

## پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه بهترین غذاهای ضد سرطان سینه

سرطان سینه، شایع ترین سرطان خانم ها در جهان است و آنان بیشتر از هر سرطان دیگری به این بیماری دچار می شوند. با آگاهی درباره سرطان سینه، اولین اقدام اساسی در مقابله با این بیماری است. خوشبختانه، بیشتر سرطان ها و از جمله سرطان سینه، قابل کنترل و پیشگیری هستند؛ بنابراین باید هر فرد با یاری پزشک اولین نشانه هشدار دهنده سرطان را تشخیص داده و در برابر آن پاسخ سودمند نشان دهد.

امروزه، غذای مصرفی به عنوان عاملی مهم در بروز سرطان سینه تلقی می شود. برنامه غذایی مناسب می تواند از بروز حدود هشتاد درصد سرطان های انسانی جلوگیری کند. چنین استنباط می شود که پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب و سرشار از میوه ها و سبزی های تازه می تواند شانس ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد. تحقیقات گروه مبتکران بهداشت بانوان در آمریکا این موضوع را تایید می کند. رعایت تنوع در برنامه های غذایی، مانع از ایجاد مواد سرطان زا و اثر بخشی آن در بدن می شود.

به طور کلی، تغذیه صحیح، نقش قابل توجهی در پیشگیری از بروز سرطان ها، به ویژه سرطان سینه دارد. چنانچه در انتخاب برنامه غذایی خود دقت و مراقبت کافی داشته باشید، در پیشگیری از بروز سرطان ها، به ویژه سرطان سینه، تا اندازه زیاد موفق خواهید بود. بنابر اظهارات پژوهشگران و متخصصان تغذیه، برنامه غذایی مناسب، موثرترین راه برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه است. برنامه غذایی کم چربی، سرشار از منابع کربوهیدرات خام و فیبر غذایی (الیاف غذایی) هستند.

بعضی از مواد سرطان زادر جریان سرخ کردن یا برشته کردن غذاها، به ویژه در لایه های سطحی (سرخ و یا برشته شده) آنها، تولید می شود. برنامه غذایی خود و خانواده تان، باید متعادل و حاوی

میوه ها و سبزی های تازه باشد. غذای انتخابی خود را بیشتر از غلات (گندم، برنج، جو)، سبزی ها و میوه های تازه انتخاب کنید. رعایت تنوع در برنامه های غذایی، مانع از ایجاد مواد سرطان زا و اثر بخشی آن در بدن می شود.

بهبتر است برنامه غذایی خود را بر اساس توصیه های مهم تغذیه ای و بهداشتی از نو برنامه ریزی کنید و از همین امروز از خود محافظت نمایید. برای حفظ تندرستی خود و خانواده تان جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه، به توصیه های تغذیه ای و بهداشتی زیر توجه داشته باشید.

### **توصیه های مهم:**

- مصرف میوه ها و سبزی ها را هرگز فراموش نکنید. مصرف سبزی های فراوان با هر وعده غذایی را جدی بگیرید. در برنامه غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزی های تازه بهره بگیرید. مصرف میوه ها و سبزی ها از بروز سرطان ها جلوگیری می کنند. پژوهش های اخیر نشان داده است که مصرف فراوان سبزی ها و میوه ها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد؛ بنابراین عادت کنید که هر روز به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف نمایید. استفاده متعادل و مناسب از میوه ها و سبزی ها مانند پرتقال، نارنگی، سیب، هلو، گوجه فرنگی، هویج، انواع کلم، پیاز، سیر، حبوبات مانند عدس، لوبیا، ماش و هر گونه سبزی خوردن با برگ پهن در برنامه غذایی روزانه از میزان پیدایش سرطان می کاهد. لازم به یادآوری است که مصرف میوه ها و سبزی ها با غذای روزانه، به عوامل ضد سرطان بدن یاری می کنند. سعی کنید برای صبحانه خود از غلات یا الیاف گیاهی (فیبر) فراوان و از میوه ها و سبزی ها برای عصرانه استفاده نمایید. تا جایی که می توانید از میوه ها و سبزی های تازه استفاده نمایید.

- پر خوری ممنوع! افراد پرخور و کم تحرک بیشتر در معرض خطر ابتلا به سرطان سینه هستند. هنگامی که احساس سیری می کنید، دیگر غذا نخورید. خوردن بی اندازه و بدون برنامه، موجب بروز پر خوری و چاقی می شود.
- زردچوبه مصرف کنید. بحث‌های جنجالی درباره‌ی مضرات مصرف ادویه‌ها را رها کنید و زردچوبه را که ادویه‌ای طبیعی است، مصرف کنید. این ادویه‌ی زرد رنگ که در پودر کاری یافت می‌شود، یک جزء فعال به نام کورکومین دارد که سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است و این توانایی را دارد که در کار پیام‌رسانی سلول‌های سرطانی اختلال ایجاد کند.
- در مصرف سیب‌زمینی سرخ‌کرده و چیپس مراقب باشید! چیپس و سیب‌زمینی سرخ‌کرده حاوی مقادیر زیادی آکریلامید هستند. این ماده در اثر تماس برخی مواد غذایی با حرارت بالا (هنگام پختن یا سرخ کردن) ایجاد می‌شود. آزمایش‌هایی که تا کنون روی حیوانات صورت گرفته نشان می‌دهد که آکریلامیدها می‌توانند منجر به بروز چندین نوع سرطان می‌شوند. این مساله آن قدر جدی است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) در رابطه با آن اظهار نگرانی جدی کرده است!
- از مصرف سالاد غافل نشوید. در کنار غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی‌های فصل (گوجه فرنگی، کاهو، پیاز، خیار، کلم بروکلی، هویج) استفاده کنید.
- روغن‌های مناسب انتخاب نمایید. برای پخت غذا از روغن مایع تازه ویا روغن‌های زیتون طبیعی، و در مورد غذاهایی که نیاز به حرارت ندارند از روغن دانه کتان استفاده کنید. روغن‌هایی مانند روغن زیتون خطر سرطان کمتری دارند. تحقیق روی زنان اسپانیا نشان می‌دهد که خطر ابتلا به سرطان سینه در آنهایی که روغن زیتون مصرف می‌کنند، کمتر است. پژوهشگران علوم تغذیه دانشگاه تورنتو، به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف روزانه یک

وعده روغن کتان (یک قاشق غذا خوری دانه آن) حقیقتاً می تواند اندازه توده سرطانی سینه را کوچک کند. چربی های متراکم تر که چربی های هیدروژن دار نامیده می شوند و مثلاً در مارگارین وجود دارند، درصد احتمال ابتلا به سرطان را بالا می برند. تحقیقی که در سال ۱۹۹۷ در دانشگاه کارولینا انجام گرفت، ارتباط میان مصرف چربی های متراکم موجود در مارگارین و روغن های نباتی و افزایش سرطان سینه را اثبات کرد. بنا بر اظهارات برخی از پژوهشگران علوم تغذیه، چربی های اشباع شده (مانند چربی هایی که در فرآورده های لبنی و گوشت قرمز وجود دارد) موجب می شود بدن بیش از اندازه طبیعی انسولین تولید کند. میزان بالای انسولین مانند بعضی از انواع استروژن، رشد سلول های سرطانی را در سینه تحریک می کند.

- 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.

- از مصرف ماهی غافل نباشید. ماهی ها منبع مهم و مفیدی از پروتئین حیوانی برای انسان هستند. غذاهای دریایی، به ویژه ماهی های چرب، می توانند در مهار سرطان سینه کمک کنند. بررسی انجام گرفته در کانادا بر روی ۳۲ کشور نشان داد که میزان شیوع مرگ و میر ناشی از سرطان سینه در کشور هایی مانند ژاپن که در آن زنان بیشترین ماهی را به مصرف می رسانند، کمتر است. جایگزین کردن گوشت قرمز با ماهی در برنامه غذایی، در کاهش چربی های زیان آور موثر است.

بیمارانی که از سرطان سینه رنج می‌برند، باید از برنامه‌های فشرده غذاهای دریایی سود ببرند. در تحقیقات اساسی که در انگلستان انجام گرفت، پژوهشگران آمار تلفات سرطان سینه و دهانه رحم را در ۲۴ کشور اروپایی بررسی کردند. نتیجه آمار ابتلا به سرطان با مصرف چربی حیوانی زیاد، افزایش می‌یابد. در حالی که در کسانی که ماهی یا روغن ماهی مصرف می‌کنند، موارد کمتری از سرطان مشاهده می‌شود.

انجمن قلب آمریکا خوردن غذاهای دریایی همچون ماهی را به میزان دو بار در هفته توصیه می‌کند. تا جایی که می‌توانید از سرخ کردن ماهی خودداری کنید، زیرا سرخ کردن ماهی تا اندازه‌ای خاصیت آن را در کاهش سرطان از بین می‌برد. بهتر است ماهی را به صورت کباب، آب‌پز یا بخارپز مصرف نمایید.

- کنترل وزن فراموش نشود. وزن خود را در اندازه متعادل و مناسب نگه دارید و هرگز اجازه ندهید وزن اضافی، سلامتی شما را به خطر اندازد. چاقی، زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان و به ویژه سرطان سینه را افزایش می‌دهد. افزایش وزن، به خصوص در صورتی که چربی در قسمتی از بدن انباشته شده باشد، با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه همراه است. افزایش بیش از اندازه وزن بدن تقریباً به میزان بیش از یک و نیم برابر اندازه طبیعی، باعث افزایش خطر بروز سرطان سینه می‌گردد. کاهش وزن یا به اندازه نگه داشتن آن، یکی از دلایلی است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد.

بهتر است که وزن خود را در شرایط مطلوب نگه دارید. بهترین راه کنترل وزن خود، ترکیبی از یک برنامه غذایی سالم همراه با ورزش مرتب و منظم است. سعی کنید با انجام فعالیت‌های ورزشی و کم مصرف کردن مواد انرژی‌زا و انواع شیرینی‌ها، به خصوص شیرینی‌های خامه‌ای که معمولاً با چربی زیاد همراه هستند، از بروز افزایش وزن و چاقی جلوگیری نمایید؛ به عبارت دیگر، کاهش وزن اضافی و مواد انرژی‌زا و شیرین، خطر مبتلا شدن به

سرطان ها، به ویژه سرطان سینه، کاهش می یابد. بر اساس تحقیق دانشگاه هاروارد، پیشرفت سرطان سینه پس از یائسگی در خانم هایی که پس از سن ۱۸ سالگی ۲۰ تا ۲۵ کیلوگرم اضافه وزن پیدا کرده اند نسبت به افرادی با درصد پایین اضافه وزن، تقریباً دو برابر است. بهتر است افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر سبزی مصرف کنند.

- 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.

- اگر از گوشت مرغ استفاده می کنید از چربی همراه مرغ، به ویژه پوست مرغ استفاده نکنید. پیش از پختن مرغ، پوست آن را جدا کرده و چربی های موجود در گوشت را کاملاً جدا سازید.

- سویا را در برنامه غذایی خود قرار دهید. مصرف سویا باعث پیشگیری از بروز سرطان سینه، می گردد. سویا و فرآورده های آن حاوی انواع ترکیبات ضد سرطانی، از جمله ایزوفلاون، فیتات و مواد متوقف کننده پروتئاز هستند. ایزوفلاون موجود در سویا به گونه ای حیرت انگیز از رشد سلول های سرطانی از جمله سرطان سینه جلوگیری می کند. براساس تحقیقات انجام شده، پروتئین سویا یک عامل موثر در پایین ماندن آمار سرطان سینه در شرق آسیا است.

دانه سویا حاوی آنتی اکسیدان های قوی است و می تواند در سلول های بدن معجزه کند. دانه سویا و دیگر محصولات سویا، دارای ماده جنیس تئین هستند. انی ماده یک استروژن طبیعی گیاهی است که به گیرنده های موجود در سینه متصل می شود و از اتصال استروژن های تولید

کننده سرطان به سلول های سینه جلوگیری می کند. معلوم شده است که ماده جنیس تئین موجود در ایزوفالون ها رشد سرطان هایی را که به وجود آمده اند، متوقف می سازد.

دانه های سویا از جمله منابع غنی اسید های چرب امگا-۳ و امگا-۶ و تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن و دارای خاصیت سرطانی هستند. پروتئین سویا کاهش دهنده سرطان سینه است. جایگزین کردن گوشت و فرآورده ها و اشکال گوناگون سویا در کاهش ابتلا به سرطان سینه بسیار مهم است. برای آنکه از مزایای دانه های سویا برخوردار شوید، باید آن را در برنامه غذایی روزانه تان بگنجانید

- ویتامین D را فراموش نکنید. پژوهش ها نشان داده اند 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 می گذارد. ویتامین D به گرفتگی رگ های خونی ای که به تومورها متصل هستند، کمک می کند که در نهایت، به محدودسازی رشد و تکثیر سلول های سرطانی منجر می شود.

- پژوهشگران بخش بهداشت خانواده و جامعه در دانشگاه کالیفرنیا اظهار می کنند که شواهد جدید و قابل توجهی به دست آمده است حاکی از اینکه زنان سالمندی که از مصرف غذاهای سرشار از ویتامین D خودداری می کنند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند. روغن جگر ماهی، ماهی چرب آب شور، لبنیات (ماست، دوغ، پنیر و شیر)، تخم مرغ، جگرسیاه، بلغور جو، سیب زمینی شیرین، انواع روغن گیاهی، گیاهان دارویی مانند یونجه، گزنه و جعفری حاوی ویتامین D هستند. باید توجه داشت که داروهای مانند باربیتوران ها، داروهای کاهش دهنده کلسترول، کروتیزون و بعضی از داروهای تشنج، سوخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می کنند.

- پیاز بخورید. مصرف پیاز در جلوگیری از بروز سرطان غیر قابل انکار است. کسانی که با غذای خود پیاز خام می خورند، کمتر به سرطان مبتلا می شوند. این سبزی حاوی ترکیباتی هستند که موجب تولید آنزیم هایی می شوند که داریکال های آزاد در ارتباط با رشد سرطان را خنثی می کنند. آنها همچنین حاوی ماده ساپونین (Saponins) هستند که از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری می کنند. بهتر است که در برنامه غذایی روزانه تان از پیاز استفاده کنید.

- 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. غذاهای سرشار از ویتامین C بروز سرطان سینه و دیگر سرطان ها را کاهش می دهد. امروزه تاثیر محافظتی ویتامین C در مقابله با سرطان های مری، دهان، معده، لوزالمعده، دهانه رحم، انتهای روده بزرگ و سینه ثابت شده 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 برکلی)، سبزی های سبز رنگ، مارچوبه، انواع ترب، اسفناج، گوجه فرنگی، طالبی. نیکوتین موجود در سیگار باعث می شود که در نیاز بدن افراد سیگاری به ویتامین C تقریباً دو برابر گردد.

- 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 بپزید 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 و از جمله سرطان سینه موثرند.

به عقیده کارشناسان تغذیه، مصرف کلم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. کلم سرشار از ایندول، ایزوسیانیات و سولفورافن است که همگی از مواد قوی ضد سرطان هستند. سبزیجات چلیپایی حاوی ترکیبات سولفورداری به نام ایندول ها هستند. آنها استروژن را دفع کرده و بدن را از ابتلا به سرطان سینه محافظت می کنند. بنا بر اظهارات گی نور، نویسنده برنامه "محافظت از سرطان"، تنها سبزی ها قادرند استروژن را در بدن از اشکال سرطان زا به اشکال ضد سرطان تبدیل کنند.

به طور کلی، کلم از سبزی هایی است که در مقاوم کردن انسان در برابر ابتلای به سرطان نقش زیادی دارد. دانشمندان سال ها می دانستند که افرادی که سبزی های خانواده کلم مصرف می کنند، کمتر در معرض خطر سرطان های روده، معده و سینه قرار می گیرند. کلم را با حرارت ملایم بپزید تا مواد حیاتی و با ارزش آن از بین نرود.

- سیربخورید. 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، از جمله در سینه و کبد. سیر دارای ماده معدنی ضد سرطان سلنیم است که تولید گلبول های سفید خون را تحریک می کند و موجب انهدام سلول های سرطانی می شود.

رئیس دانشکده تغذیه در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، عصاره سیر کهنه را برای جلوگیری از پیشرفت توده های سرطان سینه در موش هایی که در معرض مواد سرطان زا قرار داشتند، با موفقیت به کار برد. نود درصد از موشهایی که از سیر استفاده نکردند، مبتلا به سرطان شدند، در حالی که فقط سی و پنج درصد از گروه مصرف کنندگان سیر، مبتلا به توده سرطانی شدند. تحقیق سال ۱۹۹۵، نشان می دهد که ترکیبات سولفوردار موجود در عصاره

سیر مانع از رشد سلول های پیش سرطانی در سینه انسان می شود و مقدار آنزیم ضد سم را افزایش می دهد. هرگز مصرف سیر را در برنامه غذایی خود فراموش نکنید. از سیر می توان چاشنی های خوشمزه تهیه کرد.

- از مصرف نوشابه های الکلی اجتناب نمایید. بنا بر تحقیقات تایید شده، زنانی که در هفته دو تا چهار لیوان مشروب می نوشند، دو تا سه برابر بیشتر از زنانی که مشروبات الکلی مصرف نمی کنند، در معرض ابتلا به سرطان سینه قرار دارند.

- مصرف چربی را کاهش دهید. در برخی از مطالعات همه گیر شناسی، ارتباطی بین سرطان سینه و چربی موجود در جیره غذایی دنده شده است. یکی از معتبر ترین شواهدی که از مطالعه روی ۷۵۰ زن ایتالیایی به دست آمده، نشان می دهد که احتمال ابتلا به سرطان در زنانی که چربی های اشباع شده و پروتئین دامی زیادی مصرف می کنند، سه برابر زنانی است که مقادیر پایینی از این مواد را به مصرف می رسانند.

مصرف چربی روزانه را به بیست درصد کل کالری دریافتی محدود نمایید. برنامه غذایی پرچرب (به ویژه چربی های حیوانی) خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می دهد. شواهدی در دست است حاکی از آن که چربی موجود در جیره غذایی می تواند عامل خطر قدرتمندی برای سرطان سینه در دوران یائسگی باشد تا در دوران پیش از یائسگی.

- استفاده از ظروف نچسب برای پختن یا سرخ کردن غذا با روغن بسیار سودمند است.

- مهمانی چای سبز دهید! روزی سه فنجان چای سبز بنوشید. میزان کافئین موجود در چای سبز تقریباً نصف قهوه است، می توانید کیسه های چای سبز بدون کافئین بخرید، یا از کپسول های چای سبز استفاده کنید. نوشیدن چای سبز برای مقابله با بیماری سرطان موثر است. در حال حاضر بررسی های مقدماتی نوید بخشی در مورد ارتباط مصرف چای و کاهش خطر بروز برخی از انواع سرطان از جمله سرطان سینه انجام گرفته است.

نتایج تحقیقات پژوهشگران سوئدی حاکی از این است که چای سبز حاوی ماده ای است که می تواند مانع از بروز بیماری سرطان شود و تومورهای سرطانی تحت تاثیر این ماده نمی توانند رگ های مورد نیاز برای توزیع خون تولید کنند و در نتیجه از بین می روند. چای سبز دارای ترکیبات آنتی اکسیدان و پلی فنل های ضد سرطان است و آسیب ناشی از رادیکال های آزاد را کاهش می دهد.

فلاونوئید ها، سرچشمه تاثیرات شفا بخش و سودمند چای به شمار می آیند. فلاونوئید ها، مواد معطری هستند ه به عنوان رنگدانه در گیاهان یافت می شوند. پژوهش ها نشان داده است که با تجویز فلاونوئید های چای می توان از بروز سرطان در مراحل نخستین جلوگیری کرد. کارشناسان بر این عقیده اند که کاتچین موجود در چای سبز عامل بسیار موثر ضد سرطان است.

تحقیق روی زنان نشان می دهد، نوشیدن مقادیر زیادی چای سبز (روزانه ده فنجان) خطر ابتلا به سرطان را به طور قابل ملاحظه ای کاهش می دهد. شاید چای سبز یکی از عوامل محافظت کننده زنان ژاپنی از سرطان سینه باشد. همیشه چای کم رنگ بنوشید تا از فواید آن بهره مند شوید. از نوشیدن چای بسیار داغ خودداری نمایید. چای با دمای حدود ۶۰ تا ۷۰ درجه سانتی گراد بنوشید.

- از نظر جسمی تحرک داشته باشید و از نشستن زیاد، خودداری کنید. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم خطر سرطان پستان را کاهش می دهد. به روزرسانی های اخیر در راهنمای انجمن سرطان آمریکا برای برنامه غذایی و فعالیت بدنی توصیه می شود حداقل ۱۵۰-۳۰۰ دقیقه با شدت متوسط یا ۷۵-۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت شدید در هفته داشته باشید. رسیدن به ۳۰۰ دقیقه یا بیشتر از آن ایده آل است. علاوه بر این، شما باید رفتار کم تحرکی مانند نشستن، دراز کشیدن، تماشای تلویزیون و سایر اشکال

سرگرمی مبتنی بر صفحه را محدود کنید. این مسئله به ویژه اگر بیشتر روز کاری خود را در حالت نشسته سپری کنید، بسیار مهم است.

- هرگز سیگار نکشید! مصرف سیگار یکی از عوامل مهم بروز سرطان است. سیگار کشیدن بر سلامتی انسان تاثیر گذاشته و به خصوص میزان خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد. به طور کلی، خودداری از مصرف سیگار می تواند یکی از عوامل مهم پیشگیری از ابتلا به سرطان و از جمله سرطان سینه باشد.

در تحقیقاتی که به عمل آمده است، نشان داده اند که بین مصرف سیگار و افزایش بروز سرطان سینه ارتباطی وجود دارد. مطالعه روی ۸۵ هزار زن نشان داد زنانی که سیگار می کشند بیشتر از زنانی که سیگار نمی کشند در معرض خطر ابتلا به سرطان قرار می گیرند. اگر شما و اعضای خانواده تان تصمیم بگیرید که هرگز سیگار نکشید، میزان مرگ و میر ناشی از سرطان به مقدار زیادی کاهش می یابد. چنانچه فردی سیگاری هستید، آن را ترک کنید. لازم است سیگاری ها، این عمل را ترک کنند.

- از الگوی غذایی سالم پیروی کنید. یک الگوی غذایی سالم شامل انواع سبزی ها، حبوبات سرشار از فیبر (لوبیا و نخود فرنگی)، میوه ها در انواع رنگ ها و غلات کامل (سبوس دار) است. بهتر است از مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده، نوشیدنی های شیرین شده با شکر، غذاهای کاملاً فرآوری شده (کالباس، سوسیس) و محصولات دانه تصفیه شده خودداری و یا آنها را محدود کنید؛ با این کار مواد مغذی کلیدی در مقادیری که به شما کمک می کند تا وزن مناسبی داشته باشید و بدن را حفظ کنید، فراهم می کند.

- 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. طبق بررسی های انجام شده در دانشگاه آکسفورد، ویتامین A می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاهش دهد.

مطالعات بسیاری نشان داده است که بتاکاروتن و ویتامین A در برابرطبق وسیعی از سرطان های بافت پوششی مانند سرطان های ریه، سینه، مثانه، دهانه رحم، حلق و دهان اثر محافظتی دارند.

برخی از منابع غذایی بتاکاروتن و ویتامین A عبارتند از: ماهی، شیر و فرآورده های کم چرب آن (پنیر، ماست و دوغ)، کیوی، آلو، پرتقال، انگور، هلو، زردآلو (به خصوص برگه آن که دارای مقدار زیادی بتاکاروتن است)، توت فرنگی، طالبی، کلم، سیر، هویج، سیب زمینی شیرین، اسفناج و انواع هویج.

- مقدار مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. مصرف گوشت قرمز را به دو تا سه بار در هفته محدود نمایید. در تغذیه نوین توصیه می گردد از گوشت دام، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و آجیل برای تامین پروتئین استفاده شود، البته به اندازه دو تا سه بار در هفته. مصرف زیاد غذاهای گوشتی خطر بروز سرطان ها و از جمله سرطان سینه را افزایش می دهد. تحقیقات نشان می دهد که مصرف زیاد گوشت قرمز و فرایند شده (همبرگر، کالباس و سوسیس) خطر بروز سرطان سینه را افزایش می دهد؛ بنابراین از مصرف زیاد اینگونه مواد باید پرهیز کرد. از مصرف غذاهای گوشتی برشته و به ویژه کباب شده خودداری نمایید. به جای همبرگرمعمولی، از گوشت چرخ شده بدون چربی استفاده نمایید.

- گردو بخورید. خوردن گردو خطر بروز سرطان را کاهش می دهد. تحقیقات جدید حاکی از آن است که خوردن گردو خطر ابتلا به بیماری سرطان سینه و رشد آن را کاهش می دهد. به گزارش پژوهشگران، آجیل و خشکبار ها، 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. این تحقیقات بر روی موش ها انجام شده و موفق هم بوده است و پژوهشگران بر این باورند که تاثیر گردو بر بروی انسان نیز همانند موش ها خواهد بود.
- از مصرف زیاد موادقندی و شیرین خودداری نمایید.
- از غذاهای فیبردار بیشتر استفاده کنید. مصرف فیبر های غذایی باعث جلوگیری از افزایش سلول های سرطانی می شود. مواد غذایی فیبر دار (الیاف غذایی) نه تنها به هضم غذا کمک می کنند، بلکه در دفع سموم هم موثرند. غذاهای دارای الیاف گیاهی کم چرب هستند. به نظر می رسد که برنامه غذایی پر فیبر با سرطان های وابسته به هورمون، مانند سرطان های پروستات و سینه، مقابله می کند.
- میوه های تازه (سیب، شاتوت، گلابی و توت فرنگی)، سبزی ها، غلات، دانه ها 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 هستند. 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.
- از مصرف خودسرانه 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.

درخانم هایی که از قرص های ضد بارداری مصرف می کنند، افزایش اندکی در خطر بروز سرطان سینه در آنان دیده شده است. این خطر کوتاه مدت بوده و تقریباً پس از ده سال که از قطع مصرف این قرص ها گذشت، از بین خواهد رفت.

• تا می توانید قارچ خوراکی مصرف نمایید. در برنامه غذایی خود به طور مرتب از قارچ های شفافبخش 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. مطالعات نشان می دهد مصرف قارچ خوراکی خطر ابتلا به سرطان سینه را به میزان زیادی کاهش می دهد.

به گزارش روزنامه تلگراف، چاپ انگلیس، بررسی بیش از ۲ هزار زن چینی نشان می دهد خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که هر روز دست کم ۱۰ گرم قارچ تازه مصرف می کنند ۶۴ درصد کمتر است. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد قارچ خوراکی درست مانند داروهای درمان سرطان سینه، از تولید هورمون استروژن جلوگیری می کند.

• غذاهای کم نمک 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

4-20 Amazing Health Benefits of Turmeric, Reader's Digest Magazine Canada, 2018, (<http://www.besthealthmag.ca>)

- 5-An Apple a Day for Cancer Prevention, By Jeanie Lerche Davis WebMD, LLC, 2017, (<http://www.webmd.com>)
- 6 -Breast cancer prevention: How to reduce your risk, Mayo Clinic Staff, Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) , 2020,( <https://www.mayoclinic.org>)
- 7-Can Food Reduce Your Risk of Breast Cancer?, Breastcancer.org ,2020, ( <https://www.breastcancer.org>)
- 8- Cancer Prevention Diet, HelpGuide, 2020, (<https://www.helpguide.org>)
- 9-Diet and its relationship to cancer prevention, University of Pemsyvania, 1994
- 10- Diet and Breast Cancer, Susan G. Komen, 2020, (<https://www.komen.org>)
- 11-Makman, Loguidice, Lammersfeld: Cancer nutrition and recipes for Dummies, John Wiley and Sons, Inc., 2013
- 12-Diet and its relationship to cancer prevention, University of Pennsylvania, 1994
- 13-Dietary Fat and Disease, the President and Fellows of Harvard College, 2018
- 14- Five Ways to Help Reduce Your Breast Cancer Risk, American Cancer Society, 2020, (<https://www.cancer.org>),
- 15-How Your Diet May Affect Your Risk of Breast Cancer, Stacy Simon, American Cancer Society, 2020, (<https://www.cancer.org>),
- 16-Joshi: Nutrition and dietetics, fourth edition, Mc Grraw Hill Education, 2016
- 17-Hard, Deen: Nutrition for life, Dorling Kindersley, 2006, p.259

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

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

20 -Understanding the impact your diet has upon your breast  
cancer risk, Pink Hope Team, Pink Hope, 2020,  
(<https://pinkhope.org.au>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

**[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)**