

## تغذیه و سرطان

رژیم غذایی روزانه افراد نقش مهمی در پیشگیری انواع سرطان ها ایفا میکند . یک سوم سرطانات با رعایت رژیم غذایی قابل پیشگیری هستند . رژیم غذایی دومین علت قابل پیشگیری سرطان پس از دخانیات به شمار می رود.

بین تغذیه و سرطان ارتباطی پیچیده وجود دارد غذایی که میخوریم می تواند حاوی مواد سرطانزا و پیش ساز سرطان و یا بالعکس دارای مواد ضدسرطانی باشد ماهیت سرطان و ارتباط آن با رژیم غذایی در مناطق مختلف متفاوت است مثلاً در کشورهای صنعتی بیش بود تغذیه ای است که در رژیم های پرچربی و پرکالری رایج در این کشورها با شیوع انواع مختلف سرطانات در ارتباط است . در مقابل در کشورهای در حال توسعه کمبودهای تغذیه ای و مشکلات مربوط به انبار و نگهداری غذا و کیفیت غذای مصرفی اهمیت دارد .

به طور کلی برای پیشگیری از سرطان باید نکاتی را در رژیم غذایی رعایت کرد

- 1: مصرف روزانه حداقل 5 واحد از میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه
- 2: کاهش مصرف غذاهای پرچرب (کره - لبنیات پرچرب - کله پاچه - گوشت قرمز - روغن جامد و سس مایونز..)
- 3: کاهش مصرف گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس (بدلیل ترکیبات نیتراتی که به عنوان نگهدارنده به آن اضافه می شود که سرطانزا است)
- 4: استفاده از نان های تهیه شده از دانه کامل و غلات سبوسدار
- 5: کاهش مصرف غذاهای شور به دلیل نقش آن در سرطان معده
- 6: محدودیت در مصرف شیرینی و افزایش مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل غلات سبوس دار و حبوبات (شیرینیجات اغلب دارای کالری زیاد - پرچرب و تهی از مواد مغذی و معدنی هستند)
- 7: استفاده از روغن های مایع و چربی های غیر اشباع مثل روغن زیتون
- 8: طبخ صحیح غذا و پرهیز از مصرف زیاد غذاهای سرخ شده (روغن های برای پخت مناسب است که نیازی به افزودن روغن به غذا نداشته باشد مانند تنوری کردن - بخارپز کردن و آب پز کردن)
- 9: نگه داشتن وزن در حد متعادل (چاقی زمینه ساز سرطان است)
- 10: جایگزین کردن مصرف گوشت قرمز با فراورده های دریایی و گوشت طیور و حبوبات به خصوص سویا

