

## عمر طولانی بدون سرطان

### اقدامات موثر در پیشگیری از بروز سرطان های شایع، با کمک تغذیه سالم

**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 سبزی ها از بروز سرطان ها جلوگیری می کنند. پژوهش های اخیر نشان داده است که مصرف فراوان سبزی ها، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد؛ بنابراین عادت کنید که هر روز به اندازه کافی سبزی مصرف نمایید. استفاده متعادل و مناسب از سبزی ها مانند گوجه فرنگی، هویج، انواع کلم، کلم بروکلی، کرفس، کاهو، پیاز، سیرو هرگونه سبزی با برگ پهن (اسفناج، کاهو) در برنامه غذایی روزانه از میزان پیداش سرطان می کاهد.<sup>۲</sup>

لازم به یادآوری است که مصرف سبزی ها با غذای روزانه، به عوامل ضد سرطان بدن یاری می کنند. سعی کنید برای صبحانه خود از سبزی ها و برای عصرانه استفاده نمایید. تا جایی که می توانید از سبزی های تازه استفاده نمایید.<sup>۲</sup>

**فعال و پرتحرک باشید.** ورزش بر پایداری بدن در برابر بیماری های صعبالعلاج مانند سرطان می افزاید. پژوهش ها نشان می دهد که ورزش منظم و پیوسته، از خطر بروز انواع سرطان می کاهد. تأثیر ورزش بر بیماری ها چشمگیر است و تعداد بیماری هایی که ورزش تأثیر مثبتی بر آن ها نداشته باشد، بسیار محدود است.<sup>۴</sup>

پژوهشگران بر اساس پژوهشی جدید دریافته اند که بین سلامت جسمی و مرگ ناشی از بیماری ها، به ویژه سرطان رابطه ای مستحکم وجود دارد. پژوهش های اخیر به طور روزافزونی بر اهمیت و ضرورت فعالیت های ورزشی بر پیشگیری از بروز سرطان، تأکید فراوان می ورنند.<sup>۴</sup> سعی کنید در اکثر روزها حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر کم تحرک

بوده اید، به آرامی شروع کنید و به تدریج تا ۳۰ دقیقه افزایش دهید.<sup>۱۷</sup>

➤ **مصرف چربی، به ویژه چربی های اشباع شده را در هر سنی که هستید، محدود کنید.**<sup>۱</sup>

➤ **مصرف میوه های رنگارنگ را از قلم نیندازید!** میوه ها دارای ویتامین ها، مواد معدنی، فیبر(الیاف غذایی) و آنتی اکسیدان هستند که ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. انواع میوه ها ی رنگارنگ را انتخاب کنید تا طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد مغذی را دریافت کنید.<sup>۱۷</sup>

➤ **پیش از پخت مرغ، پوست آن را جدا کرده و دور بیاورید.** پیش از پخت مرغ، پوست آن را جدا کرده و هر گونه چربی باقیمانده در قسمت گوشت را بتراشید. امروزه همگان سعی بر این دارند که با تمیز کردن گوشت تا آنجا که ممکن است، از مقدار چربی آن کم کنند. جدا کردن پوست مرغ پیش از پختن آن، مقدار زیادی از چربی را حذف خواهد کرد؛ بنابراین قبل از پختن مرغ پوست آن را جدا کرده و دور بریزید. جدا کردن پوست مرغ تقریباً سه چهارم مقدار چربی و یک دوم مقدار کالری آن را کاهش می دهد.<sup>۱</sup>

➤ **از مصرف سالاد غافل نشوید.** در کنار غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل (گوجه فرنگی ، کاهو ، پیاز،خیار، کلم بروکلی،هویج ) استفاده کنید.<sup>۲</sup>

➤ **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.<sup>۲</sup>

➤ **از مصرف دانه کتان آسیاب شده غافل نشوید.** دانه کتان ، حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. از میان فواید بسیاری که این اسیدهای چرب برای سیستم ایمنی بدن ما

دارند، پیشگیری از تکثیرِ تومورهای سرطانی، احتمالاً یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باید حتماً روی آن سرمایه‌گذاری کنیم.<sup>۲</sup>

**ویتامین نور آفتاب را فراموش نکنید!** پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرطان به شدت به کمبود سطح ویتامین D در بدن مرتبط است. ویتامین D به گرفتگی رگ‌های خونی‌ای که به تومورها متصل هستند، کمک می‌کند که در نهایت، به محدودسازی رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی منجر می‌شود.<sup>۲</sup> پژوهشگران بخش بهداشت خانواده و جامعه در دانشگاه کالیفرنیا اظهار می‌کنند که شواهد جدید و قابل توجهی به دست آمده است حاکی از اینکه زنان سالمندی که از مصرف غذاهای سرشار از ویتامین D خودداری می‌کنند بیشتر در معرض ابتلا به سرطان سینه هستند.<sup>۲</sup>

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 باربیتورات‌ها، داروهای کاهش دهنده کلسترول، کورتیزون و بعضی از داروهای تشنج، سوخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می‌کنند.<sup>۲</sup>

**توجه داشته که استفاده مجدد از روغن مایع و در درجه حرارت بالا به علت تغییر ماهیت شیمیایی آن، می‌تواند خطرناک باشد. همچنین از حرارت دادن طولانی روغن مایع خودداری شود.<sup>۱</sup>**

**پیاز بخورید.** مصرف پیاز در جلوگیری از بروز سرطان غیر قابل انکار است. کسانی که با غذای خود پیاز خام می‌خورند، کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند. این سبزی حاوی ترکیباتی هستند که موجب تولید آنزیم‌هایی می‌شوند که داریکال‌های آزاد در ارتباط با رشد سرطان را خنثی می‌کنند. همچنین آن‌ها حاوی ماده ساپونین هستند که از تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کند. بهتر است که در برنامه غذایی روزانه تان از پیاز استفاده کنید.<sup>۲</sup>

**زیره سیاه مصرف کنید.** اثرات ضد سرطانی اسانس زیره سیاه بر روی سرطان روده بزرگ بررسی شد.<sup>۶</sup>

**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. بیماران که از سرطان سینه رنج می برند، باید از برنامه های فشرده غذاهای دریایی سود برند.<sup>۲</sup> 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 می یابد. در حالی که در کسانی که ماهی یا روغن ماهی مصرف می کنند، موارد کمتری از سرطان مشاهده می شود. انجمن قلب آمریکا، خوردن غذاهای دریایی همچون ماهی را به میزان دو بار در هفته توصیه می کند. 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. بهتر است ماهی را به صورت کباب، آب پز یا بخارپز مصرف نمایید.<sup>۲</sup>

**زنجبیل مصرف کنید.** مصرف روزانه زنجبیل ممکن است خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.<sup>۶</sup> مطالعات در دانشگاه مینسوتا نشان داده است که زنجبیل ممکن است رشد سلول های سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.<sup>۴</sup>

**از آسپرین عاقلانه استفاده کنید.** ممکن است آسپرین، ایبوپروفن و سایر داروهای

بدون نسخه مانند آن را برای کاهش درد، تب یا تورم مصرف کنید. همچنین ممکن است احتمال ابتلا به سرطان معده و روده بزرگ را کاهش دهد. اما برای پیشگیری از سرطان معده نباید آن داروها را مصرف کنید، زیرا می توانند باعث خونریزی داخلی شوند. پزشک شما می تواند توضیح دهد که چه چیزی برای شما بهتر است.<sup>۱۶</sup>

**در مصرف سیب زمینی سرخ کرده و چیپس مراقب باشید!** چیپس و سیب زمینی سرخ کرده، حاوی مقادیر زیادی آکریلامید هستند. این ماده 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 می شوند. این مساله آن قدر جدی است که سازمان بهداشت جهانی (WHO) در رابطه با آن اظهار نگرانی جدی کرده است!<sup>۲</sup>

**مصرف غذاهای دودی را کاهش دهید.** در روزهای قبل از یخچال، مردم برای نگهداری مواد غذایی را دود، ترشی و نمک می کردند. مقادیر زیاد نمک و مواد نگهدارنده، می تواند به پوشش معده شما آسیب برساند و احتمال ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد؛ بنابراین مصرف غذاهای دودی و ترشی از جمله گوشت و ماهی شور را محدود کنید.<sup>۱۶</sup>

**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.<sup>۲</sup> 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، مارچوبه، انواع ترب، اسفناج، گوجه فرنگی، طالبی. نیکوتین موجود در سیگار، باعث می شود که نیاز بدن افراد سیگاری به ویتامین C، تقریباً دو برابر گردد.<sup>۲</sup>

**کنترل وزن فراموش نشود.** وزن سالم را حفظ کنید. اگر وزن مناسبی دارید، آن را در اندازه متعادل و مناسب نگه دارید. هرگز اجازه ندهید وزن اضافی، سلامتی شما را به خطر اندازد.<sup>۲</sup> برای حفظ وزن خود، با ترکیب یک رژیم غذایی سالم همراه با ورزش روزانه تلاش کنید. اگر نیاز به کاهش وزن دارید، از تیم مراقبت های بهداشتی خود در مورد راه های سالم برای رسیدن به هدف خود سوال کنید.<sup>۱۷</sup> چاقی، زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان و به ویژه سرطان سینه را افزایش می دهد.<sup>۲</sup> با کاهش وزن اضافی، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. چاقی، زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان را زیاد می کند.<sup>۴</sup>

برخی مطالعات توانسته اند ارتباط (هرچند اندک) بین چاقی و شیوع و درجه سرطان پروستات پیدا کنند. چاقی خطر بروز سرطان پروستات را زیاد می کند. کاهش وزن، خطر نوعی سرطان پروستات را کاهش می دهد. دانشمندان توصیه می کنند مردان با افزایش سن باید مواظب وزن خود باشند و از افزایش وزن پیشگیری نمایند.<sup>۴</sup> افزایش وزن، به خصوص در صورتی که چربی در قسمتی از بدن انباشته شده باشد، با افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه همراه است. همچنین افزایش بیش از اندازه وزن بدن، تقریباً به میزان بیش از یک و نیم برابر اندازه طبیعی، باعث افزایش خطر بروز سرطان سینه می گردد. کاهش وزن یا به اندازه نگه داشتن آن، یکی از دلایلی است که می تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش دهد.<sup>۲</sup>

**سبزی های چلیپایی را قرچ قرچ بخورید!** مقادیر زیادی سبزی های چلیپایی مانند کلم بروکلی، کلم قمری، شلغم، کلم پیچ و گل کلم مصرف کنید. آن ها 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.<sup>۲</sup>

کلم سرشار از ایندول، ایزوسیانیات و سولفورافن است که همگی از مواد قوی ضد سرطان هستند. سبزی های چلیپایی، حاوی ترکیبات سولفورداری به نام ایندول ها هستند. آن ها استروژن را دفع کرده و بدن را از ابتلا به سرطان سینه محافظت می 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.<sup>۲</sup>

**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.<sup>۲</sup>

**عسل مصرف نمایید.** اسید کافئیک موجود در عسل از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند.<sup>۶</sup>

**سبز بنوشید!** 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 ای سبز را فراموش نکنید.<sup>۲</sup> 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.<sup>۸</sup>

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.<sup>۲</sup> 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.<sup>۲</sup>

فلاونوئید ها، مواد معطری هستند که 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.<sup>۲</sup>

**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، آن ها را در برابر تغییرات بدخیمی و سرطان محافظت می کنند.<sup>۶</sup>

**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 برابر طبق وسیعی از سرطان های بافت پوششی، مانند سرطان های ریه، سینه، مثانه، دهانه رحم، حلق و دهان اثر محافظتی دارند.<sup>۲</sup> 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.<sup>۲</sup>

**مقدار مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید.** گوشت قرمز به اندازه مصرف کنید.<sup>۸</sup> 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.<sup>۲</sup> استفاده زیاد از گوشت قرمز، ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد، به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی پخته

شود.<sup>۸</sup> تحقیقات نشان می دهد که مصرف زیاد گوشت قرمز و فرایند شده (همبرگر، کالباس و سوسیس) خطر بروز سرطان را افزایش می دهد؛ بنابراین از مصرف زیاد اینگونه مواد باید پرهیز کرد.<sup>۸</sup> از مصرف غذاهای گوشتی برشته و به ویژه کباب شده خودداری نمایید. به جای همبرگر معمولی، از گوشت چرخ شده بدون چربی استفاده نمایید.

۲

**هویج بخورید.** هویج، ضد سرطانی قوی است. بهترین روش جذب مواد مغذی هویج، خام خوردن آن است. اگر پخته شود، مقدار ناچیزی از مواد غذایی آن از بین می رود.<sup>۴</sup>

**هرگز سیگار نکشید!** مصرف سیگار، یکی از عوامل مهم بروز سرطان است. سیگار کشیدن، بر سلامتی انسان تاثیر گذاشته و به خصوص میران 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 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.<sup>۲</sup>

**گریپ فروت بخورید.** گریپ فروت، سرشار از ترکیبات مقوی ضد سرطان است. مصرف گریپ فروت به پیشگیری از بروز سرطان پروستات کمک می کند.<sup>۹،۳</sup>

**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 خشکبارها، 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.<sup>۲</sup>

**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 (بادام، فندق، پسته گردو) و حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، ماش، لپه) سرشار از آن می باشند، نقش به سزایی در پیشگیری از ابتلا به سرطان روده دارد.<sup>۶</sup>

**زغال اخته بخورید.** استفاده از زغال اخته می تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهد. اسید فنولیک، گلیکوزیدها و آنتوسیانین موجود در زغال اخته، در جلوگیری از بروز سرطان پروستات مفید می باشد.<sup>۹،۳</sup>

**انار بخورید.** انار حاوی منابع حاوی الایژیک اسید است. این اسید دارای خاصیت مبارزه با شکل گیری و جهش سلول های سرطانی ای که منجر به سرطان روده بزرگ می شوند، است.<sup>۶</sup>

**غذاهای کم نمک مصرف کنید.**<sup>۲</sup>

**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، از جمله در سینه و کبد. همچنین 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.<sup>۲</sup>

پژوهشگران 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 بردند. نود درصد از موش هایی 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<sup>۲</sup>

**از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین خودداری نمایید.**<sup>۲</sup> نوشیدنی های دارای شکر زیاد و نوشابه های گازدار که حاوی کافئین هم هستند، خطر ابتلا به انواع سرطان را افزایش می دهند. ترک کردن مصرف نوشابه نباید کار خیلی سختی باشد.<sup>۸</sup>

**از مصرف خودسرانه هر نوع دارو جدا خودداری کنید.** افراد نباید بدون نظر و تجویز پزشک و به طور خودسرانه دارو مصرف کنند. داروهای خود را به موقع و منظم و به مقدار توصیه شده از سوی پزشک مصرف نمایید.<sup>۳</sup>

**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.<sup>۸</sup>

**هندوانه بخورید.** مصرف هندوانه در پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات تأثیر دارد. لیکوپن موجود در هندوانه (رنگ قرمز)، مبارز سرسخت در برابر سرطان پروستات است. هندوانه هایی که قرمز باشند، خاصیت ضد سرطانی بیشتری دارند.<sup>۹،۳</sup>

**روزانه به اندازه کافی آجیل (بادام، پسته، فندق، تخمه، گردو) مصرف کنید.**<sup>۶</sup>

**با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید!** رژیم غذایی پر چربی، احتمال ابتلای شما به انواع سرطان را افزایش می دهد. رژیم غذایی پر چرب در ابتلا به سرطان پروستات مؤثر است. در مقایسه های بین المللی بر مصرف غذا و بروز سرطان، شیوع سرطان پروستات با مصرف زیاد چربی در ارتباط بوده است. به طور کلی دریافت زیاد چربی رژیم غذایی، رشد تومور سرطان پروستات را افزایش می دهد و دریافت کم چربی به کاهش آن کمک می کند.<sup>۴</sup>

**انواع توت‌ها را مصرف نمایید.** هنگامی که پای میوه‌ها و غذاهایی در میان باشد که به کاهش سرطان روده‌ی بزرگ کمک می کنند، خانواده‌ی توت‌ها، یکی از دلپذیرترین گزینه‌ها است. بلوبری (زغال اخته‌ی آبی)، تمشک قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام تروستیلین هستند که خواص ضدسرطان آن شناخته شده است.<sup>۶</sup>

**گنجینه پنهان طبیعت را در یابید!** در برنامه غذایی خود به طور مرتب از قارچ‌های شفافبخش استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است که قارچ خوراکی، کارکرد دستگاه‌های 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.<sup>۲</sup>

**بادام‌زمینی و کره‌ی بادام‌زمینی را امتحان کنید.** بیشتر ما بادام‌زمینی را به خاطر طعم فوق‌العاده‌ی آن دوست داریم. اما اگر تمایل داشته باشیم خودمان را در برابر سرطان روده‌ی بزرگ محافظت کنیم، آن را بیشتر دوست خواهیم داشت، زیرا کره‌ی بادام‌زمینی، سرشار از ویتامین E است. ویتامینی که سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است که برای مبارزه با سلول‌های سرطانی مورد نیاز هستند.<sup>۶</sup>

از مصرف توت فرنگی غافل نشوید. توت فرنگی با سرطان پروستات مبارزه می کند. خوردن یک فنجان توت فرنگی، تمام نیاز روزانه به ویتامین C را تامین می کند. خوردن توت فرنگی از بروز سرطان ها جلوگیری می کند. این میوه خوش طعم، مبارز سرسخت سرطان ها است.<sup>۴</sup>

از مصرف اسید فولیک غافل نشوید. مطالعات اپیدمیولوژیک گذشته نشان می داد که رژیم غذایی حاوی فولات کم احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهد.<sup>۳</sup> 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.<sup>۶</sup>

از مصرف سویا غافل نشوید. سویا، پروتئین معجزه گر ضد سرطان در طبیعت است! پروتئین سویا می تواند رشد سلول های سرطانی پروستات را مهار کند. به گفته پژوهشگران دانشگاه آلابامادر بیرمنگهام، یکی از مواد شیمیایی ضد سرطان در دانه های سویا ژنیستین، نام دارد، ممکن است با مهار هورمون های مردانه ای که رشد سرطان پروستات را تحریک می کنند و در برابر این سرطان نقش محافظتی داشته باشند. مصرف روزانه سویا، نقش مؤثری در پیشگیری و درمان سرطان های هورمونی مانند سرطان پروستات و به خصوص سرطان سینه دارد. سویا به علت این که دارای استروژن های گیاهی و سرشار از فیبر (الیاف غذایی) است، نقش بسیار مؤثری در درمان سرطان های سینه و پروستات دارد.<sup>۵</sup>

هلو بخورید. هلو با توجه به اینکه قلیایی است و فیبر دارد، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر غذایی موجود در هلو، آب را جذب می کند و به جلوگیری از بروز اختلالات معده مانند یبوست، بواسیر، زخم معده، ورم معده و حرکات نامنظم روده کمک می کند. همچنین این میوه در پاک سازی و از بین بردن مواد زائد سمی موجود در روده ها تاثیر مثبت دارد و مانع از این می شود که بدن دچار اختلالات مختلف شکمی، از جمله سرطان معده شود.<sup>۷</sup>

➤ **به سبزی های رنگ سبز تیره احترام بگذارید!** سبزی های 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 سرطان های دهان، حنجره، لوز المعده، ریه، پوست، و معده مفید باشند.<sup>۸</sup>

➤ **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.<sup>۶</sup>

➤ **خرما بخورید.** با خوردن خرما به بهبود سلامتی دستگاه گوارش تان کمک کنید. خرما، میوه ای فوق العاده برای دستگاه گوارش است. همچنین خرما احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و بسیاری از سرطان های دیگر را کاهش می دهد.<sup>۷</sup>

➤ **مواظب نوشیدنی های داغ باشید!** نوشیدنی های داغ، باعث آسیب دمایی به مخاط مری و بخش بالایی معده می شوند. 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 می شود از مصرف نوشیدنی های داغ خودداری کنید.<sup>۸</sup>

➤ **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.<sup>۲</sup>

**مصرف غذاهای فرآوری شده (سویس و کالباس و ...) کاهش دهید .** در سنین بالا ،از مصرف فرآورده های دودی ( مانند سویس دودی ) بپرهیزید. مصرف سویس و کالباس، موجب بروز سرطان های روده و معده می شوند.<sup>۷</sup> کاهش مصرف این گوشت ها در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و سرطان معده موثر است. همچنین خوردن این غذا ها با نمک فراوان و سیگار کشیدن، این خطر را افزایش می دهند.<sup>۸</sup>

**نخود فرنگی مصرف کنید.** این دانه های کوچک درون بشقاب تان توان آن را دارند که از شما در برابر بیماری های مهلکی مانند سرطان معده محافظت کنند. محتوای پلی فنول ، محافظ موجود که در نخود فرنگی به وفور یافت می شود از ابتلا به سرطان معده پیشگیری می کند.<sup>۸</sup>

**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.<sup>۶</sup>

**از مصرف زیاد مواد غذایی نگهداری شده در سرکه مانند خیار شور و ترشی ها ، خودداری نمایید.** بررسی های پژوهشگران کره ای نشان می دهد که مصرف زیاد مواد غذایی نگهداری شده در سرکه مانند خیارشور، ترشی ها و غیره باعث

افزایش خطر ابتلا به سرطان معده و مری می شود. البته خیارشور مسبب ابتلا به این بیماری نیست. سرکه نیز به تنهایی باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده نمی شود.<sup>۷</sup>

**قربان غذاهای رستوران نشوید!** غذاهای رستوران، به ویژه فست فود (غذاهای آماده) به میزان زیاد چربی دارند. با انتخاب برنامه غذایی مناسب، می توانید مقدار چربی را که مصرف می کنید، کنترل نمایید.<sup>۱۴</sup>

**روغن های مایع مصرف کنید.** یکی از آسان ترین و مؤثرترین راه ها برای کم کردن میزان چربی و کالری در برنامه غذایی، این است که هنگام پخت غذا از روغن های مایع استفاده کنید. بهتر است برای پخت و پز غذا، از روغن های گیاهی مانند روغن آفتابگردان، ذرت و سویا و روغن های ماهی و غیر اشباع استفاده نمایید.<sup>۱۳</sup>

**از قرار دادن مواد غذایی روی حرارت مستقیم آتش پرهیزید.** زمانی که مواد غذایی کباب می شوند واکنش های شیمیایی شکل می گیرد که باعث ایجاد رنگ قهوه ای شده و احتمالاً ترکیبات سرطان زا برای معده نیز تولید می شود. بهتر است از قرار دادن مواد غذایی روی حرارت مستقیم آتش، پرهیزید. چون حرارت مستقیم و دمای بالا باعث تشکیل ترکیبات سرطان زا در مواد غذایی می شود. اگر علاقه زیادی به کباب کردن دارید بهتر است از کباب پزهایی استفاده کنید که حرارت را به صورت عمودی به مواد غذایی می رسانند. در این صورت چربی مواد غذایی، روی زغال و آتش نمی ریزد و به این ترتیب خطر تولید هیدروکربورها نیز کمتر می شود.<sup>۸</sup>

**گوشت چرخ کرده ای که از قصابی خریداری می کنید معمولاً دارای چربی فراوان، (به خصوص از نوع پنهان) است. با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در خانه از این منبع چربی پرهیز کنید.**<sup>۱۳</sup>

**میوه و سبزی حاوی لیکوپن مصرف کنید.** لیکوپن، ماده ای است که در گوجه فرنگی و دیگر سبزی ها و میوه های قرمز به مقدار زیاد یافت می شود. محصولاتی که از گوجه فرنگی به دست می آید (مانند سس و رب) حاوی مقادیر زیادی از آن است. به جز گوجه

فرنگی، گریپ فروت تو سرخ و فلفل شیرین، از منابع خوب لیکوپن هستند. این ماده به طور مؤثر و واضح موجب کاهش بروز سرطان پروستات می شود.<sup>۳</sup>

**از میوه ها به عنوان بهترین دسر ها استفاده کنید.** میوه های تازه، بهترین دسر ها هستند.<sup>۱۳</sup>

**اگر از غذا های کنسرو شده استفاده می کنید، قبل از مصرف، روغن آن را کاملاً جدا کنید.**<sup>۱۴</sup> مصرف زیاد و طولانی مدت غذاهای کنسرو شده، غذاهای دودی، غذاهایی که مواد نگهدارنده دارند و نیز غذاهای مانده از عوامل زمینه ساز سرطان معده هستند . پس از مصرف غذاهای بیرون و آماده تا حد ممکن پرهیز کنید.<sup>۸</sup>

**جایگزین مناسب برای سس های چرب انتخاب کنید.** بهتر است به جای مصرف سس های پر چرب، از ترکیب روغن زیتون و سرکه و یا آب لیمو استفاده نمایید و با اضافه کردن چاشنی های خوش بو مانند پونه، نعناع، آویشن، پودر سیر و نیز استفاده از سبزی هایی مانند گوجه فرنگی، پیاز، سیر، قارچ، تره، جعفری تازه، ریحان، کاهو، فلفل سیاه، از مصرف سالاد روزانه لذت بیشتری ببرید.<sup>۱۳</sup> از مصرف سس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید.<sup>۱۳</sup>

**مراقبت های پزشکی منظم دریافت کنید.** خودآزمایی منظم و غربالگری انواع مختلف سرطان مانند سرطان پوست، روده بزرگ، دهانه رحم و سینه می تواند شانس شما را برای کشف زودهنگام سرطان، زمانی که درمان به احتمال زیاد موفقیت آمیز است، افزایش دهد . از پزشک خود در مورد بهترین برنامه غربالگری

سرطان برای شما، سوال کنید.<sup>۱۵</sup>

### **منابع مورد استفاده:**

۱- شکست سرطان، با کاهش مصرف غذاهای پرچرب، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir) ،

۲- پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه، وحید عرفانی ( vahiderfani.ir )

۳- با یک سبد میوه و سبزی به جنگ سرطان پروستات بروید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

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

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

۶- پیشگیری از بروز سرطان روده بزرگ با تغذیه سالم، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۷- گوارش سالم، با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۸- با تغذیه سالم، از بروز سرطان معده پیشگیری نمایید..، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

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

۱۰- ورزش، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل سرطان سینه، وحید عرفانی

، (vahiderfani.ir)

۱۱- ورزش، جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۱، انتشارات به آفرین

12- Regular Exercise May Improve Survival, National Cancer Institute at the National Institutes of Health for Women with Breast Cancer, 2020,

(<https://www.cancer.gov>)

۱۳- مراقب چربی های پنهان در غذاها باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۴- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

15-Cancer prevention: 7 Tips to Reduce Your Risk, Mayo Clinic, 2022, (<https://www.mayoclinic.org>)

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

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

برای مطالعه بیشتر:

-کلسترول اضافی ، خداحافظا! ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال

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

-Beating bowel cancer together, Bowel Cancer UK, 2018, (<https://www.bowelcanceruk.org.uk>)

-10 Best and Worst Foods for Your Digestion, Narcity, Manhattan Gastroenterology, 2020, ([www.manhattangastroenterology.com](http://www.manhattangastroenterology.com))

-Can Diet Cut Colon Cancer Risks?, Remedy Health Media, LLC, Berkeley wellness University of California, 2018 (<http://www.berkeleywellness.com>)

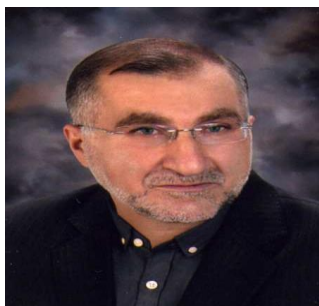
-Miriam Stoppard: Defying Age, Dorling Kindersley, 2003

-Dietary Fat and Disease, The President and Fellows of Harvard College, 2018, (<https://www.hsph.harvard.edu/>)

-Diet and Its Relationship to Cancer Prevention, University of Pennsylvania, 1994

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

- Joshi: Nutrition and dietetics, fourth edition, Mc Graw Hill Education, 2016
  - Hard, Deen: Nutrition for Life, Dorling Kindersley, 2006
  - Boughton, Stefanek: Reduce Your Cancer Risk, Demos Health New York, 2010
  - 8 Ways to Lose Belly Fat and Live a Healthier Life, 2022  
The Johns Hopkins University  
(<https://www.hopkinsmedicine.org>)
- 



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت  
شماره تلفن در صورت نیاز: +۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱  
v.erfani@yahoo.com  
vahiderfani.ir