

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 A، E، C، کاروتنوئیدها، سلنیوم، روی، منیزیم و لیکوپن هستند.

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

*** منابع غذایی غنی از ویتامین E:** ذرت، مغزها، زیتون، سبزی‌های برگ‌دار و سبز، روغن‌های گیاهی و سبوس گندم.

*** منابع غذایی کاروتنوئیدها (که پیش‌ساز ویتامین A هستند):** هویج، میوه‌های نارنجی رنگ، کدو حلوایی، طالبی، سبزی‌های سبز تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم‌مرغ، مرکبات، گوجه فرنگی، گریپ فروت 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.

ویتامین D و کلسیم: افزایش مصرف ویتامین D 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، چیپس 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 نیم سوخته و سوخته (کباب و جوجه کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب زمینی سرخ کرده سوخته و...) مصرف نکنید.

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

برای حفظ خواص ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها، آن ها را در یخچال نگهداری نمایید. انواع گوشت را به طور کامل بپزید.

روش های صحیح پخت مثل بخارپز، آب پز و پختن ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی مدت، نمایید.

۲. غذاهای کم چرب، کم شیرین و کم نمک میل کنید:

از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک (شیر، ماست و پنیر کم چرب و دوغ کم نمک) استفاده نمایید.

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

از روغن های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغن ها جلوگیری کنید.

مصرف غذاهای پرنمک و نمک سفره را محدود کنید. مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در عوض از انواع ادویه ها و چاشنی های گیاهی برای طعم دار 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 دانه های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.

مصرف گوشت های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت های 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 می شود. 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 شده اند توصیه می شود.

یک ساعت پیاده روی سبک در روز می تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها موثر باشد.

از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.