

مقدمه :

سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است. یک سوم مرگ و میر ناشی از سرطان با نوع تغذیه و سبک زندگی ارتباط دارد. رژیم غذایی سالم و ترکیب مناسب مواد غذایی خطر ابتلا به بسیاری از سرطان ها را کاهش می دهد. در ادامه به برخی از عوامل پیشگیری از سرطان پرداخته شده است.

♦ پایه رژیم غذایی تان را بر مصرف سبزی ها، میوه ها و سایر منابع غذایی گیاهی مثل غلات و حبوبات کامل (با پوسته) قرار دهید. این خوراکی ها حاوی فیبر و مواد مغذی هستند که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. مصرف سبزی ها همچنین می توانند برای مدیریت وزن مناسب به ما کمک کنند زیرا کالری کمی دارند.



♦ از مصرف گوشتهای فرآوری شده پرهیز کنید. تحقیقات نشان میدهد مصرف مقدار زیاد گوشت های فرآوری شده (سوسیس، کالباس، ناگت ها) خطر بروز برخی سرطان ها را افزایش میدهد.



♦ مصرف روغن زیتون فوق بکر و مصرف مخلوط مغزها (آجیل) در خانم ها خطر بروز سرطان سینه را کاهش میدهد.



♦ از چاقی و اضافه وزن جلوگیری کنید. وزن خود را در محدوده نرمال (سلامت) حفظ کنید. برای رسیدن به وزن مناسب غذاهای کم کالری تر و خوراکی هایی که شکر ندارند را انتخاب کنید و چربی گوشت ها را کاملا جدا کنید.

ماندن در وزن نرمال خطر انواعی از سرطان را کاهش میدهد مثل سرطان سینه، سرطان پروستات، سرطان ریه، سرطان روده بزرگ و سرطان کلیه.

♦ مصرف فست فودها و غذاهای فرآوری شده سرشار از چربی، قند و نشاسته را محدود کنید.



♦ استفاده از لبنیات کم چربی یا بدون چربی می تواند بهترین انتخاب برای رژیم غذایی باشد. لبنیات منبع غنی کلسیم هستند که باعث پیشگیری از پولیپ ها و سرطان ها روده بزرگ می شود. لبنیات غنی شده با ویتامین D نیز می تواند با افزایش میزان جذب کلسیم توسط بدن خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان پستان را کاهش دهد.



نقش تغذیه

در

پیشگیری از سرطان



سحر مرادیانی / کارشناس تغذیه

واحد سلامت / امور تغذیه

♦ فعالیت ورزشی را به عنوان بخشی از زندگی روزمره تان قرار دهید. بیشتر راه بروید و کمتر بنشینید. فعالیت ورزشی در هر شکلی مفید است. طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه ورزش با شدت زیاد داشته باشید. برای کنترل وزن و پیشگیری از سرطان، فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید. ۴۵ تا ۶۰ دقیقه ورزش روزانه مزایای سلامتی بیشتری برای شما خواهد داشت. پس از هر یک ساعت کار نشسته، برای دقایقی قدم بزنید.



♦ برای پیشگیری از ابتلا به سرطان، نوشیدنی های الکلی مصرف نکنید. و از استعمال دخانیات خودداری کنید.

♦ توصیه ای به مادران: به نوزادان خود شیردهید. شیردهی به نوزاد برای کودک و مادر مزایای سلامتی دارد. شیردهی به نوزاد از بروز سرطان سینه در مادر جلوگیری می کند. نوزادانی که با شیرمادر تغذیه می شوند کمتر به اضافه وزن و چاقی مبتلا می شوند.

منابع: - American institute for cancer research

- موسسه تحقیقات، آموزش و درمان سرطان

♦ در اغلب اوقات آب و یا نوشیدنی های غیر شیرین مصرف کنید. نوشیدنی های شیرین سبب افزایش وزن و چاقی می شوند اضافه وزن و چاقی با خطر ابتلا به ۱۲ نوع سرطان مرتبط هستند.



♦ مواد مغذی مورد نیاز بدن را از طریق انتخاب غذاها و نوشیدنی های سالم تامین کنید. مکمل های دارویی را بعنوان پیشگیری از سرطان مصرف نکنید. مصرف خودسرانه مکمل های ویتامین یا سایر مکمل ها می تواند خطرانی برای سلامتی به دنبال داشته باشد. برای مثال مصرف دوز بالای بتاکاروتن خطر ابتلا به سرطان ریه را به همان اندازه ی سیگار کشیدن، می تواند افزایش دهد.

