

ماهی معجزه گری شگفت انگیز و شفا بخش، در پیشگیری و کنترل سرطان سینه

یکی از سالم‌ترین و لذیذترین غذاهای مورد علاقه همه مردم جهان انواع غذاهای دریایی و ماهی است. ماهی بخشی از یک رژیم غذایی سالم است. [5] مصرف ماهی فواید بسیار زیادی برای فرد دارد. گوشت ماهی جزء گوشت‌های سفید می باشد. ماهی از منابع بسیار خوب پروتئین محسوب می شود. ماهی دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی داراست. [2] هر وعده ماهی سرشار از پروتئین است و حاوی ویتامین‌های B و مواد معدنی از جمله پتاسیم و سلنیوم است. [5] ماهی حاوی ویتامین‌های B1, B2, B3, B6, B12 است. مواد معدنی موجود در گوشت ماهی عبارتند از: فسفر، کلسیم، منیزیم، مس، ید و....

ماهی‌ها منبع مهم و مفیدی از پروتئین حیوانی برای انسان هستند. ماهی‌های چرب از جمله سالمون، ساردین و ماهی خال‌خال به دلیل فواید سلامت چشمگیرشان شناخته شده‌اند. بارها و بارها، تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که رژیم‌های غذایی با مقدار متوسط غذاهای دریایی مصرف می‌کنند، خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری‌های مزمن کمتر و عمر طولانی‌تری دارند. [5] شواهد زیادی وجود دارند مبنی بر این که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی‌هایی مانند آزاد و قزل‌آلا به پیشگیری از بروز سرطان کمک می‌کند. [3] چربی‌های امگا ۳، سلنیوم و آنتی‌اکسیدان‌هایی ممکن است اثرات محافظتی در برابر سرطان داشته باشند. [1]

غذاهای دریایی، به ویژه ماهی‌های چرب، می‌توانند در مهار سرطان سینه کمک کنند. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که خوردن ماهی‌های چرب به طور خاص، خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. [1] بررسی انجام گرفته در کانادا بر روی ۳۲ کشور نشان داد که میزان شیوع مرگ و میر ناشی از سرطان سینه در کشورهایی مانند ژاپن که در آن زنان بیشترین ماهی را به مصرف می‌رسانند، کمتر است.

یک مطالعه جدید در BMJ نشان می‌دهد که زنان ممکن است از مزایای مصرف ماهی برای مبارزه با سرطان سینه بهره ببرند. پژوهشگران چینی، داده‌های ۲۱ مطالعه قبلی شان را ترکیب کردند. در مجموع، تقریباً ۹۰۰۰۰۰ زن تا ۲۰ سال تحت مطالعه و بررسی قرار گرفتند. خطر ابتلا به سرطان سینه در افرادی که بیشترین اسیدهای چرب غیراشباع امگا ۳ را از ماهی مصرف کردند، ۱۴ درصد کمتر بود. در واقع، به ازای هر دهم گرم اسیدهای چرب اضافی از ماهی که روزانه مصرف می‌کردند، خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان ۵ درصد کاهش می‌یابد. یک وعده ۳ اونس ماهی سالمون حاوی ۱ تا ۲ گرم است.[4]. جایگزین کردن گوشت قرمز با ماهی در برنامه غذایی، در کاهش چربی‌های زیان‌آور موثر است. توده‌های سرطان سینه با مصرف ماهی کنترل می‌شود.

ماهی به‌ویژه نوع روغنی آن منبع غنی از اسید چرب امگا-۳ است. در بین ماهی‌ها بیشترین میزان امگا ۳ در ماهی سالمون، ماکرل (خال‌خالی)، ساردین، شاه‌ماهی (قباد)، ماهی کولی، ماهی‌تن، صدف، ماهی هالیبوت، کفال و قزل‌آلای رنگین‌کمان وجود دارد که اغلب جزء ماهی‌های چرب هستند. مطالعات اپیدمیولوژیکی زیادی نشان داده‌اند که روغن ماهی به علت داشتن اسیدهای چرب زنجیره بلند امگا-۳ موجود در ماهی، در برخی حیوانات خطر ایجاد تومور را کاهش می‌دهد. تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد که این ترکیب نقش مهمی در بالابردن سیستم ایمنی بدن بازی می‌کند و سرعت رشد تومورهای سرطانی را کاهش می‌دهد. همچنین باعث کاهش التهاب مزمن می‌شود که عامل موثری در پیشرفت سرطان سینه است.

ماهی سالمون، قزل‌آلا، خال‌مخالی و... به عنوان ماهی‌های چرب محسوب می‌شود. مصرف ماهی‌های چرب تازه و خوب پخته شده، سه‌بار در هفته در کاهش خطر ابتلا به این بیماری بسیار مفید است. پژوهشگران علوم پزشکی در دانشگاه نبراسکا در آمریکا اعلام کردند غذای سرشار از روغن ماهی روند گسترش و رشد و نمو سلول‌های سرطانی سینه را در زنان کند می‌کند. در بررسی گونه متفاوت ماهی، مصرف میگو و کنسرو

ماهی، با کاهش سرطان سینه ارتباط داشت. بیماران 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 ابتدا 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.

توصیه های مهم:

- حتماً ماهی تازه خریداری کنید.
- ماهی یخ زده باید در یخچال به تدریج آب شود.
- به جای مصرف گوشت از ماهی استفاده کنید. گوشت ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- حداقل هفته ای یک وعده غذایی خود را به ماهی اختصاص دهید.
- ماهی های سفت با گوشت تیره تر، حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتری هستند. غنی ترین منابع شامل ماهی آزاد، شاه خال مخالی، شاه ماهی، قزل آلا، ساردین و ماهی تن است. [4]
- خانم های باردار، خانم هایی که قصد بارداری دارند، و کودکان زیر ۶ سال باید در انتخاب ماهی دقت بیشتری به خرج دهند.
- بهترین شیوه مصرف ماهی به صورت قرار دادن آن در فر، آب پز و بخار پز کردن و بریانی می باشد. ماهی را می توان روی آتش و منقل کباب نمود. ماهی تازه یا منجمد را با پخت، کبابی یا کبابی

آماده کنید. آن را با ادویه ، ترشی ها، گیاهان و آب لیمو مزه دار کنید.[4]

- تا جایی که می توانید از سرخ کردن ماهی خودداری کنید، زیرا سرخ کردن ماهی تا اندازه ای خاصیت آن را در کاهش سرطان از بین می برد...بهبتر است به خاطر داشته باشید، فرایند سرخ کردن به هر روشی که باشد، به دلیل جذب مقادیر زیادی روغن در بافت ماهی، غلظت اسیدهای چرب امگا ۳ را کاهش می دهد. از سرخ کردن ماهی به مدت طولانی و با استفاده از روغن زیاد خودداری شود.
- غذاهای دریایی سرخ شده دارای آرد سوخاری و سس خامه ای را کنار بگذارید. به این ترتیب، از افزودن سدیم اضافی یا چربی های ناسالم به آنها جلوگیری می کنید.[4]
- استفاده از آب لیمو و یا آبغوره، در پخت و پز ماهی، طعم و مزه آن را برای کودکان خوشایند می کند.
- اگرچه کباب کردن یا گریل کردن به علت استفاده نکردن از روغن، روش های سالمی برای طبخ مواد غذایی هستند؛ اما، به دلیل اینکه ماهی در معرض دماهای بسیار بالا قرار می گیرد و مستقیماً در تماس با منبع حرارت است، امکان اکسیداسیون امگا ۳ بسیار افزایش می یابد. ماهی در حین گریل کردن، به علت تخریب ساختار غشای سلولی اسیدهای چرب امگا ۳، در معرض ترکیبات تسریع کننده اکسیداسیون و حرارت بالا قرار می گیرد. روش آب پز کردن نیز در بسیاری از منابع روش مناسبی برای حفظ این ترکیبات گزارش شده است، اما پخت ماهی سوخاری ایده چندان خوبی نیست!
- رولت ماهی را می توان با فیله ماهی که مانند لقمه پیچیده می شود، آماده کرده و در قابلمه با کمی آب، بخارپز نمود.
- استفاده از فر، یکی از روش های مناسب برای طبخ ماهی است که ترکیبات مغذی کمتری از بین می رود. در این روش فقط رطوبت ماهی از دست رفته و در نتیجه ترکیبات پروتئینی، چربی، ویتامین ها و مواد

معدنی در داخل ماهی باقی می‌مانند. برای طبخ ماهی در فرآن را روغن، آب لیمو، فلفل سیاه و نمک زده در ظرف پیرکس بگذارید، یا برای این که ماهی خشک نشود، آن را با کمی آب لیمو، نمک، فلفل سیاه، سیر کوبیده و شوید در زورق پیچیده و بسته، به اندازه بزرگی ماهی بین ۲۵-۴۰ دقیقه در حرارت ۲۰۰ درجه فر بگذارید.

- به هنگام طبخ ماهی حتی الامکان از زیاد خرد کردن آن خودداری شود، زیرا موجب هدر رفتن بسیاری از مواد مغذی آن خواهد شد.

- بعد از پاک کردن ماهی جهت برطرف کردن بوی ماهی، دست های خود را می توان با مخلوط آب لیمو و نمک شست.

- در شست و شوی ماهی از آب سرد روان استفاده شود

- حتما ماهی تازه خریداری کنید .

- ضروری است ماهی کنسرو شده ساردین یا تن را از نوعی انتخاب کنید که روغن همراه آن شناخته شده و بهداشتی باشد، مانند سویا و یا زیتون. اگر از کنسرو ماهی تون و یا دیگر انواع کنسرو های ماهی استفاده می کنید سعی کنید همیشه از کنسروهایی که در آب تهیه شده مصرف نمایید نه از کنسروهایی که در روغن تهیه شده اند. در غیر این صورت بهتر است روغن موجود در کنسرو را جدا کنید . به این منظور کمی آب به محتویات کنسرو اضافه کرده ، دوباره آن را خالی نمایید. با تکرار این عمل بخش عمده ای از روغن را جدا خواهید کرد.

- قوطی کنسرو ماهی را پس از باز کردن روی آتش قرار داده و کمی حرارت دهید . این کار از بروز مسمومیت غذایی ناشی از مواد کنسرو شده ،پیش گیری می کند . در صورت وجود نشانه هایی مانند

تورم قوطی ، تورفتگی ، بدنه و در ، زنگ زدگی سطح بیرونی یا داخلی قوطی کنسرو ، تغییر رنگ محصول ، استشمام بوی نامطبوع به هنگام باز کردن ، از مصرف آن خودداری گردد.

منابع مورد استفاده:

۱- پادزهرهای غذایی در برابر سرطان پروستات، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲- افزایش سلامتی و طول عمر بیشتر با مصرف ماهی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۳- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

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

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

- [4] Columbus Regional Health. **Could Fish Reduce Your Breast Cancer Risk?**, (<https://www.crh.org>)

- **Can Food Reduce Your Risk of Breast Cancer?** . (2020). (<https://www.breastcancer.org>)

- Susan G. Komen .(2020).Diet and Breast Cancer. (<https://www.komen.org>)

- University of Pennsylvania. (1994).**Diet and Its Relationship to Cancer Prevention**

- [5] American Institute for Cancer Research. (2021).**Fish and Cancer Risk: 4 Things You Need to Know.**(<https://www.aicr.org>)

- American Cancer Society. (2020) .**Five Ways to Help Reduce Your Breast Cancer Risk.** (<https://www.cancer.org>)

-Mayo Clinic.(2020). **Breast Cancer Prevention: How to Reduce Your Risk 2020.** (<https://www.mayoclinic.org>)

- American Cancer Society.(2020). **How Your Diet May Affect Your Risk of Breast Cancer.** (<https://www.cancer.org>)

Nutrition and dietetics. (2016). Fourth Edition, Mc Graw Hill Education.

-Hard, Deen. (2006). **Nutrition for Life.** Dorling Kindersley

- Healthline. (2017). Oily Fish: Types and Benefit.
(<http://www.medicalnewst>)

- [1] Healthline. (2022).**What Foods Help Prevent Breast Cancer Risk?**
(<https://www.healthline.com>)

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir