

پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم

سرطان روده بزرگ سومین سرطان شایع در دنیا است. روده، بخش مهمی از دستگاه گوارش است. انجمن سرطان آمریکا گزارش می دهد که رابطه بین رژیم غذایی، وزن، ورزش و سرطان روده بزرگ، ارتباطی قوی است. در واقع، بین ۵۰ تا ۷۵ درصد از سرطان های روده بزرگ را می توان با ایجاد اصلاحات در سبک زندگی و سالم غذا خوردن پیشگیری کرد دکتر هیترا سوماسن، متخصص تغذیه در دانشگاه راش می گوید، کمتر از ۱۰ درصد از سرطان های روده ارثی هستند و این یعنی تا حد زیادی به سبک زندگی افراد بستگی دارد. در نتیجه داشتن تغذیه خوب و سالم تاثیر به سزایی در داشتن روده سالم دارد. میزان بروز در سن بالای ۵۰ سال بیشتر است.

عوامل غذایی که در جلوگیری از بروز سرطان روده بزرگ موثر اند عبارت اند از : مصرف اسید های چرب امگا ۳، که در منابع دریایی (ماهی) و منابع غذایی دیگر مانند روغن دانه کتان به وفور یافت می شوند. سبوس گندم و حبوبات (نخود، لوبیا، ماش، عدس)، آنتی اکسیدان های گیاهی، لینو لینیک اسید، بوتریک اسید که در چربی لبنیات (شیر، ماست، دوغ، پنیر) یافت می شود و نیز طی فرآیند تخمیر فیبر ها (الیاف غذای) و کربوهیدرات ها در روده بزرگ توسط باکتری ها به وجود می آید. کلسیم موجود در لبنیات هم نقش موثری در پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ دارد. متخصصان تاکید کردند همه افراد می توانند با مصرف منظم و مرتب ویتامین D و میوه و سبزی از ابتلا به سرطان روده بزرگ جلوگیری کنند.

توصیه های مهم :

- با عوامل بروز سرطان روده بزرگ بیشتر آشنا شوید. عوامل رژیم غذایی که در بروز سرطان روده بزرگ موثرند از این قرارند: افزایش مصرف گوشت ها، به خصوص گوشت قرمز، افزایش دریافت چربی به خصوص چربی های اشباع شده (چربی های حیوانی)، کاهش مصرف سبزیجات، کاهش مصرف غلات پرفیبر و افزایش دریافت غلات تصفیه شده کاهش دریافت کارتنوئیدها، کاهش دریافت ویتامین د، ویتامین ای و فولیک اسید، کاهش دریافت کلسیم، روی و سلنیوم.

- نشانه های سرطان روده بزرگ را به خاطر بسپارید. رایج ترین علائم سرطان روده ی بزرگ در زیر آمده است: تغییر در عادات اجابت مزاج، وجود خون در مدفوع، مدفوع نازک و روبان شکل، کاهش وزن غیر قابل توجیه، خستگی همیشگی، درد شکمی، نفخ، گاز و احساس سیری و پُری غیر قابل توضیح، تهوع و استفراغ

- . آزمایش های غربال گری سلامت روده ی بزرگ، مانند بررسی وجود خون در مدفوع و یافتن هر گونه شرایط ناسالم را در روده ی بزرگ، پیش از اینکه تبدیل به سرطان شوند، آسان می کند. اگر بیش از ۵۰ سال سن دارید، در مورد انجام آزمایش های غربال گری با پزشک تان مشورت کنید.

- میوه و سبزی فراوان مصرف نمائید. مصرف سبزیجات فراوان با هر وعده غذایی را جدی بگیرید. در برنامه غذایی روزانه هنگام تهیه غذاها از سبزیجات تازه استفاده کنید در برنامه غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزیجات تازه بهره بگیرید. خوردن میوه و سبزی تازه که می تواند از بروز بسیاری از ناراحتی ها مانند یبوست که در دراز مدت مهمترین عامل خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ است جلوگیری کند. خوردن میوه و سبزی از جمله اسفناج، کلم و کاهو از جمله راه کار های پیشگیری از سرطان روده بزرگ است. امروزه کلیه محققان علوم تغذیه و پزشکی به این نتیجه رسیده اند که مصرف میوه ها و سبزی ها موجب کاهش بروز سرطان روده می شود. به این ترتیب که 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 میشود. همچنین مواد سرطان زا با فیبر ها ترکیب و بدون جذب شدن از بدن خارج می شوند.

- زردچوبه مصرف کنید. بحث های جنجالی درباره ی مضرات مصرف ادویه ها را رها کنید و زردچوبه را که ادویه ای طبیعی است، مصرف کنید. این ادویه ی زرد رنگ که در پودر کاری یافت می شود، یک جزء فعال به نام کورکومین دارد که سرشار از خواص آنتی اکسیدانی است و این توانایی را دارد که در کار پیام رسانی سلول های سرطانی اختلال ایجاد کند.

- غذاهای حاوی اسید فولیک را امتحان نمایید. مصرف اسید فولیک خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. مصرف مواد غذایی حاوی اسید فولیک خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. پژوهشگران کره ای با بررسی شمار زیادی از افراد دریافتند آن دسته از افرادی که از مواد غذایی حاوی اسید فولیک استفاده می کنند دست کم ۶۴ درصد کمتر از دیگران به سرطان

روده بزرگ مبتلا می شوند. بر اساس شواهد تاثیر اسید فولیک در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده بزرگ در زنان بیش از مردان است.

- وزن تان را در اندازه تعادل نگه دارید.

- در مصرف سیبزمینی سرخ کرده و چیپس مراقب باشید. چیپس و سیبزمینی سرخ کرده حاوی مقادیر زیادی آکریلامید هستند. این ماده نیز در اثر تماس برخی مواد غذایی با حرارت بالا (هنگام پختن یا سرخ کردن) ایجاد می شود. آزمایش هایی که تا کنون روی حیوانات صورت گرفته نشان می دهد که آکریلامیدها می توانند منجر به بروز چندین نوع سرطان و از جمله سرطان روده شوند. این مساله آن قدر جدی است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) در رابطه با آن اظهار نگرانی جدی کرده است.

- از مصرف شیر کم چرب غافل نشوید. طبق تحقیقات دانشمندان سوئدی مردانی که روزانه ۱/۵ لیتر شیر می خوردن در حدود ۳۵ درصد کمتر احتمال دارد به سرطان روده بزرگ مبتلا شوند.

- سیر و پیاز را در برنامه غذایی خود قرار دهید. از سیروپیاز به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان زیاد و خواص ضد سرطانی استفاده نمایید. پژوهشگران در تحلیل از نتایج ۸ تحقیق که در ایتالیا و سوئیس انجام شد دریافتند افرادی که بیشترین مصرف سیر و پیاز را دارند در معرض کمترین خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند.

- گوشت قرمز مصرف کنید، اما به مقدار کم. برنامه غذایی پرچرب و پر گوشت (گوشت قرمز) در بروز سرطان روده بزرگ موثر است. با مصرف گوشت قرمز در افراد خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ تغییراتی در روده آنها شده و باعث ایجاد باکتری هایی می شود که در افزایش سرطان کولون (روده بزرگ) موثرند. مصرف گوشت قرمز را تا کمتر از ۳ بار در هفته کاهش دهید. در صورتی که از گوشت قرمز استفاده می کنید از گوشت های بدون چربی (گوشت لحم) مصرف کنید. به یاد داشته باشید مقدار قابل توجهی چربی در لابلای گوشت قرمز قرار دارد (چربی های پنهان) که در نگاه اول دیده نمی شود. مصرف گوشت قرمز را محدود کنید و از گوشت های فرآوری شده (کالباس، سوسیس، همبرگر، پیتزا) نیز کمتر استفاده نمایید. بهتر است مصرف گوشت های فرآوری شده را به کل محدود کرده و هرازگاهی به عنوان مزه مصرف کنید، زیرا آنها حاوی ترکیبات دیگری مثل نگهدارنده ها هستند که می توانند موجب بروز سرطان شوند.

- گریپ فروت بخورید. گریپ فروت سرشار از ویتامین C است. این ویتامین به دلیل اینکه مانع از شکل گیری ترکیبات سرطان زای نیتروژن و در نتیجه کاهش ابتلا به سرطان روده ی بزرگ می شود، شناخته شده است.
- بادام زمینی و کره ی بادام زمینی را امتحان کنید. بیشتر ما بادام زمینی را به خاطر طعم فوق العاده ی آن دوست داریم. اما اگر تمایل داشته باشیم خودمان را در برابر سرطان روده ی بزرگ محافظت کنیم، آن را بیشتر دوست خواهیم داشت، زیرا کره ی بادام زمینی سرشار از ویتامین E است. ویتامینی که غنی از خواص آنتی اکسیدانی است که برای مبارزه با سلول های سرطانی مورد نیاز هستند.
- انواع توت ها را مصرف نمایید. هنگامی که پای میوه ها و غذاهایی در میان باشد که به کاهش سرطان روده ی بزرگ کمک می کنند، خانواده ی توت ها، یکی از دلپذیرترین گزینه ها است. بلوبری (زغال اخته ی آبی)، تمشک قرمز سرشار از آنتی اکسیدانی به نام تروستیلین هستند که خواص ضد سرطان آن شناخته شده است.
- روزانه به اندازه کافی آجیل (بادام، پسته، فندق، تخمه، گردو) مصرف کنید.
- از مصرف تخم کتان آسیاب شده غافل نشوید. تخم کتان حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. از میان فواید بسیاری که این اسیدهای چرب برای سیستم ایمنی بدن ما دارند، پیشگیری از تکثیر تومورهای سرطانی، احتمالاً یکی از مهم ترین دلایلی است که باید حتماً روی آن سرمایه گذاری کنیم.
- انار بخورید. انار حاوی منابع حاوی الازیک اسید است. این اسید دارای خاصیت مبارزه با شکل گیری و جهش سلول های سرطانی ای که منجر به سرطان روده ی بزرگ می شوند، است.
- غذاهای سرشار از منیزیم مصرف کنید. بر اساس تحقیقات تقویت مصرف منیزیم در مردان می تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد در این مطالعه که به مدت ۸ سال بر روی رژیم غذایی تعدادی از زنان و مردان ژاپنی انجام گرفته شد نشان داده که مصرف منیزیم در برنامه غذایی می تواند کمک زیادی در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده کند. منیزیم این ماده شفا بخش که سبزی ها، آجیل و حبوبات سرشار از آن می باشند نقش به سزایی در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده دارد.

- ورزش کنید. انجام تمرینات ورزشی (حداقل ۵ بار در هفته و هر بار حداقل نیم ساعت) را فراموش نکنید.
- از مصرف سالاد غافل نشوید. در کنار غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزیجات فصل (گوجه فرنگی ، کاهو ، پیاز، خیار، کلم) استفاده کنید.
- بادام زمینی مصرف کنید. فیبر موجود در بادام زمینی خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد
- برنج قهوه ای مصرف کنید. برنج قهوه ای از آنجا که دارای مقدار زیادی فیبر(الیاف غذایی) و سلنیوم می باشد برای بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ بسیار مفید می باشد .
- از روش های پخت کم چرب مانند تنوری کردن ، بخار پز و آب پز کردن و کبابی کردن استفاده کنید. آب پز کردن ، آرام پز کردن با پخت با دمای پایین از خطر بروز سرطان زایی مواد گوشتی می کاهد.
- مصرف قند را محدود کنید. با اینکه قند مستقیماً با پیشرفت سرطان روده در ارتباط نیست ؛اما غذاهای با میزان قند بالا معمولاً کالری بالایی دارند و می توانند موجب افزایش وزن و چاقی شوند.
- مصرف ماهی را در برنامه غذایی تان افزایش دهید .تا حد ممکن مصرف فرآورده های دریایی (انواع ماهی) را جایگزین گوشت قرمز کنید. چربی موجود در فرآورده های دریایی از نوع مفید هستند.
- مصرف غذاهای پرچرب را کاهش دهید. مصرف چربی های حیوانی و اشباع شده را کاهش دهید و به جای آن از روغن های مایع مانند زیتون ، آفتاب گردان استفاده نمایید.
- سیب بخورید. متخصصان علم تغذیه معتقدند که مصرف روزانه یک سیب با پوست، خطر ابتلا به سرطان روده را به طور چشمگیری کاهش می دهد ؛ زیرا سیب علاوه بر داشتن مواد فیبری دارای ماده پکتین در پوست خود است که این ماده به وسیله باکتری های روده تخمیر می شود و اسید های چرب تخمیری کوتاه تولید می کند . این اسید ها از رشد باکتری های آسیب رسان در روده جلوگیری می کنند همچنین این مواد با حمایت از سلول های پوششی دیواره روده ها، آنها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می کنند.

- عسل مصرف نمائید. اسید کافئیک موجود در عسل از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند.
- حبوبات(انواع لوبیا،نخود،عدس،لپه،ماش) مصرف کنید.
- اگر از گوشت مرغ استفاده می کنید از چربی همراه مرغ به ویژه پوست مرغ استفاده نکنید
- غذاهای پر فیبر مصرف کنید. داشتن یک برنامه غذایی پر فیبر(الیاف غذایی) برای سلامت عمومی روده ها بسیار خوب است. فیبر با کمک به گوارش غذا و جلوگیری از بروز یبوست به سلامت روده ها کمک می کند. این مسئله احتمال ابتلا به بواسیر را نیز کاهش می دهد.مصرف فیبر از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند منابع غذایی فیبر ها عبارتند از سبوس گندم، لو بیای سفید و سبز و قرمز و حبوبات دیگر مانند نخود و عدس ، آرد کامل گندم(سبوس دار) ، سبزیجات و میوه ها می باشد همیشه از نان تهیه شده با سبوس به جای نان سفید استفاده کنید. (نان سنگک؛نان جو) نان سنگک خیلی بهتر از نان لواش است.بهترین راه برای اضافه کردن فیبر به برنامه غذایی از طریق خوردن میوه ها و سبزیجات پر فیبر مثل گلابی، سیب، موز، پرتقال، ، کلم برو کلی و ذرت می باشد. غلات سبوس دار(برنج،گندم،جو) نیز منابع بسیار خوبی از فیبر هستند.
- سیب زمینی شیرین مصرف کنید. سیب زمینی شیرین حاوی آنتی اکسیدانی قوی به نام بتاکاروتن است که یکی دیگر از منابع قدرتمند مبارزه با سرطان است. پژوهشگران دانشگاه کانزاس معتقدند سیب زمینی شیرین می تواند از بروز سرطان روده بزرگ پیشگیری کند. آنتو سیانین موجود در سیب زمینی شیرین در درمان سرطان روده بزرگ مفید است.
- چای بنوشید.چای سرشار از کاتچین است، ترکیبی که به عنوان پیشگیری کننده ی تکثیر سلول های سرطانی در روده ی بزرگ شناخته شده است. این ترکیب همچنین از جهش سلولی سلول های سرطانی جلوگیری می کند و خبر خوب این است که همه ی انواع چای دارای این ترکیب هستند.
- از سرخ کردن زیاد مرغ و ماهی پرهیزید .
- از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیزید. مصرف مشروبات الکلی از عوامل موثر در بروزسرطان روده بزرگ است . افرادی که از مشروبات الکلی استفاده می کنند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهند.
- زنجبیل مصرف کنید. مصرف روزانه زنجبیل ممکن است خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

- زرد چوبه مصرف کنید. پژوهشگران دریافته‌اند که زرد چوبه حاوی ماده فعال به نام کورکوئین است که می‌تواند با سرطان روده مقابله کند
- زیره سیاه مصرف کنید. اثرات ضد سرطانی اسانس زیره سیاه بر روی سرطان روده بزرگ بررسی شد.
- ویتامین D را فراموش نکنید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرطان به شدت به کمبود سطح ویتامین D در بدن مرتبط است. به همین دلیل، شما به یک منبع سرشار از این ویتامین نیاز دارید و این دقیقا همان جایی است که ماهی سالمون آزاد پا به میدان می‌گذارد. ویتامین D به انسداد رگ‌های خونی‌ای که به تومورها متصل هستند، کمک می‌کند که در نهایت، به محدودسازی رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی منجر می‌شود.
منابع مورد استفاده:

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۲- اگر می‌خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۳- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

4-20 Amazing Health Benefits of Turmeric, Reader's Digest

Magazine Canada, 2018, (<http://www.besthealthmag.ca>)

5 -Beating bowel cancer together, Bowel Cancer UK, 2018,

(<https://www.bowelcanceruk.org.uk>)

6-Makman, Loguidice, Lammersfeld: Cancer nutrition and recipes for

Dummies, John Wiley and Sons, Inc., 2013, pp.11-13

7- Can diet cut colon Cancer Risks?, Remedy Health Media, LLC,

Berkeley wellness university of California, 2018

(<http://www.berkeleywellness.com>)

8-Colon cancer, Mayo Clinic, 2018, (<https://www.mayoclinic.org>)

8-Diet and its relationship to cancer prevention, University of Pennsylvania, 1994

9-Dietary Fat and Disease, the President and Fellows of Harvard College, 2018

10-Boughton, Stefanek: Reduce your cancer risk, Demos Health New York, 2010

4-The Health Benefits of Garlic: Nature's Best Medicine, by Dr. Edward Group, global healing center, 2017,
(<https://www.globalhealingcenter.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com