

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله

نقش تغذیه در سرطان

مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

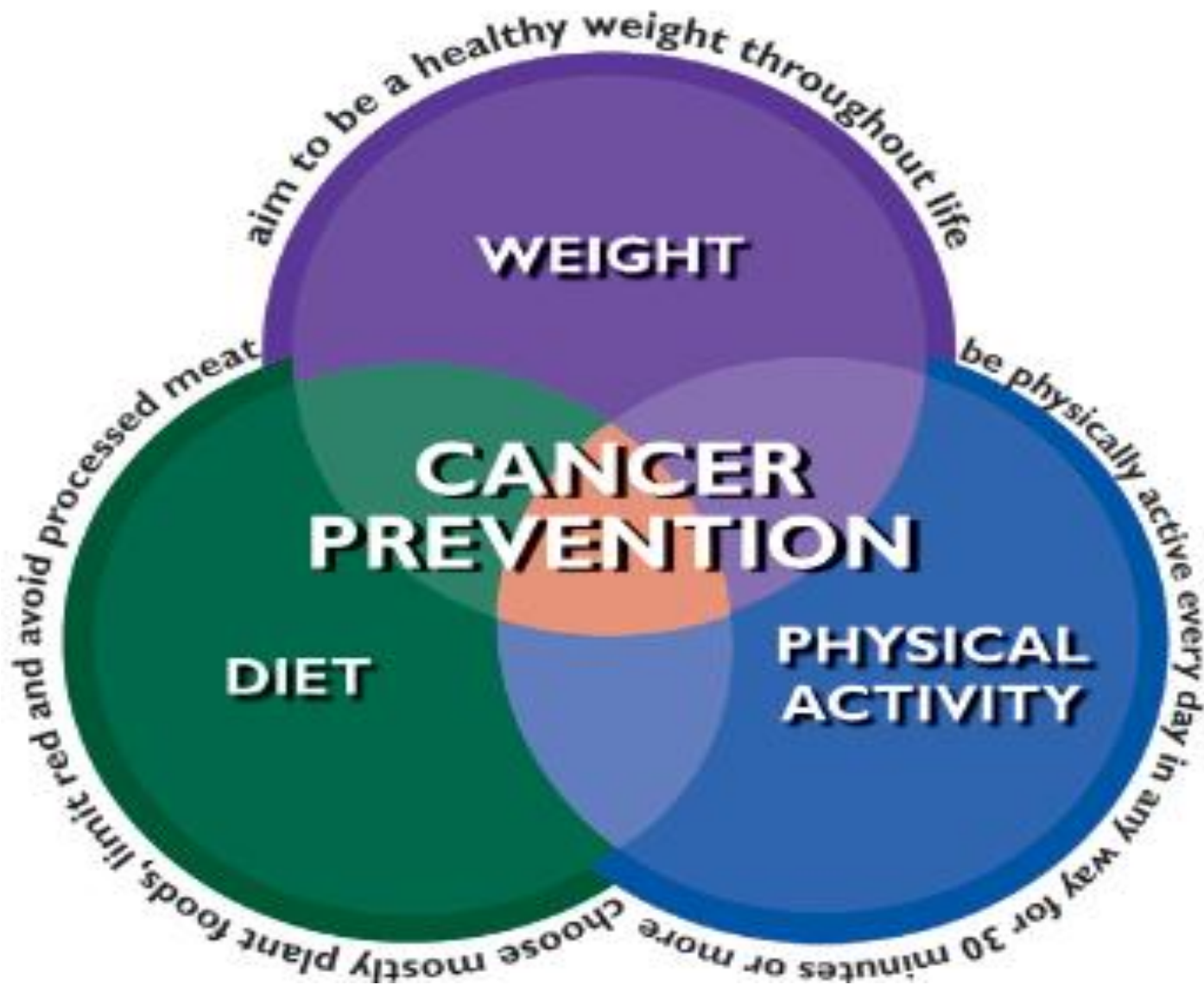
واحد بهبود تغذیه



مقدمه

- بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال 2005 میلادی؛ بیماری‌های مزمن (بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، چاقی، انواع سرطان و بیماری‌های تنفسی) علت 60 درصد از مرگ‌ها است.
- 35 میلیون مرگ در سال به دلیل این بیماری‌ها رخ داده است.
- 80 درصد از مرگ‌های فوق در کشورهای در حال توسعه و کم درآمد مشاهده شده است.
- رژیم غذایی در دست کم 35 درصد از کل موارد سرطان‌ها دخالت دارد که این رقم در زنان به 50 درصد می‌رسد.
- براساس پیش‌بینی سازمان جهانی بهداشت تا سال 2020 موارد جدید سرطان‌ها به 15 میلیون می‌رسد.

پیشگیری از سرطان



پیشگیری

1- هر شخص دارای سلول های سرطانی در بدن خود است . این سلول های سرطانی در آزمایشهای استاندارد خود را نشان نمیدهند تا آنکه به مقدار چند میلیارد سلول افزایش یابند.

2- زمانی که پزشکان به اشخاص مبتلا به سرطان اعلام میکنند که دیگر در بدن آنها سلول سرطانی وجود ندارد، این حالت فقط بدان معناست که آزمایشها دیگر قادر به ردیابی و پیدا کردن سلولهای سرطانی نیست زیرا آن سلولها به مقدار قابل ردیابی شدن در بدن وجود ندارند .

3- سلولهای سرطانی بین شش تا ده مرتبه در دوره زندگی یک انسان پیدا میشوند.

4- زمانی که سیستم ایمنی انسان قوی باشد سلولهای سرطانی از بین میروند و از ایجاد تومور سرطانی جلوگیری میشود.

5- زمانی که شخص بیماری سرطان دارد نشانه آنست که وی دارای کاستی های تغذیه ای شده است. این کاستی ممکن است دارای منشا ژنتیک، محیطی، غذاها و عواملی در شیوه زندگی باشد.

6- برای غلبه بر کاستی های متعدد تغذیه ای، تغییر در رژیم غذایی شامل اضافه کردن بعضی مخلفات غذایی، سیستم ایمنی بدن را تقویت میکند.

نقش چربی ها در سرطان

تأثیر مصرف چربی در بروز سرطان هم نوع و هم مقدار چربی مصرفی مهم است .

مصرف بیش از حد چربی

به دلیل ترشح زیاد صفرا در روده برای هضم چربی ها ، بخشی از آن تبدیل به اسید آپکولیک (pcholic Acid) شده که در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد .

با مصرف بیش از حد کلسترول ، سطح کلسترول LDL افزایش می یابد ، خطر رشد سلول های سرطانی و خطر ابتلا به گرفتگی عروق بسیار زیاد می شود .



نقش میوه و سبزی در پیشگیری از سرطان

سبزی ها و میوه ها ،

1-محتوی فیبر.

*مصرف میوه ها و سبزی ها موجب کاهش بروز سرطان روده بزرگ می شود. مواد فیبری با تسریع حرکت غذا در دستگاه گوارش، سرعت تخلیه روده را افزایش می دهند که این امر موجب کاهش تماس مواد سرطان زا با دیواره روده می شود.

*مواد سرطان زا با فیبرها ترکیب و بدون جذب شدن از بدن خارج می شوند.

*اثر دیگر فیبرها جذب اسیدهای صفراوی و کاهش عمل باکتری ها بر روی آنها است .

*فیبرها به رشد باکتری های مفید روده ای نیز کمک می کنند

میوه ها و سبزی ها

2- حاوی فیتوکمیکال ها

* فیتوکمیکال ها موادی هستند که موجب رنگها و عطرهای متنوع سبزی ها می شوند و

* در بدن تمایل زیادی به جذب مواد سرطانزا دارند و مانع تأثیر مخرب آنها بر روی سلول ها می شوند .

* در بین سبزی ها، خانواده چلیپائیان (تره تیزك یا شاهی انواع کلم کاهو و شلغم) دارای بیشترین اثر ضد سرطانی است .

* خانواده لیلیاسه (انواع سیر و پیاز) به دلیل داشتن آلیسین اثرات ضد سرطانی دارد .

* خانواده مرکبات علاوه بر ویتامین C با داشتن لیمونن و کومارین اثرات ضد سرطانی دارند



میوه ها و سبزی ها

حاوی آنتی اکسیدانها

- آنتی اکسیدانها 1- از سلول های روده محافظت می کنند. ADAM.
- 2- مواد سرطانزای تولید شده در بدن را از بین می برند.
- 3- تکثیر سلول های سرطانی را کاهش می دهند.

کاروتنوئیدها

یک ضد سرطان قوی است که توصیه می شود 15 تا 25 میلی گرم از آن در روز مصرف شود. مواد غذایی حاوی بتاکاروتن؛ سیب زمینی شیرین، هویج، طالبی، گرمک، کدو تنبل، انواع کدو، اسفناج، کلم، انبه، فندق و گریپ فروت قرمز می باشد.

ویتامین C

ویتامین C ، تولید نیتروزآمین را که یک ماده سرطانزا است، کاهش می دهد. این ماده در اثر مصرف زیاد محصولات گوشتی مثل سوسیس و کالباس به مقدار زیاد وارد بدن می شود.

کیوی، پرتقال تازه، نارنگی ، خربزه، گریپ فروت، لیمو ، توت فرنگی و طالبی از میوه های دارای ویتامین C زیاد هستند و از سبزیجات؛ کلم بروکلی، فلفل سبز، کلم پیچ و گوجه فرنگی ، ویتامین C زیادی دارند.

Vitamin E

Tocopherol



Vitamin E is found in corn, nuts, olives, green, leafy vegetables, vegetable oils and wheat germ, but food alone cannot provide a beneficial amount of vitamin E, and supplements may be helpful

ADAM.

ویتامین E

مانند ویتامین C، ضد سرطان است و

مصرف کم آن به همراه کمبود سلنیم

، بروز سرطان را در زنان 10 برابر می کند. روزانه 200 تا 400 واحد از این ماده باید مصرف شود. بهترین منبع غذایی آن روغن جوانه گندم، روغن ذرت، روغن سویا، روغن زیتون، لوبیا سبز، نخود تازه و آرد گندم کامل و کره طبیعی و جگر است.

برای دریافت ویتامین E، کره برای

کودکان، و سبزیجات و جگر برای

بزرگسالان توصیه می شود.

روي:

كمبود آن بخصوص در بروز سرطان پروستات نقش دارد، از علائم كمبود روي مي توان به بدزخمي و دير خوب شدن زخم ها، اسهال، ريزش مو، بي اشتهايي، افسردگي و ابتلاي زياد به بيماريهاي مسري اشاره كرد و ماهي، گوشت، شير و محصولات لبني سرشار از روي هستند.

اسيد فوليك:

مصرف منظم 400 ميكروگرم اسيد فوليك احتمال بروز سرطان روده و سرطان سينه را کاهش مي دهد، از مهمترين منابع اسيد فوليك مي توان به اسفناج، گوجه فرنگي، لوبيا قرمز، بروكلي، سويا، غلات، جگر و تخم مرغ اشاره كرد.

سلنيم:

عنصر سلنيم بخش تشكيل دهنده بسياري از آنزيم هاي بدن است و از سلول ها محافظت مي كند، ماهي، گوشت، تخم مرغ، جوانه گندم، عدس و مارچوبه حاوي سلنيم هستند

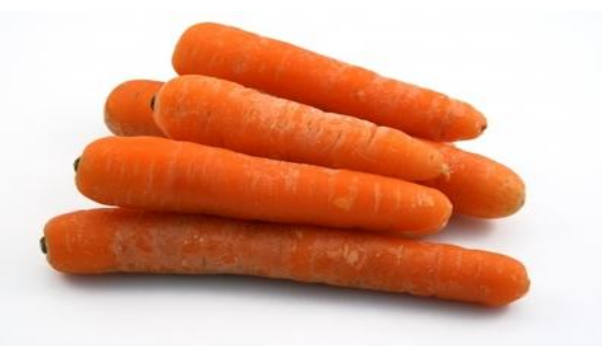
آنزيم ها:

آنزيم ها فعاليت سيستم ايمني را افزايش داده و عوارض جانبي شيمي درماني و اشعه درماني را کاهش مي دهند و علاوه بر اين از رشد تومورها جلوگيري مي كنند و مانع از بروز التهابات مي شود و از متاستاز سلول هاي سرطاني پيشگيري مي كنند.



چه سرطان‌هایی، چه سبزی‌ها و میوه‌هایی

سرطان دهان و حنجره: هویج، مرکبات سبزی‌های سبز
سرطان ریه: هویج، سبزی‌های سبز و احتمالا گوجه فرنگی
سرطان معده: هویج، سبزی‌های سبز، گوجه فرنگی و احتمالا سیرو پیاز
سرطان مثانه: سبزی‌های خانواده کروسیفر مثل بروکلی
سرطان کولون و رکتوم: سبزی‌های خام و سبزو حاوی اسید فولیک
سرطان پروستات: گوجه فرنگی و فراورده‌های پخته یا فرایند شده آن
سرطان پستان: احتمالا هویج



در زمان بروز بیماری

- ❖ شیمی درمانی ضمن آنکه باعث مسموم کردن فوری سلولهای سرطان است که سریع رشد میکند، سلولهای سالم بدن در مغز استخوان و دیواره روده ها و غیره را که سریع رشد میکند را نیز از بین میبرد و میتواند سبب ضایعه عضو بدن مثل کبد، کلیه ها، قلب، ریه ها و غیره شود.
- ❖ پرتوگیری ضمن آنکه سلولهای سرطانی را نابود میکند سلولهای سالم را نیز میسوزاند، ضایع میکند و باعث تخریب آنها میشود
- ❖ درمان اولیه با شیمی درمانی و پرتو درمانی غالبا اندازه تومور را کاهش می دهد. بااین وصف شیمی درمانی و پرتو درمانی دراز مدت به نابودی بیشتر تومور منتج نمی شود.

❖ زمانیکه بدن تحت تاثیر مسمومیت ناشی از شیمی درمانی و پرتو درمانی قرار میگیرد سیستم ایمنی در معرض خطر و نابودی واقع میشود بنابراین شخص ممکن است مقاومت خود را در برابر انواع مختلف عفونتها و پیچیدگی های ناشی از آن از دست بدهد.

❖ شیمی درمانی و پرتو درمانی می تواند باعث جهش ژنتیکی سلولهای سرطانی گردد و مقاوم و پایدار شود و نابود کردن آن مشکل خواهد شد جراحی می تواند باعث گسترش سلول های سرطانی به دیگر نقاط بدن شود

❖ یک راه موثر مبارزه با سرطان غذا نرساندن به سلولهای سرطانی است. عدم رساندن مواد غذایی مورد نیاز سلول برای جلوگیری از افزایش و چند برابر شدن تعداد سلولها است.

رژیم ضد سرطان

1. غذاهای گیاهی : سبزی میوه غلات کامل حبوبات
2. مصرف فیبر: میوه سبزی غلات کامل
3. محدود کردن گوشت
4. انتخاب چربی مفید
5. انتخاب غذاهای ضد سرطان : آنتی اکسیدانها، فیتو کمیکالها، طعم دهنده ها، آب فراوان
6. تهیه و پخت غذا به روش صحیح

مصرف گوشت



- محدود کردن مصرف
- مصرف گاهگاهی گوشت قرمز
- کاهش اندازه مصرف در هر وعده
- گوشت غذای اصلی نباشد
- اضافه کردن حبوبات به گوشت
- انتخاب گوشت سفید (ماهی، مرغ)
- اجتناب از گوشت فرآوری شده (سوسیس، کالباس)



مصرف چربي

- کاهش مصرف گوشت قرمز، شیر و لبنیات چرب، کره
- استفاده از روغن زیتون
- اجتناب از روغن جامد
- اجتناب از مصرف پوست مرغ
- انتخاب محصولات غنی از امگا 3
- استفاده از غلات و حبوبات
- استفاده از ماهی هفته ای یک تا دو بار



غذاهای ضد سرطان

- آنتی اکسیدان ها : میوه ، سبزی
- فیتوکمیکال ها : میوه و سبزیهای رنگین
- ادویه ها : زنجبیل ، کاری ، پودر سیر ، رزماری ، زردچوبه ، گشنیز
- آب فراوان



تهیه و پخت غذا

- بخارپز کردن سبزی
- شستشو و ضد عفونی کردن سبزی و میوه
- استفاده از میوه و سبزی خام
- قرار ندادن روغن در حرارت بالا
- پرهیز از برشته و سوختن غذا
- پرهیز از گوشت دودی شده
- عدم استفاده از ماکروویو



چه کار کنیم ؟

- 1- کل چربی مصرفی را کاهش دهیم.
 - از روغن های خوب استفاده کنیم.
 - از مصرف چربی های بد اجتناب کنیم.
- 2-- همیشه از نان تهیه شده با سبوس به جای نان تهیه شده با آرد سفید استفاده کنیم. مثلاً نان سنگک خیلی بهتر از نان باگت یا نان لواش است.
- 2- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزی های تازه بهره بگیریم.
- 3- در کنار هر غذا يك ظرف سالاد تهیه شده از سبزیجات فصل مصرف کنیم. همچنین از سیر، پیاز و گوجه تازه استفاده کنیم.
- 4- گندم بو داده که حاوی سبوس است ، هم خوراکی لذیذی است و هم بسیار مفید است.
- 5- مصرف موادی چون توت خشك، انجیر خشك و کشمش در بین وعده های غذایی بسیار مفید است، هم از نظر تأمین املاح کافی برای بدن و هم از نظر تأمین فیبر.

6- افزایش مصرف روزانه میوه‌ها و سبزی‌ها در
برنامه غذایی روزانه (حداقل پنج بار در روز)
7- انتخاب میوه‌ها و سبزی‌های رنگی (سبز تیره و
نارنجی)

8- مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها همراه با غذا یا به عنوان
میان وعده



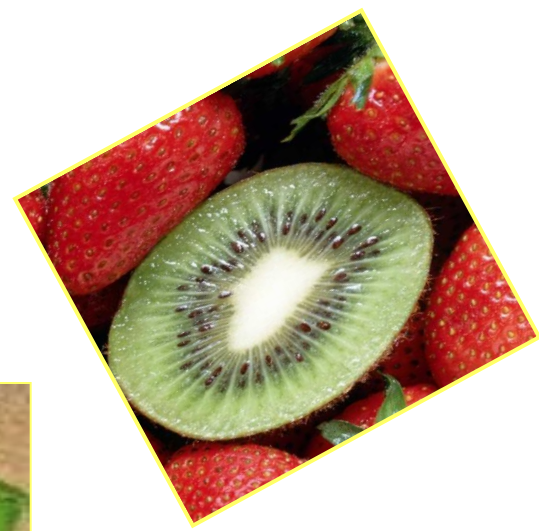
9- کاهش مصرف غذاهای پر چرب (کره، لبنیات پرچرب، کله پاچه، گوشت‌های قرمز، روغن جامد و سس مایونز)

10- کاهش مصرف گوشت‌های فرآیندی مانند سوسیس و کالباس (به دلیل ترکیبات نیتراتی که به عنوان نگهدارنده و رنگ دهنده به آن اضافه می‌شوند)

11- طبخ صحیح غذاها و پرهیز از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده

12- کاهش مصرف غذاهای شور به دلیل نقش آن در سرطان معده

13- استفاده از نان‌های تهیه شده از دانه کامل و غلات سبوس‌دار



موفق باشید

