

## تغذیه و پیشگیری از سرطان

امروزه سرطان بعد از بیماری‌های قلبی-عروقی به عنوان مهم‌ترین عامل مرگ و میر در کشورهای دنیا مطرح است و در دهه‌های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهد بود. یک سوم از کل سرطان‌های دنیا با حفظ وزن مطلوب، تغذیه صحیح و نکشیدن سیگار قابل پیشگیری است. ارتباط بروز سرطان با مصرف برخی مواد غذایی به عنوان عوامل پیشگیری کننده یا بازدارنده بیانگر نقش کلیدی تغذیه در ایجاد و یا پیشگیری از ایجاد سرطان، می‌باشد.

### عوامل تغذیه‌ای که سبب پیشگیری از سرطان میشوند عبارتند از:

**آنتی‌اکسیدان‌ها:** این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین می‌برند یا مانع از شکل‌گیری آنها می‌شوند. رادیکال‌های آزاد عامل ایجاد سرطان می‌باشند. گروهی از ترکیبات در مواد غذایی هستند که می‌توانند رادیکال‌های آزاد (که عامل ایجاد سرطان و بسیاری از بیماری‌های دیگر است) را در بدن از بین ببرند و یا مانع از شکل‌گیری آنها شوند. مهمترین آنتی‌اکسیدان‌های بدن ویتامین‌های  $\beta$ ،  $\alpha$ ، کاروتنوئیدها، سلنیوم، روی منیزیم و لیکوپن هستند.

\* **برخی منابع غذایی غنی از ویتامین‌ها:** مرکبات، فلفل سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی و بروکلی.

\* **منابع غذایی غنی از ویتامین‌ها:** ذرت، مغزها، زیتون، سبزیهای برگ‌دار و سبزی، روغن‌های گیاهی و سبوس گندم.

\* **منابع غذایی کاروتنوئیدها (که پیش‌ساز ویتامین‌ها هستند):** هویج، میوه‌های نارنجی رنگ، کدو حلوايي، طالبی، سبزی‌های سبز تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم‌مرغ، مرکبات، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت و هندوانه.

\* **منابع غذایی سلنیوم:** مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و...)، ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلمو، جگر و مخمرها.

**میوه‌ها و سبزی‌ها:** احتمال بروز برخی از سرطان‌ها در افرادی که روزانه میوه و سبزی مصرف می‌کنند کمتر است. برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن روزانه حداقل ۵ واحد از میوه‌ها و سبزی‌های متنوع مصرف کنید.

**فیبرهای غذایی:** میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان‌ها ارتباط دارد.

**اسید فولیک:** ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسید فولیک مانند: حبوبات، اسفناج، و مرکبات، با کاهش انواع سرطان‌ها ثابت شده است.

**ویتامین‌ها و کلسیم:** افزایش مصرف ویتامین‌ها و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد.

### عوامل تغذیه‌ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند عبارتند از:

**چربی‌ها:** غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا به انواع سرطان را بالا می‌برد. اسیدهای چرب ترانس و اشباع (در کیک، کلوچه، کراکر، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ شده، چپیس و ...) خطرناک‌ترین چربی‌ها هستند. بنابراین سعی کنید چربی مورد نیاز خود را از مواد غذایی مانند بادام‌زمینی، ماهی، غذاهای دریایی، روغن کانولا، روغن‌های گیاهی مایع مثل: روغن کنجد و...، مغزها و روغن زیتون تامین کنید.

**نمک:** زیاده‌روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز بعضی سرطان‌ها همراه است.

**مواد غذایی آلوده به آفلاتوکسین:** مصرف غلات، حبوبات، و مغزهای آلوده به آفلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک در این مواد غذایی) موجب بروز سرطان می‌شود.

**گوشت:** زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد.

**روش‌های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی** مانند پخت گوشت در حرارت بالا، فرآوری گوشت، دودی کردن، نمک سود کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به گوشت (در تولید سوسیس، کالباس و هات‌داگ) و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطانزا می‌شود.

## چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

### ۱. غذاها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف کنید:

غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری نمایید.

غذای نیم‌سوخته و سوخته (کباب و جوجه کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سبزی‌های سرخ کرده سوخته و...) مصرف نکنید.

از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.

برای حفظ خواص ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، آن‌ها را در یخچال نگهداری نمایید.

انواع گوشت را به طور کامل بپزید.

روش‌های صحیح پخت مثل بخارپز، آب‌پز و پختن ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی مدت، نمایید.

### ۲. غذاهای کم‌چرب، کم‌شیرین و کم‌نمک میل کنید:

از انواع لبنیات کم‌چرب و کم‌نمک (شیر، ماست و پنیر کم‌چرب و دوغ کم‌نمک) استفاده نمایید.

مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشا حیوانی را محدود کنید.

از روغن‌های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغنها جلوگیری کنید.

مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید. مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در عوض از انواع هلدویچاشنی‌های گیاهی برای طعم‌دار کردن غذاها استفاده کنید.

مصرف قند 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 دانه‌های کامل (سبوس‌دار) را مصرف کنید.

مصرف گوشت‌های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشه‌های فرآوری 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 بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می‌شود. 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 شده‌اند توصیه می‌شود.

یک ساعت پیاده‌روی سبک در روز می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها موثر باشد.

از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.