



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

بیمارستان شریعتی

## نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان



### آیا رژیم غذایی در بروز سرطان تاثیر دارد؟

اگر چه علت بسیاری از سرطان ها ناشناخته است، لیکن بروز یک مورد از هر سه مورد سرطان با آنچه که شما می خورید و می نوشید در ارتباط است. مانند رژیم غذایی پرچرب که خطر ابتلا به سرطان های پستان، رحم، پروستات، کولون و رکتوم (روده بزرگ) را افزایش می دهد. اضافه وزن نیز احتمال ابتلا به سرطان های رحم، کیسه صفرا، کلیه، معده، روده بزرگ و پستان را افزایش می دهد. سرطان معده و مری نیز با استعمال سیگار و مصرف گوشت مرتبط شناخته شده اند. مصرف زیاد الکل نیز موجب ابتلا به سرطان های دهان، گلو، مری، حنجره و کبد می شود.

### آیا با رعایت رژیم غذایی فاص، می توان از ابتلا به سرطان پیشگیری نمود؟

مصرف هیچ غذایی نمی تواند عدم ابتلا به سرطان را تضمین نماید اما مصرف میوه ها و سبزیجات حاوی فیبر و انواع

ویتامین ها در پیشگیری از بروز سرطان ها نقش دارند.

فیبر جزئی از گیاه است که هضم نمی شود اما موجب حرکت مواد غذایی در روده می گردد. موادی مانند نان های سبوس دار، غلات و همچنین میوه جات و سبزیجات حاوی فیبر می باشند.

ویتامین های C, E نیز همچون آنتی اکسیدان ها عمل می کنند. آنتی اکسیدان ها مانع آسیب سلولها توسط آلودگی، نور خورشید و سایر فرآیندهای طبیعی بدن می شوند و در صورت صدمه دیدن نیز، آنها را ترمیم می کنند.

بهترین منابع ویتامین C، مرکبات، انواع کلم از جمله کلم بروکلی، گل کلم، کاهو، انواع فلفل ها و گوجه فرنگی می باشد. ویتامین E را نیز می توان در انواع روغن های گیاهی، انواع دانه ها، آجیل، گیاهانی که برگ سبز دارند و گوجه فرنگی یافت.

ویتامین A و فولات به رشد طبیعی سلول ها کمک می کنند. ویتامین A در جگر، لبنیات غنی شده، تخم مرغ و کره وجود دارد. مارچوبه، سبزیجاتی که حاوی برگ سبز هستند و غلات غنی شده نیز جزء منابع خوب فولات می باشند.

### ✚ نکاتی برای تغذیه تا شما را در برابر ابتلاء به سرطان مفاظت نماید:

- ✓ مصرف روزانه حداقل 4-5 فنجان آب میوه و سبزیجات
- ✓ استفاده از نان های سبوس دار، غلات و ماکارونی
- ✓ مصرف غذاهای کم چرب و بدون چربی . به خاطر داشته باشید که دسرهای حاوی چربی و کالری زیاد می باشند.
- ✓ خوردن ماهی و گوشت سفید مثل مرغ و بوقلمون
- ✓ مصرف کم گوشت قرمز مانند گوشت گوسفند، گوساله و پرهیز از مصرف گوشت های دود زده.

### ✚ تغییر در نحوه پخت غذا :

- ✓ طرز پخت را عوض کنید، گوشت کباب شده و سرخ شده، در حرارت زیاد موجب به وجود آمدن مواد

شیمیایی می شود که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. گوشت هایی که در حرارت کم پخته شده باشند و یا آب پز شده باشند بهتر هستند.

✓ پرهیز از مصرف الکل. نوشیدن الکل در آقایان روزانه بیشتر از دو بار، خطر ابتلا به سرطان هایی مانند دهان، گلو، حنجره، مری و کبد را افزایش می دهد.

✓ از کادر درمانی در مورد مصرف مکمل های مواد معدنی و ویتامین ها سوال کنید.

✓ اگر اضافه وزن دارید سعی کنید وزن خود را کاهش دهید.

**به خاطر داشته باشید که : تغذیه و تغییر در شیوه زندگی به شما کمک می کند تا بر سلامت فود کنترل**



**داشته باشید و انتخاب های سالمی در مورد فعالیت بدنی منظم، وزن، مصرف الکل، استعمال سیگار و غذاها انجام دهید.**