

سرطان تخمدان، قاتل خاموش

پیشگیری از بروز سرطان تخمدان، با تغذیه سالم

سرطان تخمدان از سرطان های نادر، اما کشنده در بین زنان است. سرطان تخمدان به رشد غیرطبیعی و بدخیم سلول های تخمدان اطلاق می شود که در سنین مختلف اعم از پیش از بلوغ، دوران بارداری و حتی دوران یائسگی اتفاق می افتد. انواع مختلفی از سرطان تخمدان وجود دارد که در هر نوع شدت و سرعت رشد بیماری متفاوت است. شایع ترین سن ابتلا به این سرطان ۴۰ تا ۵۰ سالگی است. علت این سرطان در برخی موارد نامشخص است، اما ژنتیک وارث تأثیر زیادی بر آن دارند؛ بنابراین اگر در بستگان درجه اول یک خانم، سابقه سرطان تخمدان وجود داشته باشد، خطر ابتلا در این فرد افزایش می یابد.

شایع ترین عوامل ابتلا به سرطان تخمدان از این قرارند: سیگار، سندرم تخمدان پلی کیستیک، سن، هورمون درمانی جایگزین، سابقه خانوادگی، درمان باروری، و چاقی. خبر خوب این که به گفته محققان، می توان با برخی راهکارها نظیر فعالیت های ورزشی و داشتن برنامه غذایی سالم، خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش داد.

به گفته کارشناسان پزشکی، مهمترین عامل برنامه غذایی در پیشگیری از سرطان تخمدان، رعایت یک برنامه غذایی متعادل و حفظ وزن سالم است. تحقیقات از موسسه سرطان آمریکا همچنین تایید می کند که حفظ وزن در تعادل، می تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش دهد. ترکیبی از انتخاب های هوشمندانه غذایی که بخشی از یک رژیم غذایی سالم هستند نیز می توانند عامل پیشگیری باشند. گوشت های کم چرب و پروتئین های دیگر برای برنامه غذایی جلوگیری کننده سرطان تخمدان مفید هستند. مقدار زیادی مرغ، ماهی

سالمون و سایر ماهی های غنی از امگا ۳ میل کنید. غلات کامل نیز حیاتی هستند. نان سبوس داریا برنج قهوه ای را به برنامه غذایی خود اضافه کنید تا مطمئن شوید که دانه های مورد نیاز خود را مصرف می کنید.

توصیه های مهم:

- برنامه غذایی سالم و متعادل را رعایت نمایید. با حفظ یک برنامه غذایی سالم و ورزشی هفتگی، خطر ابتلا به سرطان تخمدان کاهش می یابد. با تمرین ۳۰ دقیقه در هر روز، می توانید خطر خود را تا ۲۰٪ کاهش دهید. همراه با یک سبک زندگی فعال، استفاده از برخی غذاها در برنامه غذایی نیز می تواند خطر شما را کاهش دهد. غذاهایی مانند لوبیا، تخم مرغ، آجیل و سایر غذاهایی که ویتامین D را تأمین می کنند و همچنین غذاهای سرشار از ویتامین A مانند هویج، سبزی های برگ دار و سیب زمینی شیرین توصیه می شود.

- میوه و سبزی های فراوان مصرف نمایید. داشتن یک برنامه غذایی سرشار از سبزی ها و میوه ها می تواند نقش محافظتی در بروز سرطان تخمدان ایفا نماید. از آنجا که این گروه مواد غذایی سرشار از آنتی اکسیدان هایی به نام کاروتنوئیدها نظیر بتا-کاروتن و لوتئین هستند می توانند نقش محافظتی خود را ایفا نمایند. ضمناً فولاد موجود در گیاهان که به وفور در سبزی های سبز و برگی شکل یافت می شود، می تواند اثر حفاظتی در پیشگیری از بروز سرطان تخمدان داشته باشد.

- ماهی بخورید. ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که می تواند از طریق محدود کردن منبع خون برای سلول های سرطانی، به پیشگیری از ابتلا به سرطان ها کمک کند. مجموعه ای از مطالعات نشان می دهد خوردن ماهی خطر ابتلا به سرطان تخمدان را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. نوع ماهی واقعاً مهم نیست. اسیدهای چرب امگا ۳ که در تمام ماهی ها موجود است علاوه بر اینکه برای قلب مفید است و می تواند از سکته مغزی جلوگیری کند، در برابر سرطان ها هم از شما محافظت می کند. بهترین

روش طبخ ماهی، بخارپز و کباب کردن آن است. بهتر است زمان پخت ماهی کوتاه باشد. هفته‌ای دو یا سه بار، یک تکه ماهی به اندازه کف دست مصرف کنید.

- در برنامه غذایی خود جایی هم برای ترکیبات طبیعی ویتامین A در نظر بگیرید. ویتامین A به عنوان یک عامل ضد سرطان شناخته شده است. مطالعات بسیاری نشان داده است که بتاکاروتن و ویتامین A در برابر طیف وسیعی از سرطان های بافت پوششی، اثر محافظتی دارند.

- سیر بخورید. سیر، محافظ خوبی در برابر انواع سرطان هاست. بنا بر اظهارات موسسه ملی سرطان، سیر یکی از بهترین خوراکی های ضد سرطان است. ترکیبات موجود در سیر، رشد سلول های سرطانی را متوقف می سازد. پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا اظهار داشته اند که سیر مانع از ایجاد سلول های سرطانی در تمامی بافت های بدن می شود. سیر دارای ماده معدنی ضد سرطان سلنیوم است که تولید گلبول های سفید خون را تحریک می کند و موجب انهدام سلول های سرطانی می شود.

- پروتئین های گیاهی (حبوبات، آجیل، سویا، قارچ خوراکی، دانه ها) مصرف نمایید.

- مصرف پیاز را جدی بگیرید! انواع پیازها حاوی طیف وسیعی از عوامل مقابله با سرطان است که به کاهش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان از جمله سرطان تخمدان کمک می کنند. تحقیقات نشان داده خوردن پیاز می تواند خطر ابتلا به تعداد زیادی از سرطان ها را کاهش دهد که سرطان تخمدان یکی از آنهاست. پیاز یک سوپر خوراکی است! بهتر است پیاز را نجوشانید. جوشاندن

پیاز می تواند تا ۳۰ درصد خواص ضد سرطان آن را از بین ببرد. بهترین روش مصرف پیاز به صورت خام، یا به صورت تفت داده شده با کمی روغن در تابه است.

برای محافظت از خود در برابر سرطان تخمدان لازم است در مجموع روزانه نصف فنجان پیاز را در برنامه غذایی خود جا دهید. مطالعات جدید ترکیباتی را در پیاز نشان داده که می تواند مانع از تکثیر سلول های

سرطانی شود. پژوهشگران توصیه کرده‌اند این ترکیبات به‌ویژه برای خانم‌ها مفید است، زیرا از بروز سرطان تخمدان در آنها جلوگیری می‌کند. پیاز علاوه بر این که کالری پایینی دارد، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هاست. پیش از این پژوهشگران دریافته بودند که این گیاه تند، خواص سلامتی بسیاری دارد و حالا معلوم شده می‌تواند جلوی گسترش سلول‌های سرطانی در تخمدان را نیز بگیرد. پژوهشگران دانشگاه «کوماموتو» ژاپن به تازگی موفق به کشف ترکیباتی در پیاز شده‌اند که مانع از تکثیر و پیشرفت سلول‌های سرطان تخمدان می‌شود.

- غذاهای پرچرب، خداحافظ! چاقی و مصرف غذاهای پرچرب در افزایش خطر سرطان‌های مختلف، از جمله سرطان تخمدان مؤثر می‌باشند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که یک برنامه غذایی پرچرب خطر ابتلا به سرطان تخمدان را ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. قسمت اعظم این خطر، مربوط به چربی‌های اشباع و منابع غذایی چربی‌های اشباع است. چربی‌های اشباع عبارتند از: گوشت‌ها و شیر پرچرب. چربی حیوانی و گوشت، با تأثیر بر روی فعالیت هورمون استروژن و غلظت فاکتور رشد مشابه انسولین هورمونی که در بسیاری از سرطان‌ها از جمله سرطان تخمدان نقش دارد، می‌تواند خطر ابتلا به این نوع از سرطان را افزایش دهد.

تحقیقات نشان می‌دهد پیروی از یک برنامه غذایی کم چربی، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش دهد. آدی داویدوف، مدیر زنان در بیمارستان دانشگاه استاتن آیلند می‌گوید: "مطالعات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد برنامه غذایی کم چربی می‌تواند برای کاهش خطر سرطان تخمدان مفید باشد." مطالعه‌ای که در مجله **Oncotarget** منتشر شد، مصرف زیاد چربی در رژیم غذایی را به سرطان تخمدان مرتبط کرد. به‌طور خاص، بدترین چربی‌ها برای مصرف، چربی‌های اشباع و چربی‌های ترانس هستند. این چربی‌ها معمولاً در غذاهایی یافت می‌شوند که به شدت

پردازش یا سرخ می شوند که با یک برنامه غذایی سالم و عمدتاً گیاهی همخوانی ندارند. آنچه همراه بایک برنامه غذایی متعادل است، انتخاب سبک زندگی سالم می باشد.

- غذاهای حاوی امگا ۳ مصرف نمایید. غذاهای حاوی امگا ۳ عبارتند از: دانه های کتان، ماهی، دانه کدو تنبل، روغن زیتون، لوبیا، انواع توت ها و غلات کامل (سبوس دار) مانند جو دوسر و جو.

- گردو بخورید. خوردن گردو خطر بروز سرطان را کاهش می دهد. به گزارش پژوهشگران، آجیل، به دلیل داشتن موادی همچون امگا-۳، اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان ها می تواند خطرات احتمالی بسیاری از بیماری ها را کاهش دهند. مطالعات انجام شده در موسسه تحقیقات سرطان آمریکا نشان می دهد که خوردن روزانه گردو (۵۶/۷ گرم در روز) می تواند به کوچک و کم شدن تومورهای سرطانی کمک زیادی کند.

- از مصرف ویتامین C غافل نشوید. ویتامین C یکی از ویتامین های اصلی و مورد نیاز بدن است. ویتامین C برای پیشگیری از بروز سرطان مفید است. میوه ها و سبزی های حاوی ویتامین C عبارتند از: مرکبات (پرتقال، نارنگی، لیمو شیرین، نارنج، لیمو ترش و گریپ فروت)، توت فرنگی، تمشک، گرمک، هندوانه، خربزه، فلفل تازه و شیرین، انواع کلم (گل کلم، کلم سبز، کلم پیچ و بروکلی)، سبزی های سبز رنگ (اسفناج، لوبیا سبز، کاهو، تره)، مارچوبه، انواع ترب، گوجه فرنگی، طالبی. نیکوتین موجود در سیگار باعث می شود که در نیاز بدن افراد سیگاری به ویتامین C تقریباً دو برابر گردد.

- مصرف مواد قندی و شیرین را کاهش دهید. توصیه می شود از غذاهایی که باعث التهاب می شوند خودداری کنید و ماده اصلی قند در اینجا است. مقدار غذاهای بسته بندی شده حاوی مواد قندی و شیرین را محدود نمایید.

- تا می توانید قارچ خوراکی مصرف نمایید. در برنامه غذایی خود به طور مرتب از قارچ های شفابخش استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است که قارچ خوراکی ، کارکرد دستگاه های دفاعی بدن را تحریک می کند و مانع از رشد توده سرطانی می شود.
- مصرف بلوبری را امتحان نمایید. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان های است که به پیشگیری از ابتلا به برخی انواع سرطان کمک می کند. بلوبری همچنین سرشار از عوامل مقابله با سرطان نظیر ویتامین های K و C ، منگنز و فیبر رژیمی است.
- اسفناج بخورید. این سبزی برگ دار حاوی ماده مقابله با سرطان موسوم به کامپفرول است که دارای پتانسیل نابودی سلول های سرطانی است. همچنین این گیاه سرشار از آنتی اکسیدان های قوی، ویتامین ها و مواد معدنی است که می تواند گروه مؤثر در راستای مقابله و پیشگیری از سرطان باشند. اسفناج سرشار از لوتئین، ویتامین های A، C، E است که همه آنها به عنوان آنتی اکسیدان شناخته شده اند. مصرف اسفناج خطر ابتلا به سرطان های کبد، ریه، سینه، تخمدان، روده بزرگ، و پروستات را کاهش می دهد.
- مصرف منابع غذایی حیوانی را کاهش دهید. مطالعات در مورد پیشگیری از بروز سرطان تخمدان حاکی از آن است که ، به طور کلی مصرف محصولات حیوانی باید محدود شوند. برنامه غذایی بیشتر گیاهی همان چیزی است که برای کاهش خطر سرطان توصیه می شود ؛ این بدان معنا نیست که شما مجبور شوید کاملاً گیاهخوار شوید. گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده با سرطان هایی مانند سرطان روده بزرگ ارتباط دارد ، بنابراین بهتر است گوشت های سفید مانند ماهی، مرغ و بوقلمون انتخاب کنید.

- غذاهای حاوی ویتامین E مصرف نمایید. داشتن یک برنامه غذایی سرشار از ویتامین E که شامل مصرف مقادیر متعادل از غلات کامل، جوانه گندم و مغزها می باشد، می تواند تا ۴۰ درصد از خطر ابتلا به سرطان تخمدان بکاهد.
- از کلم برگ کمک بگیرید. کلم برگ سرشار از عامل مقابله با سرطان موسوم به کامپفرول و حاوی آنتی اکسیدان های قوی، ویتامین ها و آهن است که آن را برای سلامت بسیار مفید می کند.
- با غذاهای حاوی سلنیوم آشتی نمایید! غذای حاوی سلنیوم عبارتند از: ماهی تن، میگو، بوقلمون، تخم مرغ، لوبیای پخته شده. تحقیقات منتشر شده نشان می دهد که غذاهایی که حاوی سلنیوم هستند به طور بالقوه می توانند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش دهند، زیرا به عنوان یک آنتی اکسیدان در بدن عمل می کند و باعث کاهش سطح رادیکال های آزاد سلول های آسیب پذیر در سلول می شود. این ماده را می توان در غذاهای پر پروتئین مشاهده کرد (گوشت بدون چربی، ماهی، لوبیا)
- از مصرف سبزیجات گروه کلم غافل نشوید. سبزیجات گروه کلم عبارتند از: گل کلم، کلم برگ، کلم بروکلی، جوانه بروکسل و کلم قرمز. به گفته انجمن سرطان آمریکا، مصرف این گروه از سبزیجات می توانند به حفظ وزن سالم کمک کند. چاقی، یکی از محدود عوامل خطر سرطان تخمدان است.
- سویا مصرف کنید. مواد غذایی حاوی سویا ممکن است رشد سلول های سرطانی تخمدان را کند، نماید. مطالعات اپیدمیولوژیک و تجربی نشان داده اند که یک ترکیب فعال موجود در غذاهای سویا، ممکن است به عنوان یک عامل شیمی درمانی یا پیشگیری کننده در برابر سرطان تخمدان عمل کند.
- وزن اضافی تان را کاهش دهید. چاقی در زمان بلوغ و نوجوانی، خطر بروز این نوع سرطان را در زنان افزایش می دهد؛ بنابراین بهتر است جهت تعدیل وزن دختران نوجوان، هر چه زودتر با مراجعه به متخصص تغذیه اقدامات لازم انجام گیرد تا با رعایت یک رژیم متعادل، هم وزن را کاهش داده و هم

خطربروزاین سرطان را کمترنماییم. به طور کلی حفظ وزن سالم، سلامتی تان را بهبود می بخشد و خطرات انواع بیماری ها، از جمله سرطان تخمدان را کاهش می دهد.

- به گوجه فرنگی احترام بگذارید. گوجه فرنگی حاوی لیکوپن، رنگدانه عامل قرمزی میوه‌ها و سبزی‌ها است که از ابتلا به سرطان تخمدان پیشگیری می‌کند. خوردن نصف فنجان گوجه فرنگی، پنج بار یا بیشتر در هفته خطر ابتلا به سرطان تخمدان را تا ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.

- چای سبز را فراموش نکنید. نوشیدن حداقل یک فنجان چای سبز در روز، به کاهش خطر گسترش این نوع سرطان کمک می‌نماید. مطالعات نشان داده در زنانی که مبتلا به سرطان تخمدان بوده‌اند، مصرف چای سبز با کاهش مرگ و میر در این گروه همراه بوده است.

- زغال اخته را امتحان نمایید. آنتی‌اکسیدان‌های میوه‌های توت مانند، برای جلوگیری از رشد بسیاری از سرطان‌ها مفید هستند. مواد شیمیایی گیاهی موجود در زغال اخته به نام آنتوسیانین، تأثیرات ضد سرطان قوی دارد. علاوه بر این، زغال اخته سرشار از ویتامین‌های C و K، فیبر (الیاف غذایی) و منگنز است.

- از غذاهای فیبردار بیشتر استفاده کنید. مصرف فیبرهای غذایی باعث جلوگیری از افزایش سلول‌های سرطانی می‌شود. مواد غذایی فیبر دار (الیاف غذایی) نه تنها به هضم غذا کمک می‌کنند، بلکه در دفع سموم هم موثرند. غذاهای دارای الیاف گیاهی کم چرب هستند. به نظر می‌رسد که برنامه غذایی پر فیبر با سرطان‌های وابسته به هورمون، مقابله می‌کند. میوه‌های تازه (سیب، شاتوت، گلابی و توت فرنگی)، سبزی‌ها، غلات (برنج، گندم، جو)، دانه‌ها و آجیل همه سرشار از هر دو نوع الیاف غذایی (محلول و غیر محلول) هستند؛ ولی مواد غذایی حیوانی (گوشت، تخم مرغ و غیره) فاقد الیاف غذایی هستند.

کارشناسان تغذیه مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم از دو نوع الیاف را توصیه می کنند. موسسه ملی سرطان آمریکا اعلام کرده است که هر کس باید روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم الیاف مصرف کند. فیبر غذایی می تواند از انواع گوناگون میوه، سبزی ها و غلات تامین شود. تنها راه جذب تمام مواد فیبر دار مورد نیاز بدن، افزایش تدریجی مصرف آن است.

- تحقیقات منتشر شده در مجله تغذیه نشان می دهد که لیگنان ، پلی فنول موجود در غذاهای گیاهی ، می تواند از نظر هورمونی برای زنان در پیشگیری از بروز سرطان تخمدان مفید باشد .. لیگنان از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که می تواند به پیشگیری از بروز سرطان کمک کند و فیبر (الیاف غذایی) نیز می تواند به حفظ وزن کمک کند. غذاهای حاوی لیگنان عبارتند از: گردو تخمه آفتابگردان ، تخمه کدو تنبل ، دانه کنجد ، دانه های کتان ، تخمه کدو ، لوبیا ، توت و غلات کامل (جو دوسر و جو).
- از روش های پخت کم چرب مانند تنوری کردن ، بخار پز و آب پز کردن و کبابی کردن استفاده کنید. آب پز و آرام پز کردن غذا با دمای پایین ، از خطر بروز سرطان زایی مواد گوشتی می کاهد.
- سبزیجات چلیپایی را قرچ قرچ بخورید! مقادیر زیادی سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی، کلم قمری، شلغم، کلم پیچ و گل کلم مصرف کنید. آنها را با بخار پزید یا به خاطر خواص خوراکی ضد سرطانی شان خام بخورید. کلم، یکی از قوی ترین مواد غذایی ضد سرطان است. سبزی های خانواده کلم در کاهش انواع سرطان ها موثرند.
- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، جداً خودداری کنید. هنگام احساس درد و کسالت به جای مصرف دارو، به ویژه دارو های آرام بخش، به پزشک مراجعه کنید. درمان قطعی بیماری خود را نباید به تاخیر بیندازید. بهتر است از مصرف خود سرانه انواع هورمون ها، شربت ها و قرص ها خودداری شود، مگر آنکه

بنا بر نیاز، پزشک متخصص مصرف آنها را توصیه کرده باشد. ضروری است خانم هایی که قرص های کنترل زایمان مصرف می کنند درباره فواید و خطرات این نوع قرص ها ، با پزشک خود مشورت نمایند.

- سیگارتان را خاموش نمایید! اجتناب از استفاده و قرار گرفتن در معرض محصولات دخانیات و از جمله سیگار، نه تنها می تواند خطر ابتلا به سرطان تخمدان را کاهش دهد ، بلکه بروز بسیاری از انواع دیگر سرطان را نیز کاهش می دهد.

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-Cancer Prevention Diet, HelpGuide, 2020,
(<https://www.helpguide.org>)

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

6-10 Dietary Choices That May Reduce Your Risk of Ovarian Cancer,
Mara, Galvanized Media, 2020,
(<https://www.eatthis.com>)

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

8 -Barbara Loughton, Michael Stefanek: Reduce your cancer risk,
Demos Medical Health, 2010

9-5 Tips to Reduce the Risk of Ovarian Cancer, Firelands Regional
Medical Center, 2020, (<https://www.firelands.com>)

10-8 Ways to Lower Your Ovarian Cancer Risk, Amanda,
William W. Li, 2020, (<https://www.doctoroz.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com