



نقش رژیم غذایی در پیشگیری از سرطان :

رژیم غذایی شما به عنوان یکی از فاکتورهای شیوه زندگی می تواند نقش موثر و مهمی در ابتلا و یا پیشگیری از سرطان داشته باشد و بعضی از غذاها و مواد خوراکی می توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند در مقابل برخی دیگر می توانند مقاومت شما را در جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان بالا ببرند.

همه مشکلات سلامتی قابل اجتناب نیستند اما شما بیش از چیزی که فکر میکنید میتوانید روی سلامت خود کنترل داشته باشید تحقیقات نشان می دهند که بخش اعظمی از مرگهای ناشی از سرطان مستقیماً وابسته به شیوه زندگی نظیر استعمال دخانیات ، استفاده از الکل ، کم تحرکی و رژیم غذایی ناسالم است. پرهیز از مصرف سیگار ، عدم استفاده از الکل و داشتن فعالیت بدنی منظم قدم بزرگی برای داشتن روش زندگی ضد سرطان است. اما بهترین حمایت برای سلامتی نگاه ویژه شما به عادات غذایی تان است.

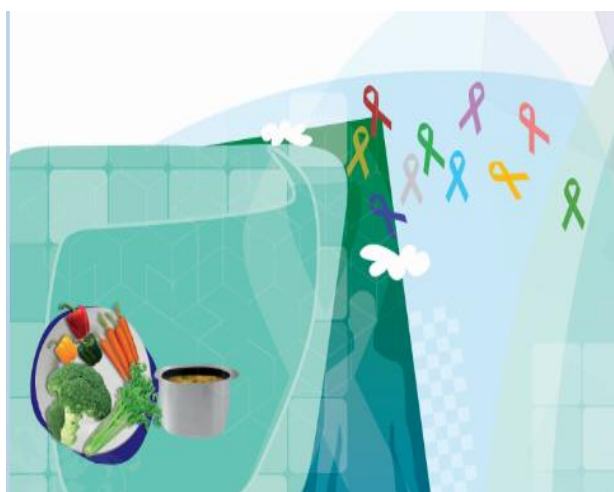


نوع سرطان	عوامل مستعد کننده	عوامل پیشگیری کننده
پستان	چاقی و اضافه وزن، مصرف الکل، مصرف بالای چربی رژیم غذایی	انجام فعالیت فیزیکی منظم
روده بزرگ	مصرف الکل و مصرف بالای گوشتهای قرمز و فراوری شده چاقی و اضافه وزن و مصرف طولانی مدت تنباکو	مصرف فیبر و استفاده از کلسیم و ویتامین دی و افزایش مصرف سبزیجات
پروستات	مصرف بالای گوشت قرمز و غذای پرچرب	انجام فعالیت فیزیکی منظم و مصرف سبزیجات بخصوص انواع کلم و گوجه فرنگی
رحم	چاقی و اضافه وزن و رژیم غذایی پرچرب	
ریه	استعمال دخانیات	مصرف ۵ واحد میوه و سبزی در روز
کلیه	چاقی و اضافه وزن و استعمال دخانیات	مصرف میوه و سبزی
تخمدان	چاقی و اضافه وزن و استعمال دخانیات و کم تحرکی	رژیم پر فیبر و مصرف مناسب میوه و سبزی خصوصا هویج و گوجه فرنگی
معهده	مصرف الکل، کم تحرکی، چاقی و اضافه وزن مصرف زیاد نمک در رژیم غذایی مصرف زیاد گوشت قرمز و مصرف گوشتهای فراوری شده مثل سوسیس و کالباس مصرف بیش از حد ترشی و مصرف زیاد مواد کنسرو شده	رژیم غذایی غنی از میوه و سبزی خصوصا حاوی مقادیر بالای ویتامین سی و بتا کاروتن مانند پرتقال لیمو و هویج
پوست	چاقی و اضافه وزن بویژه در مردان	

آنچه شما میخورید تاثیر زیادی روی سلامت شما و هم چنین ابتلا به سرطان دارد عدم آگاهی و بی توجهی شما به رژیم غذایی ممکن است باعث شود غذاهایی را مصرف کنید که باعث ایجاد سرطان شوند در حالیکه از خواص ضد سرطانی بعضی از غذاها و مواد مغذی غافل شوید اگر رژیم و عادات غذایی تان را تغییر دهید می توانید خطر و احتمال ابتلا را کاهش و یا حتی بیماری را در مراحل اولیه متوقف کنید



جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان راهکارهای زیر را در برنامه غذایی تان اعمال کنید:



- 1- غذا بر پایه گیاهی مصرف کنید
- 2- رژیم غذایی پر فیبر داشته باشید
- 3- گوشت را در رژیم غذایی کم کنید
- 4- چربی های غذایی را هوشمندانه انتخاب کنید
- 5- غذاهای ضد سرطان را انتخاب کنید
- 6- غذای خود را با روش های سالم آماده کنید
- 7- روش های پخت سالم تر را انتخاب کنید
- 8- از ظروف مناسب برای پخت غذا استفاده کنید

غذاهایی با پایه گیاهی مصرف کنید:

گیاهان چربی کمتر فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان دارند. این سه ویژگی با یکدیگر سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و به بدن شما در مبارزه با سرطان کمک میکند بهترین رژیم غذایی برای پیشگیری از سرطان رژیمی است که شامل انواع مختلف سبزیجات میوه و حبوبات و غلات کامل است مواد این گروه بهتر است به شکل خام مصرف و یا کمتر پخته شوند. میوه ها و مغزها را به صبحانه خود اضافه کنید.

ظرف بزرگی از سالاد با محتویات حبوبات پخته کاهو گوجه و سایر سبزی جاتی که در دسترس پیشنهاد میشود با نهار استفاده کنید اگر ساندویچ مصرف میکنید آنها را با سبزیجات مصرف کنید در کنار برش هایی از سبزیجات پخته نظیر هویج انواع کلم و کدو و بادجان قرار دهید



در وعده شام سبزیجات تازه و فریز شده را به بشقاب ماکارونی یا بشقاب برنج خود اضافه کنید سیب زمینی کبابی و یا کلم بروکلی پخته را با ماست میل کنید سس های چرب را با روغن زیتون جایگزین کنید به جای شیرینی های پر چرب میوه و یا تکه ای شکلات تلخ به عنوان دسر مصرف کنید



به عنوان میان وعده میوه ها و سبزیجات تازه مصرف کنید می توانید یک میوه را با خود به خارج از منزل برده و میل کنید. سبزیجات خام نظیر هویج کرفس و شلغم هم انتخاب های مناسبی هستند این وعده از مصرف مغزها هم غافل نشوید

رژیم غذایی پر فیبر داشته باشید:

فیبر بخشی از میوه ها و سبزیجات و حبوبات است که بدن قادر به هضم آنها نیست فیبر کمک میکند که غذا در لوله گوارش به راحتی حرکت میکند و هم چنین ترکیبات سرطانزا را قبل از اینکه آسیبی به بدن برسانند دفع میکند. فیبر در میوه ها و سبزیجات و غلات موجود است بطور کلی مواد غذایی طبیعی و فراوری شده حاوی مقادیر بیشتری فیبر هستند گوشت شکر لبنیات و ارد سفید فاقد فیبر هستند



بوسیله راههای ساده زیر می توانید فیبر رژیم غذایی را افزایش دهید:

بجای برنج سفید از برنج قهوه ای استفاده کنید.

نانهای سبوسدار را جایگزین نان سفید کنید

در میان وعده ها ذرت بو داده را جایگزین چیپس سیب زمینی کنید

بجای شیرینی جات چرب میوه و یا تکه ای شکلات تلخ مصرف کنید

میوه های تازه با پوست مصرف کنید

بجای پوره سیب زمینی سیب زمینی کبابی را با پوست بخورید

بجای گوشت از حبوبات استفاده کنید

گوشت را در رژیم غذایی کم کنید:

گوشت حاوی مقادیر کمی فیبر و فاقد مواد ضد سرطان است و معمولا دارای چربی زیاد خصوصا چربی های اشباع است رژیم های پرچرب معمولا خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان ایجاد میکند و خصوصا نقش چربی های اشباع در این میان بیشتر است نوع پخت گوشت نیز میتواند خطر سرطان زایی انرا تغییر دهد

سعی کنید میزان دریافت انرژی روزانه خود را از گوشت بین ۱۰-۱۵ درصد کل کالری دریافتی مورد نیاز روزانه تنظیم کنید



مصرف گوشت قرمز را محدود کنید چون گوشت قرمز حاوی مقادیر زیادی چربی های اشباع است مقدار مصرف گوشت در هر وعده غذایی را کم کنید

گوشت را به عنوان طعم دهنده یا غذای جانبی و نه به عنوان غذای اصلی در وعده های غذایی استفاده کنید

به وعده های غذایی خود حبوبات و سایر پروتئین های گیاهی را اضافه کنید

گوشتهای کم چرب تر مثل ماهی و مرغ و بوقلمون را انتخاب کنید

از خوردن گوشتهای فراوری شده مثل هات داگ سوسیس و کالباس خودداری کنید

چربی های غذا را هوشمندانه انتخاب کنید :

یکی از فواید اصلی محدود کردن مقدار مصرف گوشت این است که بطور خودکار مقادیر زیادی از چربی های غیر سالم رژیم غذایی را هم حذف کنید رژیم غذایی پر چربی شانس ابتلا شما را به سرطان زیاد میکند اما حذف کامل چربی از رژیم غذایی کار درستی نیست در حقیقت انواعی از چربی ها وجود دارد که میتواند شما را در مقابل سرطان حفاظت کند بنابراین بهتر است که چربی ها را هوشمندانه و متعادل استفاده کنید



چربی‌هایی که خطر سرطان را افزایش میدهد:

دو نوع از خطرناکترین چربی‌ها چربی‌های اشباع و ترانس هستند

چربی‌های اشباع صرفاً در محصولات حیوانی نظیر گوشت قرمز محصولات لبنی پرچرب و تخم مرغ یافت میشوند. چربی‌های ترانس که عمدتاً روغن‌های هیدروژنه نامیده میشوند بوسیله اضافه کردن هیدروژن به روغن مایع گیاهی ایجاد میشود این کار برای این است که روغن به حالت جامد درآمده و نسبت به حرارت مقاوم باشد.

این تغییر برای صنایع غذایی بسیار خوب اما برای بدن خیلی بد است. یکی از بهترین چربی‌های که خطر سرطان را کاهش میدهد چربی‌های غیر اشباع هستند که از منابع گیاهی به دست می‌آیند و در حرارت اتاق بصورت مایع هستند و شامل روغن زیتون روغن کانولا مغزها و اووکادو می‌باشند هم چنین اسیدهای چرب امگا ۳ هم مفید هستند که از ماهی سالمون ماهی تن و بذر کتان گرفته میشود



نکاتی برای انتخاب چربی‌های ضد سرطان و پرهیز از چربی‌های غذایی:

مصرف گوشت قرمز شیر پرچرب کره و تخم مرغ که منابع اسیدهای چرب هستند را کاهش دهید

روغن زیتون و کانولا را در رژیم غذایی خود جایگزین کنید خصوصاً برای پخت و پز و حرارتهای بالا از کانولا استفاده کنید

برچسب مواد غذایی را به دقت مطالعه کنید و از مصرف ماده‌ای که در ساخت آن روغن هیدروژنه بکار رفته پرهیزید

هنگام خوردن گوشت بطور کامل چربی آنرا جدا کنید و به هیچ وجه پوست آنرا نخورید

لبنیات کم چرب و هم چنین تخم مرغ‌هایی که با امگا سه غنی شده‌اند استفاده کنید

مغزها را به سالاد و یا بشقاب غذایی خود اضافه کنید بهترین انتخابها بادام فندق تخمه کدو و کنجد هستند

روغن بذر کتان را بعنوان چاشنی سالاد یا بصورت مخلوط با میان وعده‌هایی نظیر سس سیب که با دارچین و شکر یا عسل و فلفل شیرین تهیه میشود استفاده کنید اما توجه داشته باشید که روغن بذر کتان را برای پخت و پز بکار نبرید چون به حرارت حساس است و خواص ضد سرطان خود را از دست میدهد

مصرف غذاهای آماده غذاهای بسته بندی چپس کراکرها شیرینی و سیب زمینی سرخ شده مملو از اسیدهای چرب ترانس هستند را محدود کنید

هفته ای یک تا دو بار ماهی مصرف کنید و بهترین انتخاب سالمون ساردین و شاه ماهی هستند



غذاهای ضد سرطان انتخاب کنید :

سیستم ایمنی بدن سلامتی شما را با مقابله با مهاجمین ناخواسته نظیر سلولهای سرطانی تامین میکند مواد غذایی زیادی هستند که با خوردنشان میتوانید سطح ایمنی خود را افزایش دهید که به عنوان غذاهای ضد سرطانی شناخته میشوند اما به یاد داشته باشید ترکیب یا غذای خاصی وجود ندارد که به تنهایی شما را در مقابل سرطان محافظت کند مصرف ترکیبی از مواد غذایی رنگی بهترین محافظ برای بدن شما هستند

مصرف آنتی اکسیدانها را افزایش دهید آنتی اکسیدانها ویتامینهای قدرتمندی هستند که ضد سرطانند و سلولهای بدنتان را کمک میکنند تا بهترین عملکرد را داشته باشند میوه ها سبزیجات و مغزهای بونداده بهترین منابع آنتی اکسیدان هایی نظیر بتاکاروتن پیش ساز ویتامین A ویتامین C ویتامین E و سلنیم هستند.

طیف وسیع و متنوعی از میوه و سبزیجات رنگی بخورید.

غذاها ، ادویه ها و طعم دهنده هایی که سیستم ایمنی را تقویت میکنند بیشتر مصرف کنید سیر زنجبیل و پودرکاری نه تنها طعم دهنده هستند بلکه خاصیت ضد سرطانی قوی هم دارند انتخاب های خوب دیگری هستند که شامل زرچوبه ریحان رزماری و گشنیز هستند میتوانید آنها را در سوپ سالاد و یا بشقاب غذا استفاده کنید

از این رو تعداد مواد غذایی رنگی برای شما مفیدتر است

مقادیر زیادی آب بنوشید آب برای تمامی مراحل سوخت و ساز بدن لازم و ضروری است آب سیستم ایمنی را تحریک میکند ضایعات و سموم را دفع و مواد غذایی را به اندام های شما میرساند



غذای خود را با روشهای سالم آماده کنید:

انتخاب غذای سالم به تنهایی کافی نیست آماده کردن و نگه داری غذا هم فاکتور مهمی است که روی سلامت شما تاثیر دارد

تا جایی که ممکن است میوه جات و سبزیجات را خام مصرف کنید به این دلیل که حاوی مقادیر زیادی ویتامین هستند که ممکن است با حرارت از بین بروند

هرچند میزان ویتامین بعضی از سبزیجات با پختن برای بدن قابل دسترس تر میشود مانند هویج که با کمی روغن پخته شود ویتامین A بیشتری از آن جذب میشود

برای پختن سبزیجات آنها را با آب کم و تا جایی که هنوز ترد هستند بخار پز کنید این روش باعث میشود که بیشتر ویتامینهای آنها حفظ شود. زیاد پختن سبزیجات باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین و املاح آنها میشود حتما آب پخت سبزیجات را در سوپ یا غذای دیگر استفاده کنید به این وسیله مطمئن خواهید بود که تمام مواد مغذی آنها را استفاده کرده اید برای شستن میوه و سبزی حتما از برس استفاده کنید چون شستن به تنهایی باقیمانده سموم کشاورزی را بر طرف نمیکند فقط آنرا کاهش میدهد.



روشهای پخت سالمتر انتخاب کنید:

پختن و مواد سرطان زا

کارسینوژن ها موادی هستند که در غذا بوده و می توانند باعث ایجاد سرطان شوند. این مواد طی فرآیند پخت و یا نگهداری مواد غذایی - بیشتر در مورد گوشت - و یا هنگامی که شروع به فاسد شدن می کنند، تشکیل می شوند. غذاهائی که حاوی مواد سرطان زا هستند شامل گوشت های دودی شده، نمک سود شده و یا فرآوری شده (سوسیس، کالباس) و یا گوشتهائی که سوخته اند می باشند. بخار پز کردن مشابه آبپز کردن است، اما چون تماس آب با ماده غذایی بسیار کم است، از دست دهی مواد محلول در آب بسیار کمتر می باشد. این روش از بهترین روش های طبخ بویژه برای سبزیجات است که حفظ مواد مغذی در آن حداکثر است.



آب پز کردن یکی از رایج‌ترین روش‌های طبخ در سنت غذایی ما است. به دلیل عدم استفاده از روغن در این روش تولید برخی مواد سمی کاهش می‌یابد و غذاهای پخته شده با این روش کالری کمتری نیز دارند، بنابراین این روش برای پیشگیری از سرطان‌ها و بسیاری بیماری‌های دیگر مفید است. به خاطر داشته باشید در آب پز کردن باید دمای طبخ کنترل شود. استفاده از آب بویژه اگر به میزان زیاد باشد موجب کاهش ویتامین‌های محلول در آب مثل ویتامین‌های B و C و نیز برخی مواد معدنی می‌شود. اگرچه پایین بودن حرارت و پخش یکنواخت آن موجب حفظ بیشتر ویتامین‌های حساس به حرارت می‌شود، اما طولانی بودن زمان طبخ ممکن است این مشکل را افزایش دهد، بنابراین استفاده از زودپز بهتر از آب‌پز کردن معمولی است. همچنین بهتر است مواد غذایی تا جای ممکن درشت خرد شوند و پوست سبزیجات کنده نشود. استفاده از مایکروویو به دلیل صرفه‌جویی در وقت و هزینه امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته‌است. با این وجود ترس از اثرات نامطلوب اشعه هنوز وجود دارد. بهتر است در زمان کار دستگاه از آن نیم متر فاصله داشته باشید و تا سی ثانیه پس از اتمام کار در آن را باز نکنید.

استفاده از مایکروویو به دلیل صرفه‌جویی در وقت و هزینه امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته‌است. با این وجود ترس از اثرات نامطلوب اشعه هنوز وجود دارد. بهتر است در زمان کار دستگاه از آن نیم متر فاصله داشته باشید و تا سی ثانیه پس از اتمام کار در آن را باز نکنید. ظرفی که در این دستگاه مورد استفاده قرار می‌گیرد باید مناسب باشد. هرگز از ظروف کاغذی و فلزی استفاده نکنید، چون ممکن است باعث آتش‌سوزی شود. استفاده از ظروف پلاستیکی موجب آزاد شدن پلیمرهای سرطانزا به غذا می‌شود. استفاده از ظروف گرد بهتر است، زیرا دما در آن به صورت یکنواخت پخش می‌شود. به هر حال بهتر است در فواصل منظم غذا را هم بزنید تا دما به طور یکنواخت پخش شود. در روش کبابی کردن حرارت بالا موجب کاهش شدید مواد مغذی می‌شود. به علاوه، امکان رسیدن یکنواخت حرارت به همه جای ماده غذایی نیست و ممکن است مغز ماده غذایی به طور کامل نپزد که این مساله در مورد گوشت‌ها به دلیل وجود آلودگی میکروبی بسیار خطرناک است. اگر از روش کبابی استفاده می‌کنید (مخصوصاً در مورد گوشت) مراقب باشید حالت سوختگی نگیرد و همین‌طور سعی کنید حرارت زیاد نباشد. چون حرارت زیاد و سوختگی باعث ایجاد ترکیبات سرطانزا می‌شود.

چربی گوشت و یا چربی اضافه شده به غذا در هنگام کباب شدن تولید اکروئین میکند که سرطانزاست دمای بالای طبخ گوشت و ماهی موجب ایجاد مواد سرطانزا میشود اضافه کردن سیر و پیاز و بویژه فلفل به گوشت قبل از طبخ موجب کاهش مواد سرطانزا میشود.

اضافه کردن ادویه هایی مثل زرچوبه و فلفل باعث کاهش بار میکروبی غذاها هم میشود بنابراین احتمال ابتلا به بیماریهایی بویژه قلب و عروق و سرطان را کاهش میدهد البته این احتمال به صفر نمیرسد

عامل دیگر تعیین کننده خطر تماس مستقیم ماده غذایی با شعله بویژه تماس دود حاصل از ذغال چوب است که موجب افزایش خطر سرطان میشود



سرخ کردن از روشهای نامناسب طبخ می باشد حتی اگر روغن طبخ به طور کامل دور ریخته شود مقداری از آن جذب غذا میشود که موجب افزایش کالری دریافتی خواهد شد به علاوه این روغن معمولا از نوع روغن های نامناسب است که خود افزاینده خطر بیماری ها است

استفاده از ظروف نچسب با کاهش نیاز به روغن خطر را کاهش داده و توصیه میشود

بهتر است از روش سرخ کردن استفاده نشود اما در صورتی که از این روش استفاده میکنید از روغنهای مخصوص سرخ کردنی استفاده نمایید و در ظروف در بسته با سطح کوچک و در مدت زمان کوتاه و حرارت کم سرخ کنید و پس از سرخ کردن روغن اضافه بوسیله دستمال گرفته شود



مصرف اجیل و مغزهای خام موجب کاهش بیماریهای قلبی و سرطان میشود اما برخی مطالعات حاکی از ارتباط مصرف اجیل های برشته با خطر سرطانهای گوارشی است که احتمال داده میشود به دلیل وجود نمک و نیز ترکیبات سرطانزای ناشی از برشته کردن که در تهیه نانها و اجیل و مغزها استفاده میشود، میباشد.

استفاده از سرخ کردن به دلیل امکان کنترل دما و زمان سرخ کردن و نیز کاهش مواجهه با اکسیژن توصیه میشود به هر حال به یاد داشته باشید که از روغن تازه استفاده کنید و در صورت استفاده مجدد حتما بعد از سرخ کردن روغن را صاف نمایید تا مواد غذایی در آن نماند و در جای تاریک و خنک و در ظرف در بسته نگه دارید درجه حرارت بالای طبخ در حضور روغنها بویژه اگر روغن مخصوص سرخ کردن نباشد موجب ایجاد ترکیبات سرطانزا میشود

از ظروف مناسب برای پخت غذا استفاده کنید:

روغن ها را در حرارت بالا استفاده نکنید. پختن در حرارت پایین از تشکیل مواد غذایی سرطانزا جلوگیری میکند. به جای سرخ کردن در حرارت بالا مواد غذایی را به شکل آب پز بخار پز و یا کبابی آماده کنید



روغن ها را در محل تاریک و خنک و هم چنین ظروف بدون منفذ نگه داری کنید به دلیل اینکه اگر در نور یا هوا قرار بگیرند سرعت فاسد میشوند بجای گوشتهای فراوری شده دودی نمک سود شده از گوشتهای تازه استفاده کنید از مصرف غذاهایی که به نظر کپک زده می آیند یا بوی کپک میدهند جدا خودداری کنید چون حاوی افلاتوکسین است که ماده سرطانزای قوی است افلاتوکسین بیشتر در بادام زمینی وجود دارد و اگر میخواهید از مغزها(بادام گردو و پسته) در طولانی مدت نگه داری کنید حتما در یخچال یا فریزر باشند.

ظروف چینی لعاب و تفلون تا زمانی که سالم هستند و آسیب ندیده باشند ظروف مناسبی برای پخت هستند ظروف مسی با قلع روکش میشوند و حرارت و مواد اسیدی ممکن است موجب حل شدن روکش آن شوند و باعث مسمومیت با سرب شوند

بهترین ظروف برای پخت غذا ظروف شیشه ای و استیل هستند زیرا با غذا واکنش نمیدهند و براحتی قابل شستشو هستند.

دقت کنید که دمای ظروف تفلون نباید به بالای ۳۵۰ درجه سانتی گراد برسد معمولا خانمها ابتدا قابلمه را روی اجاق گاز روشن قرار می دهند و بعد به تدریج مواد غذایی را اضافه کنید قرار گرفتن ظرف خالی تفلون روی اجاق موجب بالا رفتن بیش از حد دما و خراب شدن ظرف به همراه تولید مواد سرطانزایی میشود که وارد غذا میشود.

در مورد ظروف یکبار مصرف باید دقت کرد که انواع کاغذی و نشاسته ای هم بدلیل بازگشت به طبیعت و کاهش خطر تولید مواد سمی انواع بهتری هستند ظروف روشن که پلی استایرن شفاف هستند و با علامت GPPS مشخص میشوند فقط برای مواد سرد قابل استفاده هستند و برای مایعات گرم به هیچ وجه نباید مصرف شوند استفاده از ظروف یکبار مصرف پلی اتیلنی PE و پروپیلنی PP برای غذاهای گرم و مرطوب مجاز هستند و برای غذاهای داغ غیرمجازند ظروف پلی استایرنی فوم دار EPS و پلی استایرنی سفید رنگ HIP برای مواد غذایی با دمای کمتر از ۱۴۰ درجه مجاز است این علامات در زیر ظروف یکبار مصرف قید میشوند و باید حتما مورد توجه قرار بگیرند

