی تحرکی مسئول بروز تمام بیماری های غیر واگیر یعنی بیماری های قلبی عروقی، دیابت، فشار خون بالا و سرطان ها هستند. با کنترل این عوامل و تغییر سبک زندگی می توانیم از بروز حدود ۴۰ درصد از سرطان ها پیشگیری کنیم.

۱- سبک زندگی: این بخش شامل طیف وسیعی از اقدامات شامل: انتخاب غذای سالم، میزان مواد غذایی مصرفی، نوع غذای مصرفی، نحوه نگهداری غذا، نحوه پخت غذا، میزان فعالیت بدنی، کنترل استرس ها و کاهش عوامل استرس زا در زندگی می شود.

بهترین خریدها از نظر سازمان جهانی بهداشت در زمینه سبک زندگی شامل:

کاهش مصرف نمک در غذا

جایگزینی چربی ترانس با چربی چند زنجیره ای اشباع نشده.

ارتقاء سطح آگاهی عمومی در مورد رژیم غذایی و فعالیت بدنی

۲- دخانیات و سرطان :

مواد دخانی فقط منحصر به سیگار نیست و هر ماده یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن، گیاه توتون، تنباکو و یا مشتقات آن باشد، جزء دخانیات محسوب شده و خطرات مصرف سیگار را در پی دارد. بنابراین پیپ، قلیان، انقیه و یا مانند آنها نیز جزو مواد دخانی محسوب می شوند.

عمده سرطان های مرتبط با سیگار شامل سرطان های ریه، حفره دهان، حنجره، مثانه، بیینی، حلق، کبد، پروستات، معده، روده بزرگ و دهانه رحم می باشند.

۳- الکل:

ارتباط مصرف حتی ۱۰ گرم الکل در روز با افزایش خطر بروز برخی سرطان ها اثبات شده است از جمله سرطان پستان در خانم ها، سرطان روده بزرگ (۱۰٪ بیشتر از غیر الکی ها) (سرطان های گوارشی (دهان، کبد و مری ۴۰ درصد بالاتر از غیر الکی ها). همچنین بین سرطان های پانکراس و کبد با الکل ارتباط وجود دارد. در ضمن مصرف همزمان الکل و کشیدن سیگار این ارتباط را افزایش می دهد. مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است. توصیه جدی می شود که زنان با احتمال بیشتر ابتلا به سرطان پستان (زنانی که سابقه خانوادگی سرطان دارند)، الکل مصرف نکنند.

۴- ژنتیک:

۵ تا ۱۵ درصد از سرطان ها از راه ژنتیک منتقل می شود. تعدادی از سرطان ها در برخی از خانواده ها بیشتر دیده می شود و این نکته مهم است که بدانیم این افراد سرطان را به ارث نمی برند بلکه بیشتر افراد عادی جامعه در معرض ابتلا به سرطان هستند. جهش در ژن های انسان به چند سرطان نسبت داده شده است، این سرطان ها شامل روده بزرگ، پستان، تخمدان، پروستات، پوست و رتینوبلاستوم در چشم است.



فعالیت بدنی چگونه بر بدن تاثیر می گذارد؟

فعالیت منظم بدنی خطر سرطان را به روش های مختلف زیر کاهش می دهد:

- * تنظیم وزن بدن
- * کاهش عوامل التهابی
- * تنظیم سطح هورمون ها
- * تنظیم کارکرد انسولین
- * تقویت دستگاه ایمنی



سرطان
و فعالیت بدنی

سطوح فعالیت بدنی:

فعالیت بدنی سبک: مثل پیاده روی آرام، باغبانی و انجام کارهای سبک منزل مانند گردگیری.

فعالیت بدنی متوسط: مثل پیاده روی تند، دوچرخه سواری تفریحی، شنای آرام، استفاده از انواع وسایل ورزشی با شدت متوسط (دوچرخه ورزشی، ماشین پارونری). در هنگام فعالیت بدنی متوسط معمولاً توان صحبت کردن دارید اما قادر به داد زدن و صحبت کردن با صدای بلند نیستید.

فعالیت بدنی شدید: مثل دویدن، تنیس، ورزش های هوازی ایروبیک (دوچرخه سواری سریع، کوهنوردی، اسکواش، ژیمناستیک، پرش و استفاده از انواع وسایل ورزش با سرعت شدید. در فعالیت شدید توان صحبت با عبارت های کوتاه را دارید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست.

تحقیقات علمی نشان داده اند که بزرگسالان باید هفته ای ۵ روز یا بیشتر و هر روز دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط (در مجموع ۱۵۰ دقیقه) و یا هفته ای ۳ روز یا بیشتر، هر روز دست کم به مدت ۲۵ دقیقه، فعالیت بدنی با شدت زیاد انجام دهند (در مجموع ۷۵ دقیقه).

به یاد داشته باشید که:

- * با هر سنی می توانید ورزش کنید.
- * فعالیت ورزشی خود را از ورزش های سبک مثل پیاده روی شروع کنید و به تدریج زمان و شدت آن را افزایش دهید.
- * ۳۰ دقیقه ورزش مداوم در روز مهم است و شما می توانید ۳۰ دقیقه را یک نوع ورزش انجام دهید یا آن را به بازه های ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید و هر ۱۰ دقیقه یک نوع ورزش انجام دهید.
- حتماً توجه کنید که هر گونه فعالیت بدنی حتی کم، از بی تحرکی بهتر است و سعی کنید فعالیت های لذت بخش مثل باغبانی، پیاده روی، کوهنوردی، دوچرخه سواری و... بر حسب علاقه خود انتخاب کنید تا روند انجام آن مستمر باشد.
- برای انجام فعالیت های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه دور شوید. جمع کردن برگ ها، بالا رفتن از پله ها، شخم زدن باغچه و یا رنگ زدن یک اتاق می تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.

بی تحرکی به میزان بسیار زیادی نه تنها احتمال ابتلای به سرطان را در ما افزایش می دهد بلکه این موضوع در ایجاد دیگر بیماری های قلبی عروقی، فشارخون بالا، دیابت و اضافه وزن نیز صادق است. بی تحرکی نتیجه ای جز نیاز بیشتر به دارو، بستری در بیمارستان و البته ملاقات بیشتر با پزشک نخواهد داشت. با وجود تمامی خطراتی که بیان شد متأسفانه بیشتر مردم کشورمان کمتر از میزان مورد نیاز ورزش می کنند با توجه به آمار منتشر شده ۳۵ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشتور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند، خوشبختانه تحقیقات نشان داده است که ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط (در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً ۷ روز هفته) به طوریکه تنفس و ضربان قلب افزایش یابد اما بتوان با ورزشکار همراه خود صحبت کرد می تواند موجب حفظ سلامتی بدن و کاهش خطر ابتلا به سرطان شود. در عین حال تحرک متناسب با شرایط و وضعیت بیمار در بهبود وضعیت روحی و افزایش مقاومت بدنی این بیمار موثر است، همچنین به افزایش طول عمر این افراد کمک می کند.

فعالیت منظم بدنی با کنترل وزن، افزایش سطح انرژی و کاهش استرس، سبب بهبود خلق و عزت نفس در افراد می گردد.

شواهد علمی نشان می دهد که فعالیت بدنی منظم حتی بعد از سال ها غیر فعال بودن، می تواند خطر مرگ و میر را کاهش دهد. نکته مهم این است که فعالیت لزوماً نباید شدید باشد. برای مثال پیاده روی تند برای حداقل ۳۰ دقیقه در روز موجب کاهش خطر مرگ زودرس، بیماری قلبی، سکتة مغزی، دیابت و سرطان روده بزرگ می شود.

ثابت شده است که تحرک بدنی باعث کاهش ۲۰ تا ۴۰ درصد بروز سرطان روده بزرگ، پستان و رحم می شود و رابطه معکوس با سرطان ریه و پروستات دارد.

فعالیت بدنی چیست؟

فعالیت بدنی به هر گونه انقباض و انقباض عضلات بدن اطلاق می شود که می تواند در سطح سبک، متوسط و شدید باشد.



سبک زندگی
و سرطان

استرس و عوامل روانی

نقش استرس در افزایش احتمال ابتلا به برخی از سرطان‌ها شناخته شده و به نظر می‌رسد استرس با تغییرات هورمونی در سیستم‌های هورمونی بدن و کاهش سیستم ایمنی بدن توان برآی مقابله با عوامل سرطان‌زا را کاهش می‌دهد. همچنین اختلالات خواب و تغذیه و یا مجموعه‌ای از این عوامل در کنار هم می‌تواند موجب کاهش سیستم ایمنی بدن شده و احتمال ابتلا به سرطان را افزایش دهد.



تغذیه:

امروزه رژیم غذایی یک عامل محیطی عمده موثر در بروز سرطان شناخته شده است. تفاوت‌ها در رژیم غذایی مورد استفاده توسط جوامع گوناگون از نظر سهم گروه‌های غذایی اصلی (محتوای سبزیجات، چربی و ...) تاثیر عمده‌ای بر توزیع سرطان مجرای گوارشی و سایر ارگان‌ها دارد. انجمن سرطان آمریکا تخمین زده است که یک سوم از کلیه سرطان‌ها با تغذیه و تحرک بدنی مرتبط است.

* تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می‌آورد.

* برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می‌کنند.

* نحوه آماده کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد.

تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می‌آورد

ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین سرطان مشخص شده است که از جمله آنها سرطان پستان (خصوصاً در زنان پائسه)، سرطان‌های رحم، مری و روده بزرگ است. همچنین در مورد سرطان پستان، ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مطالعات مشخص شده است و افراد دچار اضافه وزن و چاقی تشویق می‌شوند تا وزن خود را کم کنند. بنابراین یکی از اقدامات اصلی، کاهش مصرف مواد قندی و چربی‌های اشباع شده است که میزان زیادی از کالری و مقدار کمی مواد مغذی به بدن می‌رسانند. همچنین لازم است مواد غذایی مانند غذاهای سرخ کرده، کیک، آب نبات، بیسکویت، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین نیز محدود شوند چرا که برچسب کم چرب یا بدون چربی روی مواد غذایی به معنای کم کالری بودن آنها نیست و در حقیقت کیک‌ها، بیسکویت‌ها و سایر مواد غذایی کم چرب همچنان سرشار از کالری هستند.

برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می‌کنند.

علاوه بر میزان کل کالری دریافتی در روز، میزان مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، نوع و مقدار پروتئین‌های غذایی، سهم چربی‌های اشباع (مانند روغن‌های جامد و چربی‌های حیوانی) و چربی‌های غیر اشباع (مانند روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون و کانولا) نیز از عوامل غذایی‌ای هستند که می‌توانند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان موثر باشند.

نحوه آماده کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد.

سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود. اگر هم روش کباب کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود. به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب‌پز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید. بنابراین یکی از راه‌های پیشگیری و مقابله صحیح با بیماری سرطان، این است که مردم بدانند چه غذاهایی بخورند و از خوردن چه غذاهایی پرهیز کنند.

فعالیت بدنی

بی‌حرکی به میزان بسیار زیادی، نه تنها احتمال ابتلا به سرطان را در افراد افزایش خواهد داد بلکه این موضوع در دیگر بیماری‌ها همچون بیماری‌های قلبی-عروقی، فشارخون بالا، دیابت و اضافه وزن نیز صادق است. بی‌حرکی نتیجه‌ای جز نیاز بیشتر به دارو، بستری در بیمارستان و البته ملاقات بیشتر با پزشک نخواهد داشت. با وجود تمامی خطراتی که بیان شد، اکثر مردم کشور ما کمتر از میزان مورد نیاز ورزش می‌کنند. با توجه به آمار منتشر شده، ۳۵ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی‌دهند.





ب- مواد غذایی دارای اثر پیشگیری کننده :

- * میوه ها و سبزیجات رنگ روشن
- * سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی
- * سبزیجات پهن برگ
- * گوجه فرنگی
- * خانواده توت ها
- * انگور
- * آب و سایر مایعات
- * چای

توصیه های برای پخت و پز مواد غذایی:

- * به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید.
- * سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر شما روش کباب کردن را انتخاب کرده اید ، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- * گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.
- * در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.
- * روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوا نگهداری کنید

چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم:

- * در برنامه غذایی روزانه خود حتما از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشند.
- * هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- * چربی های اشباع ، روغن های حیوانی و جامد را تا آن جا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- * از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- * در هنگام آماده کردن غذا و مصرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
- * از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- * با توجه به میزان کالری مصرفی خود ، در روز کالری دریافت کنید.
- * از غذاهای تازه استفاده کنید.

رژیم غذایی

وسرطان

توصیه هایی برای چگونگی اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی:

- * از برنج قهوه ای به جای برنج سفید استفاده کنید.
- * نان سبوس دار را جایگزین نان سفید کنید.
- * ذرت بو داده به جای چیپس سیب زمینی مصرف کنید.
- * میوه های تازه مانند گلابی، موز و یا سیب (یا پوست) را بخورید.
- * از خوردن هویج تازه و کرفس به جای چیپس لذت ببرید.
- * از لوبیا به جای گوشت چرخ کرده و همبرگر استفاده کنید.

مصرف گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده را محدود کنید.

گوشت، فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضد سرطان است و اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی های اشباع شده در آن وجود دارد. اکثر مردم گوشت را بیشتر از میزان مورد نیاز و ضروری مصرف می کنند. شما می توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی سالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. بعضی مطالعات، رابطه مصرف زیاد گوشت فرآوری شده و سرطان های روده بزرگ، راست روده و معده را نشان داده اند. این رابطه ممکن است با نیتريت مرتب باشد که برای حفظ رنگ و جلوگیری از رشد باکتری ها به سوسیس، کالباس و همبرگر اضافه می شود. مصرف گوشت های فرآوری شده و گوشت هایی که به روش هایی مانند نمک سود کردن و دودی کردن نگهداری می شوند موجب تماس با مواد مضر و سرطان زا می شود.

- * برش های نازک تر و با مقدار کمتر گوشت را انتخاب کنید. بهتر است مقدار کل گوشت رژیم غذایی را به کمتر از ۱۵ درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش دهید.
- * از گوشت آب پز یا کبابی به جای گوشت سرخ شده استفاده کنید.
- * گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.
- * لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده های غذایی خود اضافه کنید.
- * از مصرف گوشت فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس خودداری کنید.

الف) مواد مغذی موجود در غذاها

* آنتی اکسیدان ها موادی هستند که مانع از آسیب سلول ها و بافت ها می شوند و می توانند از بروز تغییرات سلول های بدخیم جلوگیری کنند. میوه و سبزی بهترین منابع آنتی اکسیدان هایی مانند بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم و رنگدانه های گیاهی هستند. بهترین راه تامین مواد آنتی اکسیدان استفاده از میوه و سبزیجات تازه است نه مصرف مکمل ها و ویتامین ها.

* ویتامین A هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتی اکسیدان مرتبط با ویتامین A است. این ویتامین ها برای حفظ سلامتی بافت ها ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می دهد. گرچه خوردن سبزی های برگ سبز، زرد و میوه های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدوتنیل و انبه) می تواند کمک کننده باشد، ولی از مصرف به مقدار زیاد مکمل های بتاکاروتن باید خودداری کرد چرا که مصرف بیش از اندازه آنها خطرناک و مضر است.

* ویتامین C در بسیاری از میوه ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات وجود دارد. بین مصرف ویتامین C و کاهش خطر بروز سرطان رابطه وجود دارد ولی مصرف ویتامین C به صورت مکمل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است.

* ویتامین E یا آلفاتوکوفرول فعال ترین نوع ویتامین E و یک آنتی اکسیدان قوی است. روغن جوانه گندم، آفتابگردان، مغز مانند بادام و سبزی های برگ سبز از منابع ویتامین E هستند.

* سلنیوم یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتی اکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان می دهند که مصرف مکمل سلنیوم می تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمی شود زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بی خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکمل ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیشتر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی منابع خوبی از سلنیوم هستند.

رژیم غذایی سالم

از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید.

* گیاهان دارایی چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می کنند، به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضد سرطان هستند.

* بهتر است حداقل دوسوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی، تعادل و توازن برقرار باشد. بشقاب غذایی که حداقل دو سوم آن با غلات سبوس دار، سبزیجات، لوبیا یا میوه پر شده است و حداکثر یک سوم آن فرآورده های لبنی، ماهی یا گوشت باشد برای این منظور کمک کننده است.

* روزانه ۵ بار یا بیشتر سبزیجات و میوه های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی میان وعده ها مفید است.

* مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید و از آب میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.

* سعی کنید مواد غذایی را به طور کامل یعنی نزدیک به شکل اصلی خود مصرف کنید. به عنوان مثال به جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، یک سیب بخورید.

* حداقل بعضی از میوه ها و سبزیجات را به صورت خام مصرف کنید.

* در هنگام پخت سبزیجات، از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن می شود.

* تمام میوه ها و سبزیجات را بشویید. شستشو تمام سموم و آفت کش ها را از بین نمی برد، اما آنها را کاهش می دهد.

برای این که غذاهای گیاهی را در هر وعده رژیم غذایی خود داشته باشید، راهنمای ساده زیر کمک کننده است:

* صبحانه: میوه ها و آجیل را به غلات صبحانه (بلغور یا جو دوسر) اضافه کنید.

* ناهار: یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید.

* ساندویچ از نان کامل سبوس دار که با کاهو، گوجه فرنگی و دیگر سبزیجات (هویج، کلم رنده شده و یک قطعه میوه) پر شده مصرف نمایید.

* میان وعده: میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و وقتی به خارج از منزل می روید موز و سیب همراه خود داشته باشید. از سبزیجات خام مانند هویج، کرفس، خیار و لفل استفاده کنید. از آجیل و دانه ها و میوه های خشک شده مصرف نمایید.

* شام: سبزیجات تازه را به همراه برنج و یا ماکارانی مصرف کنید. سیب زمینی پخته را با کلم بروکلی، ماست و سبزیجات کمی سرخ شده مصرف نمایید. هنگام مصرف ماکارانی به جای استفاده از سس خامه از سس گوجه باروغن زیتون استفاده کنید.

* دسر: به جای استفاده از دسر چرب از میوه استفاده کنید.

* در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید.

فیبر بخشی از غلات، میوه ها و سبزیجات است که بدن نمی تواند آن را هضم کند. انواع فیبرها شامل فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیماری های قلبی می شوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می کنند و باعث می شوند ترکیبات سرطان زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. فیبر به میزان زیادی در غلات سبوس دار (جو دوسر، ذرت بو داده، برنج قهوه ای، غلات و گندم کامل)، حبوبات (عدس، لوبیا، لپه، نخود، نخود فرنگی)، میوه ها (تمشک، سیب، گلابی، توت فرنگی، موز، زغال اخته، انبه، زردآلو، مرکبات، میوه های خشک، آلو، کشمش) و سبزیجات (اسفناج، سبزیجات برگ دار سبز تیره، نخودفرنگی، کنگر فرنگی، ذرت، هویج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیب زمینی) وجود دارد.