

با تغذیه سالم، از بروز سرطان معده پیشگیری نمایید.

سرطان معده، جزو سرطان‌های دستگاه گوارش است که متأسفانه در کشور از شیوع بالایی برخوردار است. سرطان معده بیماری است که در آن سلول‌های سرطانی در معده افزایش پیدا می‌کنند و باعث ایجاد توده یا زخم در معده می‌شوند. سوزش معده، درد ناحیه بالای شکم، تهوع و بی‌اشتهایی از نشانه‌های اولیه ابتلا به این بیماری هستند. از دیگر علائم این نوع سرطان می‌توان به کاهش وزن، زردی پوست، استفراغ، مشکل بلع غذا و مشاهده خون در مدفوع به همراه نشانه‌های دیگر اشاره کرد. نقش تغذیه با توجه به علوم امروزی بیشتر در جنبه پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان معده اهمیت دارد.

داشتن برنامه غذایی مناسب نه تنها باعث جلوگیری از ابتلا به سرطان معده می‌شود، بلکه می‌توان با کمک پزشک و استفاده از برنامه‌های غذایی تخصصی بسته به نوع، کیفیت و کمیت تومور برای درمان سرطان معده اقدام کرد. برای جلوگیری یا پیشگیری از بروز سرطان، از مواد غذایی و رژیم غذایی سالم استفاده کنید. تخمین زده شده که ۳۵ درصد سرطان‌ها احتمالاً با برنامه غذایی در ارتباط اند.

توصیه های مهم:

- از مصرف میوه و سبزی‌ها غافل نشوید. مصرف میوه‌ها اثر محافظتی در برابر سرطان‌های دهان، حلق، حنجره، مری، دهانه رحم، ریه و معده دارد. می‌توان بیان نمود که سبزیجات غیر نشاسته‌ای نظیر اسفناج، گوجه فرنگی و فلفل در برابر سرطان‌های دهان، حلق، حنجره و مری نقش حفاظتی دارند و نیز تمامی سبزیجات به ویژه انواع سبزی و زرد آن، در پیشگیری از سرطان معده کمک کننده هستند. برای

پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن روزانه حداقل ۵ واحد از میوه‌ها و سبزی‌های متنوع مصرف کنید. مصرف میوه‌ها و سبزی‌هایی که دارای آنتی‌اکسیدان هستند توصیه بیشتری می‌شود همچنین تمام میوه‌هایی که مزه ترش و رنگ‌های تیره دارند از آنتی‌اکسیدان فراوان برخوردار بوده و قدرت اثربخشی بیشتری خواهند داشت. طمینان حاصل کنید که هر وعده غذایی حاوی مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه باشد. این می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش دهد. پرتقال، لیمو و گریپ فروت گزینه‌های بسیار خوبی هستند.

- نوشیدنی‌های دارای شکر زیاد و نوشابه‌های گازدار که حاوی کافئین هم هستند، خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهند. ترک کردن مصرف نوشابه نباید کار خیلی سختی باشد.
- از خوردن غذاهای دودی و ترشی و گوشت‌های نمکی و ماهی خودداری کنید. مصرف زیاد و طولانی مدت غذاهای کنسرو شده، غذاهای دودی، غذاهایی که مواد نگهدارنده دارند و نیز غذاهای مانده از عوامل زمینه‌ساز سرطان معده هستند. پس از مصرف غذاهای بیرون و آماده تا حد ممکن پرهیز کنید.
- با هلو آشتی نمایید! هلو با توجه به این که قلیایی است و فیبر دارد، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر غذایی موجود در هلو آب را جذب می‌کند و به جلوگیری از اختلالات معده مانند یبوست، بواسیر، زخم معده، ورم معده و حرکات نامنظم روده کمک می‌کند. این میوه همچنین در پاکسازی و از بین بردن مواد زائد سمی موجود در روده‌ها تاثیر مثبت دارد و مانع از این می‌شود که بدن دچار اختلالات مختلف شکمی، از جمله سرطان معده شود.
- وزن سالم داشته باشید.
- از مصرف سیر غافل نشوید. آزمایش‌ها و تحقیقات فراوانی در دنیا صورت گرفته و همه آنها تایید کرده‌اند سیر خاصیت ضد سرطانی دارد. بیشتر تاثیر این گیاه در جلوگیری از سرطان‌های گوارشی و البته

سرطان های سینه و پروستات است. تحقیقات نشان داده است هر چه افراد سیر خام و پخته بیشتری مصرف کنند، کمتر دچار سرطان های معده و روده بزرگ می شوند.

- هویج بخورید. می توانید آب هویج را برای مهار سرطان معده مصرف کنید. این خاصیت به دلیل وجود آنتی اکسیدان در هویج است. همچنین یک مطالعه نشان داد که خوردن هویج با کاهش ۲۶ درصدی سرطان معده در ارتباط بوده است.

- مصرف غذاهای سرخ شده را کاهش دهید. همه ما می دانیم غذاهای سرخ شده خوب نیستند. غذاهایی مثل مرغ سرخ شده، حلقه های پیاز و غیره می توانند موجب آسیب زیادی به بدن و معده شوند و هنگامی که معده از کار می افتد نمی تواند به راحتی غذا را پردازش کند این به این معنی است که سوخت و ساز نیز کاهش می یابد. اگر پس از خوردن غذاهای سرخ شده، برگشت اسید یا سوزش معده را تجربه کنید، بهتر است از خوردن آن اجتناب کنید.

- هنگام غذا خوردن از عصبانیت و اضطراب دوری کنید؛ در غیر این صورت موجب کند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه و کاهش قدرت بدنی و کارایی فرد می گردد و این عارضه نیز به نوبه خود ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.

- مصرف نمک تان را کاهش دهید. ظاهراً مصرف نمک زیاد با سرطان معده ارتباط دارد. مصرف بیش از اندازه نمک، همان طور که به ایجاد بیماری فشار خون و بیماری های قلبی - عروقی می انجامد، به ابتلای بیماری سرطان معده نیز منجر می شود. از سوی دیگر به گفته پژوهشگران، مصرف کم نمک خطر ابتلاء به سرطان معده را به طور حتم کاهش خواهد داد. چیپس ها، سوسیس و کالباس، پنیرهای شور، تخمه های شور و غیره جزو مواد غذایی پرنمک هستند. متأسفانه مواد غذایی شور باعث به خطر

انداختن مخاط معده شده و نقش زیادی در ابتلا به سرطان دارند. بنابراین از مصرف چیپس سیب‌زمینی، پنیر، محصولات کنسرو شده شور و نمک پرهیز کنید

- سیگارتان را خاموش کنید! مصرف دخانیات و از جمله سیگار، باعث آسیب به سلول‌های معده می‌شود. چون دخانیات حاوی اثرات سمی است که با دود وارد بدن می‌شود. از طرف دیگر نیکوتین تأثیر زیادی در تحریک ترشحات گوارشی و اثرات منفی در مخاط معده داشته است. این تأثیر در صورت مصرف همزمان سیگار و الکل چند برابر می‌شود. متخصصان حوزه سلامتی تأثیر زیادی در پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های الکلی و همچنین دخانیات دارند.

- از آسپیرین عاقلانه استفاده کنید. برای تسکین درد، تب یا تورم ممکن است از آسپیرین، ایبوپروفن و سایر داروهای بدون نسخه مانند این دارو استفاده کنید. همچنین ممکن است احتمال ابتلا به سرطان‌های معده و روده بزرگ را کاهش دهد. اما نباید از این داروها برای جلوگیری از سرطان معده استفاده کنید، زیرا آنها همچنین می‌توانند باعث خونریزی داخلی شوند. پزشک می‌تواند بهترین راه را برای شما توضیح دهد.

- مراقب مواد غذایی دیر هضم باشید. مصرف مواد خوراکی و انباشته کردن معده از مواد گوناگون دیر هضم (مانند تخمه، پسته، شیرینی و دیگر تنقلات)، در فواصل غذا وضع سلامت و خوب کار کردن معده را مختل نموده و موجب سوء هضم می‌گردد.

- مصرف گوشت‌های فرآوری شده را کاهش دهید. این گوشت‌ها شامل ژامبون، سوسیس و... است. کاهش مصرف این گوشت‌ها در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان معده موثر است. خوردن این غذاها با نمک فراوان و سیگار کشیدن نیز این خطر را افزایش می‌دهند.

- از زنجبیل کمک بگیرید. زنجبیل یک ماده سنتی است که دارای فوایدی در تقویت و بهبود سیستم گوارش و جلوگیری از حالت تهوع است. بسیاری از زنان باردار از زنجبیل برای درمان حالت تهوع صبحگاهی خود استفاده می‌کنند. این ریشه زردرنگ نشان داده در تسریع تخلیه معده مؤثر است؛ بنابراین زنجبیل با انتقال سریع‌تر غذا از معده به روده، احتمال ابتلاء به سوزش سر دل، حالت تهوع و ناراحتی‌های معده را کاهش می‌دهد.
- آب انگور بنوشید. با مصرف یک لیوان آب انگور، نفخ و سوزش معده را می‌توان درمان کرد. این نوشیدنی می‌تواند از بروز سوء هاضمه نیز جلوگیری کند. انگور گرمای معده را کاهش می‌دهد و به این ترتیب به درمان سوء هاضمه کمک می‌کند.
- گوشت قرمز به اندازه مصرف کنید. استفاده زیاد از گوشت قرمز، ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد، به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی پخته شود.
- گوجه فرنگی بخورید. گوجه فرنگی دارای رنگدانه‌هایی است که رنگ قرمز آن را سبب می‌شود. این ماده به عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند که به شیوه‌های مختلف برای حفظ و بهبود سلامت مفید هستند. مطالعات مختلف حاکی از آن است که استفاده روزمره از گوجه فرنگی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات، سرطان ریه و سرطان معده را کاهش دهد.
- زمانی که مواد غذایی کباب می‌شوند واکنش‌های شیمیایی شکل می‌گیرد که باعث ایجاد رنگ قهوه‌ای شده و احتمالاً ترکیبات سرطان‌زا برای معده نیز تولید می‌شود. بهتر است از قرار دادن مواد غذایی روی حرارت مستقیم آتش بپرهیزید. چون حرارت مستقیم و دمای بالا باعث تشکیل ترکیبات سرطان‌زا در مواد غذایی می‌شود. اگر علاقه زیادی به کباب کردن دارید بهتر است از کباب‌پزهایی استفاده کنید

که حرارت را به صورت عمودی به مواد غذایی می‌رسانند. در این صورت چربی مواد غذایی روی زغال و آتش نمی‌ریزد و به این ترتیب خطر تولید هیدروکربورها نیز کمتر می‌شود.

- کیوی بخورید. مواد معدنی موجود در کیوی، به خنثی کردن اسید زیاد معده کمک می‌کنند و شما را از ناراحتی و تهوع مربوط به آن رها می‌سازند.

- نخود فرنگی مصرف کنید. این دانه‌های کوچک درون بشقاب‌تان توان آن را دارند که از شما در برابر بیماری‌های مهلکی مانند سرطان معده محافظت کنند. محتوای پلی‌فنول محافظ موجود که در نخود فرنگی به وفور یافت می‌شود از ابتلا به سرطان معده پیشگیری می‌کند.

- انار بخورید. شما می‌توانید انار را به صورت روزانه بخورید تا خطر ابتلا به معده درد را کاهش دهد یا می‌توانید مقداری دانه‌ی انار را در یک فنجان ماست بریزید و لذت ببرید.

- مواظب نوشیدنی‌های داغ باشید! نوشیدنی‌های داغ باعث آسیب دمایی به مخاط مری و بخش بالایی معده می‌شوند. به همین دلیل است که در برخی نواحی دنیا مانند آمریکای جنوبی و به ویژه آرژانتین که مصرف نوشیدنی داغ رایج است ابتلا به سرطان معده بیشتر است. توصیه می‌شود از مصرف نوشیدنی‌های داغ خودداری کنید.

- استفاده از ماهی و سبزیجات تازه محتوی ویتامین A و C را که احتمال ابتلا به سرطان معده را کاهش می‌دهند، رافراموش نکنید.

- به سبزی‌های رنگ سبز تیره احترام بگذارید! سبزیجات برگ دار به رنگ سبز تیره، مانند برگ خردل، کاهو، کلم پیچ، کاسنی و اسفناج مقدار فراوانی فیبر خوراکی، فولات، و کاروتنوئید دارند که ممکن است این مواد مغذی در محافظت از بدن در برابر سرطان‌های دهان، حنجره، لوز المعده، ریه، پوست، و معده مفید باشند.

- چای سبز را فراموش نکنید. مطالعات نشان داده که چای سبز رشد سلول های سرطانی را کند کرده و یا مانع از رشد سلول های روده، سرطان کبد، سرطان سینه و پروستات شده است. مطالعات طولانی مدت نشان داده که چای خطر ابتلا به سرطان مثانه، معده و پانکراس را کاهش می دهد.
- ورزش نمایید. عدم تحرک بدنی در بروز برخی از سرطان ها نقش دارد. متخصصان بر این عقیده هستند که ورزش برای مقابله با سرطان مؤثر است، البته به شرطی که با تغذیه سالم و سرشار از میوه و سبزیجات تازه همراه باشد. بنابراین به نظر می رسد داشتن سبک زندگی سالم یعنی تغذیه متعادل، متنوع و درست، به همراه ورزش منظم و سبک روزانه بهترین راه برای پیشگیری از اکثر بیماری ها و سرطان ها از جمله سرطان معده است.
- نوشیدنی الکل هرگز! الکل تأثیر زیادی در آسیب به مخاط گوارشی، به خصوص به مخاط مری و معده دارد متأسفانه بدون پوشش محافظتی طبیعی این نواحی، اسیدهای گوارشی باعث آسیب زیاد و تحریک بافت ها می شود. به این ترتیب نیز خطر ابتلا به سرطان معده در بین افرادی که نوشیدنی های الکلی مصرف می کنند بیشتر است.
- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو خودداری شود. همچنین از استفاده خودسرانه دارو در هنگام ناراحتی های گوارشی باید خودداری شود.
- آزمایش ژنتیک را در نظر بگیرید . آیا سرطان معده در خانواده شما وجود دارد؟ یک آزمایش ژنتیکی می تواند به شما بگوید آیا ژن خاصی دارید که باعث حساسیت شما نسبت به سرطان معده می شود .
- انجمن سرطان آمریکا توصیه می کند به جای دانه های تصفیه شده (به عنوان مثال آرد گندم سبوس دار به جای آرد سفید) به جای گوشت های فرآوری شده یا گوشت قرمز و نان های سبوس دار ، ماکارونی و غلات ، ماهی ، مرغ یا لوبیا انتخاب شود .

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

4-10 Best and worst foods for your digestion, Narcity, 2020,
(www.narcity.com)

5-Can You Prevent Stomach Cancer? , WebMD LLC, 2020,
(<https://www.webmd.com>)

6- Healthy Living > healthy eating, Stacey Feintuch, National Women's
Health Resource Center, 2020, (www.healthywomen.org)

7-Stomach Cancer Prevention, Stanford Health Care, 2020,
(<https://stanfordhealthcare.org>)

8-The latest on how to avoid stomach cancer, the three most important
lifestyle factors that matter, Center for Science in the Public
Interest, 2016, (<https://cspinet.org/>)

9-The Worst Trigger Foods for IBS, Barbara Bolen, Very well Health,
2020,(www.verywellhealth.com)

10-10 Worst Foods for Digestive Health: Dr. Shawn Khodadadian,
Manhattan Gastroenterology, 2020,
(www.manhattangastroenterology.com)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com