

به نام خدا

وَرُودِ سَرطَانِ بَه اَیْنِ خَانِه ، مَمْنُوعِ اسْت!

بِهتَرینِ رُوشِ هَایِ طَبِیعی، بَرایِ پِیشگیِر و کُنْتَرلِ سَرطَانِ دَرِ زَنْدگیِ رُوزِ مَرِه



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 زود هنگام 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.^{۱۵}

قرارهای خود را حفظ کنید. با تیم مراقبت های بهداشتی خود در تماس باشید. هیچ معاینه ای را نادیده نگیرید. مطمئن شوید که می دانید چه علائمی را باید رعایت کنید و به کدام آزمایش های غربالگری بعدی ممکن است نیاز داشته باشید. هر سوالی در مورد اینکه چه احساسی دارید یا انتظار دارید برسید.^{۲۷}

مراجعه به پزشک و انجام آزمایش‌های دوره‌ای راجدی بگیرید. یکی از نکات مهم در مورد سرطان، توجه به معاینه‌های منظم پزشکی و انجام آزمایش‌های دوره‌ای است. لازم است خانم‌ها به طور منظم و پیوسته آزمایش‌های تشخیصی از دهانه رحم (آزمایش پاپ اسمیر) را انجام دهند. سعی کنید خود و اعضای خانواده‌تان تحت معاینه پزشکی و دندانپزشکی قرار گیرید. به طور کلی تشخیص و درمان هر چه زودتر سرطان‌ها، در پیشگیری از بروز آن‌ها بسیار مهم است.^{۲۸}

حمایت عملی و عاطفی را بپذیرید. داشتن شبکه‌ای از افراد حامی برای سلامتی شما، به خصوص حمایت عاطفی بسیار مفید است. مطالعات افراد مبتلا به سرطان را که بیشترین و کمترین حمایت اجتماعی را داشته‌اند، مقایسه کرده‌اند. کسانی که بیشترین حمایت اجتماعی را داشتند کیفیت زندگی بهتری داشتند و عمر طولانی‌تری داشتند.^{۲۶}

بهداشت فردی را جدی بگیرید. رعایت بهداشت فردی، با ارزش است. افزایش سطح بهداشت فردی می‌تواند منجر به کاهش بروز بعضی سرطان‌ها، مانند سرطان رحم شود.^۴

سابقه خانوادگی خود را بدانید. دانستن بیماری‌هایی که در خانواده شما وجود دارد نقش مهمی در درک خطر سرطان شما دارد. اگر سابقه خانوادگی سرطان سینه، تخمدان، رحم یا روده بزرگ دارید، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به این سرطان‌ها باشید.^{۲۵}

مرکزپیشگیری و کنترل بیماری‌های آمریکا، توصیه می‌کند که سابقه سلامت خانوادگی خود را از اعضای خانواده مرتبط با خون جمع‌آوری کنید. این شامل والدین بیولوژیکی، پدربزرگ و مادربزرگ، خاله، عمو، خواهر و برادر، خواهرزاده، برادرزاده و فرزندان می‌شود. برای جمع‌آوری سابقه سلامت خانوادگی خود، از بستگان خود پرسید: "چه کسانی در خانواده سرطان داشته‌اند و چه نوع(هایی) داشته‌اند؟ آنها چند

ساله بودند که به سرطان مبتلا شدند؟ آیا آن ها هنوز زندگی می کنند؟ اگر نه، در چه سنی فوت کرده اند و علت مرگ آن ها چیست؟^{۲۵}

درست غذا بخورید . مصرف چربی های اشباع شده و گوشت قرمز خود را کاهش دهید، که ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و نوع تهاجمی تر سرطان پروستات را افزایش دهد . مصرف میوه ها، سبزی ها و غلات سبوس دار را افزایش دهید.^{۱۸}

مصرف مغزها را در برنامه غذایی تان فراموش نکنید. به گفته مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا، تمام مغزها، به ویژه گردو، خواص ضد سرطانی دارند . آجیل که منبع عالی فیبر و چربی های سالم است، می تواند به عنوان میان وعده مصرف شود، روی غلات پاشید یا به سالاد اضافه کنید . برشته کردن را امتحان کنید تا عطر و طعم بیشتری را در آجیل نشان دهید.^{۲۸}

رژیم هایی که شامل مقدار زیادی سبزی ها، میوه ها و غلات سبوس دار هستند با کاهش خطر سرطان روده بزرگ مرتبط هستند . همچنین، گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده را که با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است، کمتر مصرف کنید.^{۲۰}

روش های آشپزی، مهم است! نحوه پختن گوشت می تواند در میزان خطر سرطان آن، تفاوت ایجاد کند . سرخ کردن، کباب کردن و آب پز کردن گوشت در دمای بسیار بالا ، باعث تشکیل مواد شیمیایی می شود که ممکن است خطر سرطان را افزایش دهد . به نظر می رسد سایر روش های پخت مانند خورش، آب پز یا بخار پز کردن کمتر از این مواد شیمیایی تولید می کنند^{۲۸}

اگر در حال انجام درمان سرطان هستید، ممکن است به پروتئین و کالری اضافی نیاز داشته باشید، اما عوارض جانبی مانند حالت تهوع، مشکل در بلع یا یبوست ممکن است باعث شود که شما تمایلی به خوردن نداشته باشید . با پزشک یا

متخصص تغذیه خود در مورد ایده هایی برای تغییرات رژیم غذایی سالمی که می توانید ایجاد کنید تا به اندازه کافی غذای سالم دریافت کنید، صحبت کنید.^۴

نظری هم به شکلات تلخ داشته باشید! خوردن شکلات تلخ با محتوای کاکائو بالا، می تواند فیبر، آنتی اکسیدان ها و مواد معدنی را تامین کند که ممکن است خطر ابتلا به برخی سرطان ها را کاهش دهد. شکلات از دانه گیاه درخت کاکائو، دانه کاکائو، به دست می آید و منبع خوبی از پلی فنول ها و فلاوانول ها است که سوخت موشک برای باکتری های سالم روده هستند. البته شکلات تلخ هنوز هم آب نبات است و بهتر است در حد اعتدال مصرف شود. بعد از شام یک یا دوتکه میل کنید و سعی کنید از پیچیدگی طعم های آن لذت ببرید.^{۲۸}

وقتی در خورش، گوشت استفاده می کنید، به یاد داشته باشید که مقدار زیادی سبزی های سالم به آن اضافه کنید.^{۲۸}

با دوستان و خانواده ارتباط برقرار کنید. داشتن یک سیستم پشتیبانی که می توانید در صورت نیاز به آن مراجعه کنید بسیار مهم است. از پذیرش کمک نترسید، خواه برای انجام امور، کمک در اطراف خانه، مراجعه به پزشک یا تهیه غذا. همچنین ممکن است کمک کند که فردی را به قرار ملاقات خود بیاورید تا مطمئن شوید که تمام اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت می کنید.^۴

داشتن فردی که بتوانید در مورد احساسات خود با او صحبت کنید بسیار مهم است. علاوه بر خانواده و دوستان، ممکن است بخواهید یک گروه پشتیبانی پیدا کنید. صحبت کردن با افرادی که با همان چیزهایی که شما هستید را تجربه می کنند می تواند به شما کمک کند کمتر احساس تنهایی کنید و بیشتر احساس کنید که بخشی از یک جامعه هستید.^۴

با غلات سبوس دار آشتی کنید! غلات سبوس دار مانند جو دوسر، برنج قهوه ای و نان ۱۰۰ درصد گندم سبوس دار حاوی آنتی اکسیدان های محافظ مانند ویتامین E ، لیگنان ها، اسید فیتیک و فیبر هستند . خوردن غلات سبوس دار، خطر ابتلا به حداقل ۱۸ نوع سرطان را کاهش می دهد و هر ۱۰ گرم افزایش فیبر غذایی از این گروه غذایی با کاهش ۷ درصدی خطر سرطان روده بزرگ مرتبط است . از آنجایی که فیبر فقط در غذاهای گیاهی یافت می شود، نان و غلات حاوی حداقل ۳ گرم در هر وعده را انتخاب کنید.^{۲۸}

میوه ها و سبزی ها، سرشار از مواد مغذی ضد سرطان هستند و هر چه رنگ بیشتری داشته باشند، مواد مغذی بیشتری دارند . این غذاها می توانند از راه دوم نیز به کاهش خطر سرطان کمک کنند، زمانی که به شما در رسیدن و حفظ وزن سالم کمک می کنند. وزن اضافی، خطر ابتلا به سرطان های متعدد از جمله سرطان روده بزرگ، مری و کلیه را افزایش می دهد . سبزی های مختلف، به خصوص سبزی های سبز تیره، قرمز و نارنجی بخورید.^{۲۸}

زمصرف سبزیهای رنگارنگ غافل نشوید. در برنامه غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها، از سبزی های تازه استفاده کنید. 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.^۲

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.^۲

از مصرف سبزی های دارای برگ سبز، غافل نشوید ! بشقاب خود را با اسفناج و سایر سبزی های برگ دار پر کنید؛ می توانید با انجام این کار، احتمال ابتلا به سرطان

ریه را کاهش دهید . این سبزی ها، دارای کاروتنوئیدهای زیادی هستند که آنتی اکسیدان هستند.^{۲۴}

سعی کنید برای صبحانه و عصرانه خود، از سبزی های رنگارنگ استفاده نمایید. تا جایی که می توانید از سبزی های تازه استفاده نمایید.^۲

اسید های چرب ضروری امگا ۳ را در رژیم غذایی روزانه خود در نظر بگیرید. منابع خوب چربی امگا ۳ شامل روغن زیتون و کانولا، زیتون، گردو، دانه چیا، بذر کتان و آووکادو است . همچنین ماهی های آب سرد مانند سالمون، قزل آلا و تن منابع خوبی از این چربی های سالم هستند.^{۲۶}

از مصرف غذاهای کپک زده خودداری کنید. ترکیبات سرطانزا از راه های گوناگون مانند نگهداری غیربهداشتی غذا و مواد غذایی، آلودگی ها، قارچ ها و افزودنی های سرطان زا به خوراکی ها راه می یابند. در غذاهای کهنه و مانده میکروب ها و قارچ های زیادی به سرعت رشد و نمو می کنند و خیلی زود زیاد می شوند.^۴

غذاهای مانده به علت رشد قارچ اسپرژیلوس، دارای ترکیبات سمی و در برخی مواد سرطانزا می شوند؛ از این رو مصرف آن ها توصیه نمی شود. لازم به ذکر است که قارچ «اسپرژیلوس» در حرارت یخچال نیز رشد می کند و نگه داشتن غذا برای مدت طولانی در یخچال، موجب فساد آن می شود. غذا را به مدت کوتاه نگهداری و زود مصرف کنید.^۴

از مصرف غذاهایی که کپک زده یا تغییر رنگ و بو داده است، خوددای کنید. جدا کردن قسمت کپک زده غذا و استفاده از دیگر قسمت های آن بهداشتی نیست^۴

فَعَال و پُرْتَحْرک باشید. ورزش بر پایداری بدن در برابر بیماری های سخت 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.^۴

فعالیت بدنی با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است. همچنین به نظر می رسد ورزش خطر ابتلا به سرطان سینه و احتمالاً تولید مثل را در زنان کاهش می دهد. حتی اگر وزن کم نکنید، ورزش از شما محافظت می کند.^{۱۸}

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 ورزند.^۴

سعی کنید در بیشتر روزها، حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر کم تحرک بوده اید، به آرامی ورزش را شروع کنید و به تدریج تا ۳۰ دقیقه افزایش دهید.^{۱۷}

غذاهای تخمیری را امتحان کنید. غذاهای کشت شده یا تخمیر شده پروبیوتیک ها، باکتری های سالمی را فراهم می کنند که عملکرد ایمنی را بهبود می بخشد و در برابر سرطان محافظت می کند. این باکتری های خوب، می توانند مواد سرطان زای بالقوه را متصل کرده و از بین ببرند، که ممکن است به ویژه در پیشگیری از سرطان روده بزرگ مؤثر باشد. ماست بخورید.^{۲۸}

روزانه به اندازه کافی شیر و فرآورده های آن را مصرف کنید. تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن شیر و خوردن پنیر، ماست و سایر محصولات لبنی می تواند احتمال مرگ ناشی از سرطان ریه را کاهش دهد؛ مگر اینکه به آن حساسیت داشته باشید.^{۲۴}

از سموم محیطی دوری کنید.^{۲۶} قرار گرفتن در معرض سموم محیطی را که می تواند خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری ها را افزایش دهد، مانند دود تنباکو، آزبست، استایرن (موجود در استایروفوم)، فرمالدئید و تتراکلراتیلن (پرکلرواتیلن؛ "مایع تمیز کننده خشک")، محدود کنید.^{۲۶}

مصرف نمک خوراکی تان را کاهش دهید. افزایش مصرف نمک خوراکی در جیره غذای روزانه، عوامل سرطان زا را در مخاط معده تسهیل می نماید. در جوامعی که

مصرف نمک آن‌ها بالا است خطر بروز سرطان معده هم زیاد است. سعی کنید نمکدان را از روی میز غذاخوری به محلی دور از دسترس خود انتقال دهید.^۵ برای حفظ مزه غذا، به جای خالی کردن نمکدان در غذای خود، از افزودنی‌هایی مانند پودر نعناع، آویشن، شوید، فلفل، سرکه، آبلیمو و ادویه‌های گوناگون استفاده کنید. (به جز موارد خاصی که پزشک تان گوشزد می‌کند).^۵

مصرف میوه‌های رنگارنگ را از قلم نیندازید! میوه‌ها، دارای ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر (الیاف غذایی) و آنتی‌اکسیدان هستند که ممکن است به پیشگیری از سرطان کمک کند. انواع میوه‌ها را انتخاب کنید تا طیف وسیعی از ویتامین‌ها و مواد مغذی را دریافت کنید.^{۱۷}

با تمشک دوست شوید! انواع توت، تاثیر بسیار مثبتی در پیشگیری از سرطان دارند، اما تمشک در این زمینه، خاصیت بسیار بالایی دارد. تمشک، سرشار از فیتوکمیکال و آنتوسیانیدین است که هر دو ماده فوق‌مانند آنتی‌اکسیدان‌ها عمل می‌کنند مانند مواد ضد سرطانی، که ممکن است به حمایت از سلول‌ها کمک کنند. همچنین تمشک در پیشگیری از بروز سرطان‌هایی از جمله روده بزرگ، مری و پوست موثر است.^{۱۹}

پیش از پخت مرغ، پوست آن را جدا کرده و دور بیندازید. 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.^۱

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 می‌دهد.^۱

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.^۲ زردچوبه 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 این توانایی را دارد که در کار پیام رسانی سلول های سرطانی اختلال ایجاد کند.^۲

از مصرف دانه گتان آسیاب شده ،غافل نشوید.دانه گتان ، حاوی اسیدهای چرب اُمگا 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.^۲

پُر خوری ممنوع! پر خوری ، مهم ترین علت بروز بسیاری از بیماری های مزمن مانند

سرطان، دیابت (بیماری قند) و ... است.^{۳۰}

از مصرف حبوبات غافل نشوید. حبوبات مانند لوبیا، نخود و عدس سرشار از فیبر هستند که ممکن است به کاهش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان کمک کند .یک بررسی معتبر، ارتباط بین مصرف بیشتر حبوبات و خطر کمتر سرطان روده بزرگ را نشان می دهد .مطالعه دیگری ، ارتباط بین مصرف فیبر لوبیا و خطر ابتلا به سرطان سینه را بررسی کرد.^{۳۱}

مصرف گوجه فرنگی، قلب سبزی ها را جدی بگیرید! گوجه فرنگی سرشار از ویتامین C و لیکوپن است. این ماده که یک آنتی اکسیدان بسیار قوی محسوب می شود، دارای

خاصیت ضد سرطانی بوده و از ابتلا به سرطان‌های پروستات و سینه پیشگیری می‌کند. تعدادی از تحقیقات نشان می‌دهند که لیکوپن، به خصوص در گوجه فرنگی پخته، در جلوگیری از ابتلا به سرطان پروستات مؤثر است. به علاوه، تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف گوجه فرنگی و کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، [پروستات]، سرطان سر و گردن و بیماری‌های مخرب اعصاب مرتبط است.^{۱۹}

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.^۲

پژوهشگران بخش بهداشت خانواده و جامعه در دانشگاه کالیفرنیا، بیان 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.^۲

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.^۲ باید توجه داشت که داروهای مانند باریتورات‌ها، داروهای کاهش دهنده کلسترول، کورتیزون و بعضی از داروهای تشنج، وخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می‌کنند.^۱

بی خیال بوی پیاز شوید! 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

رادیکال های آزاد در ارتباط با رشد سرطان را خنثی می کنند. همچنین آن ها حاوی ماده ساپونین هستند که از تکثیر سلول های سرطانی جلوگیری می کنند. بهتر است که در برنامه غذایی روزانه تان، از پیاز استفاده کنید.^۲

استفاده دوباره از روغن مایع و در درجه حرارت بالا به علت تغییر ماهیت شیمیایی آن، می تواند خطرناک باشد. همچنین از حرارت دادن طولانی روغن مایع، خودداری شود.^۱

به اندازه کافی غذاهای **تند بخورید**. اخیراً یک مطالعه که در چین منتشر شده است نشان داد افرادی که خوراکی های **تند**، مانند فلفل، می خورند احتمال کمتری دارد زود بمیرند. همچنین این پژوهشگران دریافتند آنان که خوراکی های **تند** می خورند در معرض خطر مرگ پایین تری به سبب سرطان و ایلماری های قلبی هستند.^{۳۰}

از مصرف ماهی **غافل نباشید**. 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.^۲

جایگزین کردن گوشت قرمز با ماهی در برنامه غذایی، در کاهش چربی های زیان آور موثر است. بیمارانی که از سرطان سینه رنج می برند، باید از برنامه های فشرده غذاهای دریایی سود برند.^۲ 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 می یابد. در حالی که در کسانی که ماهی یا روغن ماهی مصرف می کنند، موارد کمتری از سرطان مشاهده می شود.^۲

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.^۲

زنجبیل مصرف کنید. مصرف روزانه زنجبیل ممکن است خطر سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.^۶ مطالعات در دانشگاه مینسوتا، نشان داده است که زنجبیل ممکن است رشد سلول های سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.^۴

از قرص 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 دهید؛ 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.^{۱۶}

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 تاکنون 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!^۲

زیره سیاه مصرف کنید . اثرات ضد سرطانی اسانس زیره سیاه بر روی سرطان روده بزرگ بررسی شد.^۶

مصرف غذاهای دودی را کاهش دهید . 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.^{۱۶} از مصرف ویتامین C غافل نشوید. 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.^۲

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.^۲

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.^{۱۷}

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.^۲

چاقی، زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان و به ویژه سرطان سینه را افزایش می دهد.^۲ با کاهش وزن اضافی، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید.^۴

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.^۴

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.^۲

لاغر بمانید. چاقی، خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان را افزایش می دهد. اگر نیاز به لاغری دارید، کالری کمتری دریافت کنید و با ورزش بیشتر بسوزانید.^{۱۸}

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 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 و از جمله سرطان سینه موثرند. به عقیده کارشناسان تغذیه، مصرف کلم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد.^۲

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 پزید تا مواد حیاتی و با ارزش آن از بین نرود.^۲

کلم بروکلی، می تواند به پیشگیری از بروز سرطان ریه کمک کند.^{۲۳} همچنین کلم بروکلی با کاهش شیوع سرطان های حلق، دهان، معده، پروستات و مثانه مرتبط است.^{۱۹}

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.^۲

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.^۸

چای، به ویژه چای سبز، ممکن است یک مبارزه قوی با سرطان باشد. در مطالعات آزمایشگاهی، چای سبز رشد سرطان در سلول های روده بزرگ، کبد، سینه و پروستات را کند کرده یا از آن جلوگیری کرده است. همچنین تأثیر مشابهی در بافت ریه و پوست داشت. همچنین در برخی از مطالعات طولانی مدت، چای با خطر کمتری برای سرطان مثانه، معده و پانکراس مرتبط بود.^{۲۸}

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.^{۳۸}

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.^۶

مطالعات نشان داده سبب می تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه و آسم (تنگی نفس) کمک کند.^{۲۲}

با انگور آستی کنید! انگور و آب انگور، به خصوص انگور آرغوانی و قرمز حاوی رسوراترول هستند. رسوراترول، دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی و ضد التهابی است. در مطالعات آزمایشگاهی رسوراترول موجود در انگور، از آسیب هایی که می تواند فرآیند سرطان در سلول ها را تحریک کند، جلوگیری کرده است.^{۲۸}

عسل مصرف نمایید. اسید کافئیک موجود در عسل، از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری می کند.^۶

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.^۲

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.^۲

روزانه به اندازه کافی آب بنوشید. نوشیدن آب، نه تنها تشنگی شما را برطرف می کند، بلکه ممکن است از شما در برابر سرطان مثانه محافظت کند. خطر کمتر ناشی از غلظت رقیق کننده آب، از عوامل بالقوه ایجاد سرطان در مثانه است. همچنین نوشیدن مایعات بیشتر باعث تکرر ادرار می شود. این باعث می شود مدت زمانی که این عوامل در تماس با پوشش مثانه باقی می ماند، کاهش یابد.^{۲۸}

از عفونت هایی که به سرطان کمک می کنند، از جمله ویروس های هپاتیت، HIV و ویروس پاپیلوما ی انسانی اجتناب کنید. بسیاری از آن ها از طریق جنسی یا از طریق سوزن های آلوده منتقل می شوند.^{۱۸}

مقدار مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. گوشت قرمز به اندازه مصرف کنید.^۸ 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.^۲

مصرف زیاد غذاهای گوشتی، خطر بروز سرطان ها و از جمله سرطان سینه را افزایش می دهد.^۲

استفاده زیاد از گوشت قرمز، ابتلا به سرطان معده را افزایش می دهد، به خصوص اگر گوشت به صورت کبابی پخته شود.^۸

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.^۸ 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

از قرار گرفتن در معرض سموم صنعتی و محیطی مانند الیاف آزبست، بنزن، آمین های آروماتیک و بی فنیل های پلی کلر (PCB) خودداری کنید.^{۱۸}

هوئج بخورید. هوئج، ضد سرطانی قوی است.^۴ همچنین هوئج سرشار از ویتامین A، C، لیکوپن و آنتی اکسیدان است که همه آنتی اکسیدانها در حفظ سلامت ریه و کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه مؤثر هستند. به گفته پژوهشگران نوشیدن آب هوئج، ممکن است به جلوگیری از نوعی آسیب که منجر به سرطان ریه در افراد سیگاری شود، کمک کند.^{۲۱} بهترین روش جذب مواد مغذی هوئج، خام خوردن آن است. اگر پخته شود، مقدار ناچیزی از مواد غذایی آن از بین می رود.^۴

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.^۲

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.^۲

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.^۲

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.^۲

گریپ فروت بخورید. گریپ فروت، سرشار از ترکیبات مقوی ضد سرطان است. مصرف گریپ فروت، به پیشگیری از بروز سرطان پروستات کمک می کند.^{۹،۳}

از قرار گرفتن غیر ضروری در معرض تشعشعات، خودداری کنید. مطالعات تصویربرداری پزشکی را فقط در صورت نیاز انجام دهید. خانه خود را از نظر وجود رادون خانگی، بررسی کنید که خطر ابتلا به سرطان ریه را افزایش می دهد.^{۱۸}

از خود در برابر اشعه ماوراء بنفش نور خورشید محافظت کنید، که خطر ابتلا به ملانوم و سایر سرطان های پوست را افزایش می دهد؛ اما نگران تشعشعات الکترومغناطیسی خطوط برق با ولتاژ بالا یا تشعشعات فرکانس رادیویی مایکروویو و تلفن های همراه نباشید. آن ها باعث سرطان نمی شوند.^{۱۸}

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.^۶

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.^۶

خواب با کیفیت را در اولویت قرار دهید . مسلماً، شواهدی که خواب را با سرطان مرتبط می کند، قوی نیست؛ اما افزایش خواب ضعیف و ناکافی با افزایش وزن مرتبط است، که یک عامل خطر سرطان است.^{۱۸}

زغال آخته بخورید. استفاده از زغال آخته می تواند خطر ابتلا به انواع سرطان را کاهش دهد. اسید فنولیک، گلیکوزیدها و آنتوسیانین موجود در زغال آخته، در جلوگیری از بروز سرطان پروستات مفید می باشد.^{۹،۳}

آنار بخورید. آنار 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.^۶

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.^۲

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 نابودی سلول های سرطانی می شود.^۲

سیر در پیشگیری از سرطان مری، روده بزرگ، سینه و معده موثر است.^{۱۹}

مطالعات نشان داده اند که مصرف سیر، اثر مثبتی بر بیماران مبتلا به اختلالات ریوی و سرطان ریه دارد.^{۲۲}

مطالعه‌ای در مجله **Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention** نشان داد افرادی که سیر خام می‌خورند نسبت به هم‌تایان خود که سیر خام مصرف نمی‌کنند، کمتر به سرطان ریه مبتلا می‌شوند. علاوه بر این، سیگاری‌هایی که سیر خام می‌خورند در مقایسه با سیگاری‌هایی که سیر خام نمی‌خورند، ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه هستند.^{۲۳}

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. ۹۰ درصد از موش هایی که از زسیر 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 سولفور دار 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.^۲ هرگز مصرف سیر را در برنامه غذایی خود فراموش نکنید. از سیر می توان چاشنی های خوشمزه تهیه کرد^۲

از مصرف زیاد مواد قندی و شیرین خودداری نمایید.^۲ 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.^۸

نوشیدن الکل، هرگز! الکل، خطر ابتلا به سرطان های دهان، حنجره (جعبه صدا)، مری، کبد و روده بزرگ را افزایش می دهد. همچنین خطر ابتلا به سرطان سینه را در زنان افزایش می دهد. سیگار کشیدن، بیشتر خطر ابتلا به بسیاری از بدخیمی های ناشی از الکل را افزایش می دهد.^{۱۸}

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.^۳

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.^۸ 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.^{۹،۳}

روزانه به اندازه کافی آجیل (بادام، پسته، فندق، تخمه، گردو) مصرف کنید.^۶

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.^۴

انواع توت‌ها را مصرف نمایید. هنگامی که پای میوه‌ها و غذاهایی در میان باشد که به کاهش سرطان روده بزرگ کمک می کنند، خانواده توت‌ها، یکی از دلپذیرترین گزینه‌ها است. بلوبری (زغال اخته آبی)، تمشک قرمز سرشار از آنتی‌اکسیدانی به نام تروستیلین هستند که خواص ضدسرطان آن شناخته شده است.^۶

گنجینه پنهان در طبیعت را دریابید! 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.^۲

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

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.^۲

از مصرف توت فرنگی غافل نشوید. توت فرنگی با سرطان پروستات مبارزه می کند. خوردن توت فرنگی از بروز سرطان‌ها جلوگیری می کند. این میوه خوش طعم، مبارز سرسخت سرطان‌ها است.^۴

بادام زمینی و کره بادام زمینی را امتحان کنید. بیشتر ما بادام زمینی را به خاطر طعم فوق‌العاده‌ی آن دوست داریم. اما اگر تمایل داشته باشیم خودمان را در برابر سرطان روده بزرگ محافظت کنیم، آن را بیشتر دوست خواهیم داشت، زیرا کره بادام زمینی، سرشار از ویتامین E است. ویتامینی که سرشار از خواص آنتی‌اکسیدانی است که برای مبارزه با سلول‌های سرطانی مورد نیاز هستند.^۶

از مصرف اسید فولیک غافل نشوید. مطالعات همه گیرشناسی گذشته، نشان می داد که رژیم غذایی حاوی فولات کم، احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش می دهد.^۳

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 آلاباما در بیرمنگهام، یکی از مواد شیمیایی ضد سرطان در دانه های سویا ژنیستئین، 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.^۵

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.^۵

هلو بخورید. هلو با توجه به اینکه قلبی است و فیبر (الیاف غذایی) 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 زاید 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.^۷

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.^۸

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 می شوند.^۶

خرما بخورید. با خوردن خرما، به بهبود سلامتی دستگاه گوارش تان کمک کنید. خرما، میوه‌ای فوق‌العاده برای دستگاه گوارش است. همچنین خرما احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و بسیاری از سرطان‌های دیگر را کاهش می‌دهد.^۷

مواظب نوشیدنی‌های داغ باشید! نوشیدنی‌های داغ، [از جمله چای داغ]، باعث آسیب‌دمایی 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.^۸

از غذاهای فیبر دار 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، کم‌چرب هستند.^۲

به نظر می‌رسد که برنامه غذایی پر فیبر، با سرطان‌های وابسته به هورمون، مانند سرطان‌های پروستات و سینه، مقابله می‌کند.^۲

میوه‌های تازه (سیب، شاتوت، گلابی و توت‌فرنگی)، سبزی‌ها، غلات، دانه‌ها و آجیل همه سرشار از هر دو نوع الیاف غذایی (محلول و غیر محلول) هستند، ولی مواد غذایی حیوانی (گوشت، تخم‌مرغ و غیره) فاقد الیاف غذایی هستند.^۲

نظر کارشناسان تغذیه، مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۵ گرم از دو نوع فیبر غذایی است. موسسه ملی سرطان آمریکا، اعلام کرده است که هر کس باید روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم الیاف غذایی مصرف کند. فیبر غذایی می‌تواند از انواع گوناگون میوه، سبزی‌ها و غلات

تامین شود. تنها راه جذب تمام مواد فیبر دار مورد نیاز بدن، افزایش تدریجی مصرف آن است.^۲

نُخود فرنگی مصرف کنید. این دانه‌های کوچک درون بشقاب‌تان، توان آن را دارند که از شما در برابر بیماری‌های خطرناک مانند سرطان معده محافظت کنند. محتوای پلی‌فنول، محافظ موجود که در نخود فرنگی به فراوانی یافت می‌شود، از ابتلا به سرطان معده پیشگیری می‌کند.^۸

مصرف غذاهای فرآوری شده (سُوسیس و کالباس و ...) کاهش دهید. در سنین بالا، از مصرف فرآورده های دودی (مانند سُوسیس دودی) بپرهیزید. مصرف سُوسیس و کالباس، موجب بروز سرطان های روده و معده می شوند. ^۷ 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. ^۸

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. ^۶

پژوهشگران گره 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. ^۶

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. ^{۱۳}

قربانی 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.^{۱۴}

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 باعث ابتلا به این بیماری نیست. سرکه، به تنهایی باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده نمی شود.^۷ 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.^۸ 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.^۸

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 مصرف این منبع چربی پرهیز کنید.^{۱۳}

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.^۳

از میوه ها به عنوان بهترین پیش غذاها، استفاده کنید. میوه های تازه، بهترین پیش غذاها هستند.^{۱۳}

اگر از غذا های کنسرو شده استفاده می کنید، قبل از مصرف، روغن آن را کاملاً جدا کنید.^{۱۴} 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؛ از این رو، از مصرف غذاهای بیرون و آماده، تا اندازه ممکن پرهیز کنید.^۸

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 خنک و ترش 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.^{۱۳}

از مصرف سس های حاوی زرده تخم مرغ، مایونز، کره، روغن نارگیل و روغن حیوانی اجتناب کنید.^{۱۳}

از ضد آفتاب استفاده کنید. سرطان پوست، شایع ترین سرطان در جهان است. سرطان پوست، قابل پیشگیری ترین سرطان است. استفاده صحیح از ضد آفتاب، برای کاهش خطر آسیب نور خورشید و سرطان پوست بسیار مهم است؛ حتی با استفاده از کرم ضد آفتاب، زمانی که نور خورشید مستقیماً بالای سرتان است، از بیرون بودن، خودداری کنید. این معمولاً بین ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر است. از تخت های سولاریوم دوری کنید و از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض نور مستقیم خورشید خودداری نمایید.^{۲۵}

منابع :

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

۲- پادزهرهای 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, 2020, (<https://www.webmd.com>)

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

18-The 10 commandments of cancer prevention, Harvard Health Publishing, 2025, (<https://www.health.harvard.edu>)

۱۹-غذاهایی که به جنگ سرطان می روند، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

20-Six Ways to Lower Your Risk for Colorectal Cancer, American Cancer Society, 2025, (<https://www.cancer.org>)

۲۱-سلامتی و بهبود ریه ها، وقتی با سیگار خدافظی می کنید...!: راه های

سلامت ریه ها، بعد از ترک سیگار، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،

(Vahiderfani.ir)

۲۲-عمر طولانی با ریه های سالم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی،
(Vahiderfani.ir)

23-11 Foods that May Help You Breathe Better, Ashley Lewis, Trusted Media Brands, 2021,
(<https://www.thehealthy.com>)

24-Best and Worst Foods for Lung Health, WebMD, 2024, (<https://www.webmd.com>)

25-7 lifestyle tips to Reduce Your Cancer Risk, UC Regents, 2025, (<https://health.ucdavis.edu>)

26-6 Lifestyle Changes to Improve Your Cancer Care, American Society of Clinical Oncology, 2023,
(<https://www.cancer.net/blog>)

27-Tips for Living a Longer, Fuller Life with Cancer, WebMD, 2023, (<https://www.webmd.com>)

28-Top Cancer-Fighting Foods, WebMD, 2025,
(<https://www.webmd.com>)

29-10 Cancer-Fighting Foods You Should Be Eating, Moffitt Cancer Center, 2025, (<https://www.moffitt.org>)

۳۰-تغذیه مناسب برای طول عمر بیشتر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

31-What Are Cancer-Fighting Foods? , 2023, Healthline,
(<https://www.medicalnewstoday.com>)

برای مطالعه بیشتر:

-کلیستول اضافی ، خداحافظ! ، 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>)

-Can Diet Cut Colon Cancer Risks?, 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