

پادزهرهای غذایی در برابر سرطان پروستات

سرطان پروستات یکی از شایع ترین سرطان هایی است که مردان را مبتلا می کند. سرطان پروستات عبارت است از وجود سلول های سرطانی در پروستات که می تواند باعث انسداد در دستگاه ادراری یا متأسفانه به دیگر اعضای بدن شود. مطلع بودن از ابتلاء به سرطان پروستات به معنی مرگ نیست. بیشتر اوقات سرطان پروستات، سرطانی خاموش است و رشد سریع ندارد. استفاده بیش از اندازه چربی های حیوانی باعث افزایش خطر ابتلا به این بیماری خواهد شد؛ علاوه بر اینکه دیگر مواد سرطان زا در مواد غذایی نا مناسب به صورت روزانه وارد بدن می شوند. شواهدی از کمبود ویتامین D و افزایش خطر ابتلا به سرطان پروستات پیدا شده است.

توصیه های مهم:

- مصرف سبزیجات و میوه ها به عنوان عاملی که می توانند در پیشگیری از بروز سرطان پروستات مؤثر باشند، توصیه شده است. مصرف کم سبزیجات و میوه جات با افزایش خطر تقریباً در تمام انواع سرطان در ارتباط می باشد.
- با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! مصرف چربی را کاهش دهید. رژیم غذایی پر چربی، احتمال ابتلای شما به انواع سرطان را افزایش می دهد. رژیم غذایی پر چرب در ابتلا به سرطان پروستات مؤثر است. در مقایسه های بین المللی بر مصرف غذا و بروز سرطان، شیوع سرطان پروستات با مصرف زیاد چربی در ارتباط بوده است. به طور کلی دریافت زیاد چربی رژیم غذایی، رشد تومور سرطان پروستات را افزایش می دهد و دریافت کم چربی به کاهش آن کمک می کند.
- از فیبر (الیاف غذایی) بیشتر استفاده کنید. رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر (الیاف غذایی) می تواند رشد سلول های سرطانی پروستات را مهار کند فیبرها (الیاف غذایی) در مقابل سرطان اثر حفاظتی دارند. بهتر است که یک رژیم غذایی با میزان فیبر بالا داشته باشید تا خود را از بروز سرطان پروستات محافظت کنید.
- از مصرف توت فرنگی غافل نشوید. توت فرنگی با سرطان پروستات مبارزه می کند. خوردن یک فنجان توت فرنگی تمام نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می کند. خوردن توت فرنگی از بروز سرطان ها جلوگیری می کند، این میوه خوش طعم، مبارز سرسخت سرطان ها است.
- مراقب وزن تان باشید. با کاهش وزن اضافی، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. چاقی، زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان را زیاد می کند. برخی مطالعات توانسته اند ارتباط (هرچند اندک)

- بین چاقی و شیوع و درجه سرطان پروستات پیدا کنند. چاقی خطر بروز سرطان پروستات را زیاد می کند. کاهش وزن خطر نوعی سرطان پروستات را کاهش می دهد. دانشمندان توصیه می کنند مردان با افزایش سن باید مواظب وزن خود باشند و از افزایش وزن پیشگیری نمایند.
- زردچوبه مصرف کنید. پژوهشگران دریافتند که زردچوبه رشد سلول های سرطان پروستات در انسان و حیوان را مهار می کند.
- از مصرف سویا غافل نشوید سویا، پروتئین معجزه گر ضد سرطان در طبیعت است. پروتئین سویا می تواند رشد سلول های سرطانی پروستات را مهار کند. به گفته پژوهشگران دانشگاه آلاباما در بیرمنگهام، یکی از مواد شیمیایی ضد سرطان در دانه های سویا ژنیستین نام دارد، ممکن است با مهار هورمون های مردانه ای که رشد سرطان پروستات را تحریک می کنند، در برابر این سرطان نقش محافظتی داشته باشند. مصرف روزانه سویا، نقش مؤثری در پیشگیری و درمان سرطان های هورمونی مانند سرطان پروستات و به خصوص سرطان سینه دارد. سویا به علت این که دارای استروژن های گیاهی و سرشار از فیبر (الیاف غذایی) است، نقش بسیار مؤثری در درمان سرطان های سینه و پروستات دارد.
- انار بخورید. انار به دلیل داشتن عوامل قوی و ضد سرطان می تواند از بروز سرطان پروستات جلوگیری کند. آزمایش ها حاکی از آن است که آب انار، باعث کاهش تعداد و رشد سلول های سرطانی شده و از توسعه بیماری جلوگیری می کند.
- زیاد کلم بخورید. مصرف سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و کاهو توصیه می شود. کلم یکی از قوی ترین مواد غذایی ضد سرطان است.
- گیاه گزنه را امتحان نمایید. این گیاه از بزرگ شدن سلول های پروستات و از پیشرفت بیماری تا حد زیادی جلوگیری می کند. ریشه گیاه گزنه در میان گیاهانی قرار دارد که خطر ابتلا به سرطان پروستات در مردان را تا حد زیادی کاهش می دهد.
- مهمانی چای سبز بدهید. نوشیدن چای سبز برای مقابله با سرطان مؤثر است. بر اساس مطالعاتی که توسط پژوهشگران ژاپنی انجام پذیرفته است مشخص گردید کسانی که در طول روز بیش از پنج فنجان چای سبز نوشیده اند میزان گسترش تومور پروستات خود را به نصف کاهش داده اند.
- هویج بخورید. هویج، ضد سرطانی قوی است. بهترین روش جذب مواد مغذی هویج، خام خوردن آن است. اگر پخته شود، مقدار ناچیزی از مواد غذایی آن از بین می رود.

- ویتامین D مصرف کنید. سطح بالای ویتامین D در جریان خون اثر محافظتی در برابر سرطان پروستات دارد. این ویتامین به دلیل داشتن اثرات ضد تکثیر و ضد متاستاز خود خطر ابتلا به این سرطان را کاهش می دهد.
- گریپ فروت بخورید. گریپ فروت، سرشار از ترکیبات مقوی ضد سرطان است. مصرف گریپ فروت به پیشگیری از بروز سرطان پروستات کمک می کند.
- گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم! مصرف زیاد گوشت قرمز، ابتلا به سرطان و از جمله سرطان پروستات را افزایش می دهد. مصرف گوشت قرمز، به خصوص گوشت قرمز و فرآیند شده (کالباس، سوسیس، همبرگر) خطر بروز سرطان های روده، سینه و پروستات را افزایش می دهد، بنابراین از مصرف زیاد این مواد باید پرهیز کرد. چربی های حیوانی خطر درگیری با سرطان پروستات را افزایش می دهند.
- گردو بخورید. مصرف گردو در درمان سرطان پروستات مؤثر است. یک پژوهش جدید نشان داد که گردو سرعت رشد تومورهای سرطانی پروستات را در موش های آزمایشگاهی کاهش می دهد. مصرف گردو هم سرعت پیشرفت سرطان پروستات را در موش ها کاهش می دهد.
- مصرف الکل هرگز! مصرف نوشیدنی های الکلی خطر ابتلا به سرطان پروستات را تشدید می کند. بر اساس تحقیقات پژوهشگران استرالیایی، احتمال بروز سرطان پروستات در مردانی که الکل مصرف می کنند ۲۰ درصد بیشتر از مردانی است که از مصرف این نوشیدنی ها خودداری می کنند.
- سیر بخورید. سیر، یک عامل بالقوه ضد سرطان است. ترکیبات سولفور موجود در سیر عمل ایمنی را افزایش می دهد و این به مبارزه با رشد تومور کمک می کند. سیر در کاهش ابتلا به سرطان پروستات مؤثر است. مصرف سیر کاهش خطر بروز سرطان پروستات را نشان داده است. ترکیبات موجود در سیر، پیاز و پیازچه در تولید آنزیم هایی که مواد شیمیایی ایجاد کننده ی سرطان را خنثی می کنند دخالت دارند.
- ماهی فراوان بخورید. شواهد زیادی وجود دارند مبنی بر این که اسید های چرب امگا ۳ موجود در ماهی هایی مانند آزاد و قزل آلا به پیشگیری از بروز سرطان کمک می کند. اسید چرب امگا ۳ در ماهی های چرب، خطر سرطان پروستات را کاهش می دهد.
- زغال اخته بخورید. استفاده از زغال اخته می تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهد. اسید فنولیک، گلیکوزیدها و آنتوسیانین موجود در زغال اخته در جلوگیری از بروز سرطان پروستات مفید می باشد.

- لیمو بخورید. لیمو، مبارز سرسخت با عوامل سرطان زا است.
- گوجه فرنگی را فراموش نکنید. از خوردن گوجه فرنگی غافل نشوید. گوجه فرنگی، یکی از سبزی های شفا بخش ضد سرطان است که در پیشگیری از بروز سرطان پروستات مؤثر است. مصرف مقادیر بیشتر گوجه فرنگی و یا سس آن با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات همراه است.
- توت فرنگی بخورید. خوردن توت فرنگی از بروز سرطان ها جلوگیری می کند. توت فرنگی در پیشگیری از بروز سرطان پروستات مؤثر است.
- در برنامه غذایی خود از بلغور استفاده کنید. بلغور، دانه مفید غذایی است که از گندم تصفیه نشده به دست می آید. بلغور، حفاظی مناسب برای بدن در برابر سرطان است. الیاف گیاهی و عناصر ضد اکسیدان و ویتامین های B و فیتواستروژن موجود در بلغور، انسان را از ابتلا به سرطان های ناشی از بالا بودن میزان هورمون جنسی در خون (مانند سرطان پروستات و پستان) حفظ می کند.
- فلفل بخورید. فلفل، سرشار از بهترین مواد ضد سرطانی است. کاپسایسین موجود در فلفل، یک عامل مهم برای جلوگیری از سرطان پروستات است. پژوهشگران اعلام داشته اند که فلفل تند می تواند مانع از رشد سلول های سرطانی در مبتلایان به سرطان پروستات و عاملی در درمان این بیماری باشد.
- هرگز سیگار نکشید. خودداری از مصرف سیگار، بهترین روش های شناخته شده جهت پیشگیری از بروز سرطان های شایع و به ویژه سرطان پروستات است. ترک سیگار و عدم مصرف مواد مخدر، از بزرگ ترین عوامل پیشگیری از بروز سرطان است. عدم مصرف دخانیات، عاقلانه ترین راه پیشگیری از بروز سرطان است.
- کدو مصرف کنید. کدو در پیشگیری از بروز سرطان مؤثر است. کدوها (کدو حلوائی، کدو تنبل) از بزرگ شدن و تورم غده پروستات جلوگیری می کند. دانه کدو از بروز سرطان پروستات جلوگیری می کند.
- منابع غذایی سرشار از روی مصرف کنید. روی برای سلامتی و فعالیت پروستات ضروری می باشد. در سلول های سرطانی پروستات سطوح روی کاهش می یابد. مکمل روی در مقادیر کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در روز مناسب است و میزان بیش از این، خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهد.

- انگور بخورید. انگور سرشار از اسید فولیک هم است که از بروز بسیاری از انواع سرطان جلوگیری می کند. انگور در پیشگیری از سرطان پروستات مؤثر است.
- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو جدا "خودداری کنید. افراد نباید بدون نظر و تجویز پزشک و به طور خودسرانه دارو مصرف کنند، داروهای خود را به موقع و منظم و به مقدار توصیه شده از سوی پزشک مصرف نمایند.
- هندوانه بخورید. مصرف هندوانه در پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات تأثیر دارد. لیکوپن موجود در هندوانه (رنگ قرمز) مبارز سرسخت در برابر سرطان پروستات است. هندوانه هایی که قرمز باشند، خاصیت ضد سرطانی بیشتری دارند.
- اسفناج مصرف کنید. طبق تحقیقات دانشمندان مصرف اسفناج در کاهش سرطان پروستات نقش والایی دارد. اسفناج از سبزی های دارای رنگ تیره است. همراه با هویج در صدر لیست خوراکی های ضد سرطان جای دارد.
- از مصرف غذاهای فرآوری و بسته بندی شده خودداری کنید.
- اهمیت انجام معاینات و آزمایش های دوره ای پزشکی را جدی بگیرید. مردان بالای ۴۰ سال برای غربالگری سرطان پروستات، سالیانه آزمایش PSA از طریق آزمایش خون و معاینه توسط پزشک توصیه می گردد.
- ویتامین E مصرف کنید. ویتامین E از طریق اثرات آنتی اکسیدانی و آنتی پروستاگلاندینی خود موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات می شود.
- غذاهای سلنیوم دار مصرف کنید. سلنیوم با تنظیم سطوح هورمون های جنسی مردانه و اثر ضد تکثیر سلولی خود با کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات مرتبط است.
- تمشک و شاتوت را از یاد نبرید. تمشک و شاتوت با سرطان پروستات مبارزه می کنند.
- از مصرف اسید فولیک غافل نشوید. مطالعات اپیدمیولوژیک گذشته نشان می داد که رژیم غذایی حاوی فولات کم احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهد.
- میوه و سبزی حاوی لیکوپن مصرف کنید. لیکوپن ماده ای است که در گوجه فرنگی و دیگر سبزی ها و میوه های قرمز به مقدار زیاد یافت می شود. محصولات محصولاتی که از گوجه فرنگی به دست می آید (مانند سس و رب) حاوی مقادیر زیادی از آن است. به جز گوجه فرنگی، گریپ فروت تو سرخ و فلفل شیرین از منابع خوب لیکوپن هستند. این ماده به طور مؤثر و واضح موجب کاهش بروز سرطان پروستات می شود.
- مواد غذایی سرشار از ویتامین K مصرف کنید.

منابع مورد استفاده:

- ۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
- ۳- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

~20 Amazing Health Benefits of Tomatoes That Should Make Them a Daily Staple in Your Diet, Dr. Marianna Pochelli, 2014, ([://healthimpactnews.com](http://healthimpactnews.com))

6 Foods to Boost Prostate Health, Healthline Media, 2019, (www.healthline.com)

4-Miriam Stoppard: Defying age, Dorling Kindersley, 2003, pp.101, 146

5-Diet and its relationship to cancer prevention, University of Pemsyvania, 1994

6-Joshi: Nutrition and dietetics, fourth edition, Mc Graw Hill Education, 2016, p.417

7-Hard, deen: Nutrition for life, Dorling Kindersley, 2006, p.259

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامتی

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com