

سرطان، پایان زندگی نیست...!

پیروزی بر سرطان

چگونه با سرطان، خوب زندگی کنیم؟



✚ 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.^۶

✚ لازم است خانم‌ها به طور منظم و پیوسته آزمایش‌های تشخیص از دهانه رحم (آزمایش پاپ اسمیر) را انجام دهند.^۶

✚ 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.^۶

✚ رعایت بهداشت فردی، با ارزش است. افزایش سطح بهداشت فردی، می‌تواند منجر به کاهش بروز بعضی سرطان‌ها، مانند سرطان رحم شود.^۶

حمایت عملی و عاطفی را بپذیرید. داشتن شبکه ای 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 داشته اند، مقایسه کرده اند. کسانی که بیشترین حمایت اجتماعی را داشتند کیفیت زندگی بهتری داشتند و عمر طولانی تری داشتند.^۱

هوشمندانه بخورید. یک رژیم غذایی متعادل را انتخاب کنید. این می تواند هم انرژی و هم قدرت به شما بدهد. باید شامل موارد زیر باشد: میوه ها و سبزی ها، غلات کامل لبنیات کم چرب مرغ بدون چربی و ماهی. کاهش در: غذاهای فراوری شده، گوشت قرمز، دسر و لبنیات پرچرب.^۲

برنامه غذایی سالم داشته باشید. تغذیه، نقش قابل توجهی در بروز سرطان دارد. این نقش پیچیده غذایی، شامل دریافت بیش از اندازه انرژی و احتمالاً "مصرف بیش از اندازه چربی اشباع شده و پروتئین و مصرف کم الیاف غذایی (فیبر) و ریز مغذی ها است."^۴

به طور کلی، نقش رژیم غذایی در ابتلا به سرطان یا پیشگیری از بروز سرطان نباید نادیده گرفته شود. تحقیقات نشان می دهد که پیروی از برنامه غذایی مناسب و متعادل، به میزان قابل توجهی خطر بروز انواع گوناگون سرطان های شایع امروزی مانند سرطان روده بزرگ، پروستات، معده، ریه و مری را کاهش می دهد.^۴

اگر در خوردن غذا، مراقبت و دقت کافی داشته باشید، در پیشگیری از بروز سرطان تا اندازه زیادی موفق خواهید بود. بسیاری از متخصصان معتقدند حداقل پنجاه درصد از سرطان ها را با تغییراتی در رژیم غذایی می توان برگشت داد.^۴

غذاهای پر فیبر بخورید . اینها شامل غلات کامل(سبوس دار)، لوبیا، نخود، عدس، آجیل و دانه ها هستند .^۱

برنامه غذایی خود و خانواده‌تان باید متعادل و حاوی میوه ها و سبزی های تازه باشد.^۴

به طور کلی یک رژیم غذایی سالم، می تواند به شما در مدیریت عوارض جانبی سرطان ، بهبود سریع تر و بهبود سلامت کمک کند؛ همچنین ممکن است خطر ابتلا به سرطان را در آینده کاهش دهد.^۱

رعایت تنوع در برنامه‌های غذایی مانع ایجاد مواد سرطان‌زا و اثر بخشی آن ها در بدن می شود.^۴

مجموعه ای از سبزی ها را در هروعه غذایی خود بگنجانید .سبزی ها ، باید هسته اصلی غذای شما باشند، نه فقط یک غذای جانبی .^۱

اگر در حال انجام درمان 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 .^۲

از مصرف غذاهایی که به اموات شیمیایی از جمله نمک، تُرشی یا دود دادن برای نگه داری طولانی آماده می شوند، خودداری کنید.^۴

سعی کنید با انجام فعالیتهای ورزشی و کم کردن مصرف مواد انرژی‌زا، مانند چربی ها، مواد قندی و انواع شیرینی ها که معمولا با چربی نیز همراه هستند، از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کنید؛ به عبارت دیگر، با کاهش وزن اضافی و مواد انرژی‌زا، خطر ابتلا به سرطان کاهش می یابد.^۶

❖ **چاقی، خُداحافظ!** چاقی، زمینه ابتلا به برخی از انواع سرطان را زیاد می‌کند. ^۵ وزن سالم، خطر ابتلا به سرطان، دیابت، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و سکتۀ مغزی را کاهش می‌دهد. برخی از افراد دریافتند که در طول درمان سرطان خود، وزن‌شان اضافه می‌شود یا وزن خود را کاهش می‌دهند؛ بنابراین خوب است که از پزشک یا متخصص تغذیه خود مشاوره و پشتیبانی کنید تا به شما کمک کند تا حد ممکن سالم بمانید. ^۵

❖ **از پزشک خود بپرسید که هدف وزن سالم شما چه باید باشد.** برای رسیدن به این هدف، از ترکیبی از خوب غذا خوردن، ورزش و عادات سالم استفاده کنید، مانند نگذاردن زمان زیاد و صرف نشستن در مقابل تلویزیون. تیم پزشکی شما ممکن است ایده‌های دیگری داشته باشد که می‌تواند به شما در حفظ وزنی که نیاز دارید کمک کند. ^۲

❖ **برخی از درمان‌ها، مانند درمان سرطان‌های مرتبط با هورمون‌ها، مانند سرطان سینه و پروستات، می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. همچنین ممکن است سنگین‌تر شوید، زیرا روال شما تغییر کرده است.** ^۲

❖ **سعی کنید با انجام فعالیت‌های ورزشی و کم کردن مصرف مواد انرژی‌زا، مانند چربیها، مواد قندی و انواع شیرینی‌ها که معمولاً با چربی نیز همراه هستند، از افزایش وزن و چاقی جلوگیری کنید؛ به عبارت دیگر، با کاهش وزن اضافی و مواد انرژی‌زا، خطر ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد.** ^۶

برای حفظ وزن سالم، باید به خوبی فکر کنید که در مورد غذا و فعالیت بدنی فکر کنید. برخی از توصیه‌ها در مورد داشتن یک رژیم متعادل را بخوانید. ^۵

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، سوار شدن، رفتن نزد 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.^۲

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.^۲

کارهایی را که دوست دارید انجام دهید. به راحتی می توان فکر کرد که وقتی سرطان دارید، همه چیز تغییر کرده است. اما اکنون زمان مناسبی است که تصمیم بگیرید چه چیزی واقعا برای شما مهم است.^۲

تمام کارهای مورد علاقه خود را انجام دهید و روزهای خود را با افرادی که دوست دارید بگذرانید.^۲ سعی کنید یک سبک زندگی عادی و همیشگی جدید ایجاد کنید، اما به محض وقوع تغییرات، آماده باشید.^۲

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، پرسید.^۲

❖ **سیگار نکشید.** ازدخانیات دوری کنید . اگر سیگار می کشید، ترک کردن آن،

سالم ترین تصمیمی است که می توانید بگیرید.^۲

❖ **ترک سیگار و دوری از دود آن، شما را سالم تر نگه می دارد و از ابتلا**

به نوع دیگری از سرطان جلوگیری می کند . اکثر مردم به کمک نیاز به

ترک سیگار دارند؛ بنابراین برای دریافت دارو یا نکاتی در مورد نحوه ترک

سیگار، با پزشک خود تماس بگیرید.^۴

❖ **سیگار خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکته مغزی و ابتلا به**

سرطان های جدید را افزایش می دهد . همچنین می تواند برخی از

اثرات دیررس درمان را بدتر کند . اینها می تواند شامل مشکلات

مثانه و روده باشد.^۳

❖ **اگر می توانید، هر روز فعال باشید .** ممکن است بعضی روزها تمایلی به

ورزش نداشته باشید، اما حرکت برای سلامت جسمی و روانی شما بسیار مهم

است . ورزش می تواند به تقویت عضلات و بهبود تعادل کمک کند . انجام این

کار، می تواند شما را کمتر در معرض خستگی یا افسردگی قرار دهد و حتی

ممکن است به شما کمک کند طولانی تر زندگی کنید.

انجام مقدار کمی فعالیت بدنی به طور منظم، مانند پیاده روی کوتاه،

انرژی بیشتری به شما می دهد و احساس قوی تری خواهید داشت.

❖ **می توانید به تدریج میزان فعالیت خود را افزایش دهید .** انجام بیش از

حد زود هنگام ورزش، باعث می شود احساس خستگی بیشتری کنید . تیم

سرطان یا پزشک عمومی می تواند در مورد نوع و میزان تمرینی که انجام آن

برای شما بی خطر است به شما توصیه کند.^۳

برخی از افراد ممکن است نیاز به مراقبت ویژه در هنگام ورزش داشته باشند. برخی از بیمارستان ها برای افرادی که پس از درمان بهبود می یابند، برنامه های ورزشی دارند.^۱

در حین و بعد از درمان سرطان، ورزش کنید. انجام این کار، می تواند به کاهش خستگی، افزایش وزن و کاهش قدرت کمک کند. علاوه بر ورزش منظم، سعی کنید از نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت خودداری کنید.^۱

در اینجا چند نکته برای تناسب اندام وجود دارد: یک روال تناسب اندام ایجاد کنید که برای شما بی خطر باشد؛ شامل فعالیت های هوازی باشد. این باعث می شود قلب شما پمپاژ کند. ورزش های قدرتی را نیز در نظر بگیرید. راه هایی برای راه رفتن در زمانی که به طور معمول نشسته اید پیدا کنید. زمان نشستن خود را با ایستادن هریک ساعت کاهش دهید.^۱

در طول روز خود را به مدت کوتاهی ورزش کنید. فعالیت بدنی را در رویدادهای خانوادگی، وقت با دوستان و سفرها بگنجانید. حتماً با تیم مراقبت های بهداشتی خود، در مورد ایجاد یک برنامه ورزشی که برای شما ایمن و مناسب است صحبت کنید.^۱

هر هفته تا ۲ روز تمرین قدرتی، جایی که عضلات خود را می سازید انجام دهید. قبل از شروع با پزشک خود صحبت کنید. آن ها می توانند ایده هایی در مورد اینکه چه تمرین هایی ممکن است برای شما بهتر عمل کنند، به شما بدهند. پس از دریافت راهنمایی، فعالیت هایی را انتخاب کنید که از آن ها لذت می بری.^۱

از سموم محیطی دوری کنید.^۱ قرار گرفتن در معرض سموم محیطی را که می تواند خطر ابتلا به سرطان و سایر بیماری ها را افزایش دهد، مانند دود

تنباکو، آذیست، فرمالدئید و تتراکراتیلن (پرکلرواتیلن، "مایع تمیز کننده خشک")، محدود کنید.^۱

نوشیدن الکل، ممنوع! نوشیدن الکل، می تواند احتمال ابتلا به انواع سرطان را افزایش دهد. همچنین می تواند در طول درمان با برخی داروها تداخل داشته باشد و عوارض جانبی مانند زخم های دهان را بیشتر کند. همچنین الکل می تواند راهی ناسالم برای مقابله با استرس سرطان باشد. اگر مشروب می خورید، خود را به یک نوشیدنی سالم و طبیعی در روز عادت دهید.^۲

از غذاهای پروبیوتیک و پری بیوتیک برای حمایت از روده سالم استفاده کنید. غذاهای پروبیوتیک شامل ماست، کفیر، کلم ترش یا سائیرسبزی های تخمیر شده، می باشد. غذاهای پری بیوتیک، غذاهایی با فیبر [(الیاف غذایی)] بالا هستند و شامل ریشه کاسنی، سبزی قاصدک، سیر خام، تره فرنگی خام، پیاز خام یا پخته، حبوبات و لوبیا هستند.^۱

از مصرف گوشت های فرآوری شده مانند گوشت ساندویچ، هات داگ، سوسیس، بیکن و سالامی خودداری کنید.^۱

مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. غذاهای پرگوشت، خطر بروز سرطان روده بزرگ، سینه، پانکراس، پروستات و ریه را افزایش می دهند. تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد گوشت قرمز و فرآیند شده، خطر بروز سرطان های سینه و پروستات را افزایش می دهد؛ بنابراین از مصرف زیاد این مواد باید پرهیز کرد.^۱

استفاده زیاد از مواد غذایی و گوشتی و چربی در تغذیه روزانه، زمینه مساعدی را برای بروز سرطان کولون (روده بزرگ) فراهم می آورد.

✚ حجم گوشت مصرفی روزانه خود را در اندازه مطلوب نگه دارید. مصرف گوشت قرمز را به سه بار در هفته محدود کنید. غذاهای گوشتی، معمولاً حاوی چربی زیاد هستند و جدا کردن تاثیر این دو از هم مشکل است.

✚ گوشت لخم مانند استیک پهلوی، گوشت سفید مرغ، بوقلمون و ماهی را انتخاب کنید.

✚ براساس گزارش پژوهشگران هاروارد، زنانی که به طور طبیعی هر روز از گوشت گاو و گوسفند استفاده می کنند، می توانند با خوردن گوشت قرمز فقط یک بار در ماه و جایگزین کردن ماهی یا مرغ در روزهای دیگر، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را به نصف کاهش دهند. البته این بدان معنی نیست که گوشت از سفره غذایی حذف شود!^۴

گوشت قرمز کمتری مانند گوشت گاو، بره، بز، گوساله و بیشتر ماهی، مرغ و پروتئین های گیاهی مانند لوبیا انتخاب کنید.^۱

✚ یاد بگیرید که تشخیص دهید چه زمانی احساس گرسنگی می کنید و چه زمانی سیر هستید. گاهی اوقات بدن ما تشنگی را با گرسنگی اشتباه می گیرد. اگر خارج از زمان صرف غذا احساس گرسنگی می کنید، ابتدا آب بنوشید.^۱

✚ اندازه های کوچک تر بخورید. یک راه آسان برای شروع این است که هنگام غذا خوردن از بشقاب ها و کاسه های کوچکتر استفاده کنید.^۱

✚ امگا ۳ و چربی های تک غیراشباع را در رژیم غذایی روزانه خود بگنجانید. منابع خوب شامل روغن زیتون و کانولا، زیتون، گردو، دانه چیا و دانه کتان است. ماهی های آب سرد مانند سالمون، قزل آلا و تن منابع خوبی از این چربی های سالم هستند.^۱

✚ از مصرف سویا، غافل نباشید. سویا مانند دیگر دانه ها، دارای ماده ضد سرطان است. در کشورهای آسیایی که سویا در برنامه غذایی آن ها وجود دارد، مرگ و میر ناشی از سرطان سینه کم است.^۴

✚ پژوهشگران انستیتوی ملی ژاپن، متوجه شده اند کسانی که هر روز سوپ سویا می خورند تقریباً ۳۳ درصد کمتر از دیگران دچار سرطان معده می شوند؛ حتی مصرف هفتگی سویا در رژیم غذایی می تواند ۱۷ تا ۱۹ درصد احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهد.^۴

جایگزین کردن گوشت با فرآورده ها و اشکال گوناگون سویا، در کاهش ابتلا به سرطان سینه بسیار مهم است. دانشمندان حتی بر تاثیر سویا در مقابله با سرطان روده تاکید دارند.^۴

✚ از قرار گرفتن در معرض نور شدید خورشید، پرهیز کنید. تا می توانید بدن خود را از تابش نور شدید خورشید محافظت کنید. باید برای محافظت پوست بدن در برابر آفتاب، به ویژه در فصل تابستان از پوشش های مناسب (کلاه، لباس، عینک و غیره) استفاده شود.^۶

✚ از مصرف خودسرانه هر نوع دارو، خودداری کنید. هنگام احساس درد و کسالت، به جای مصرف دارو، به ویژه داروهای آرام بخش به پزشک مراجعه کنید. نباید درمان قطعی بیماری خود را به تاخیر بیندازید.^۶

✚ بهتر است از مصرف خودسرانه انواع هورمون، شربت و قرص خودداری شود، مگر آنکه بنا به نیاز، پزشک متخصصی مصرف آن ها را توصیه کرده باشد.^۶

✚ مصرف میوه و سبزی ها فراموش نشود. توصیه غذایی این است که از میوه و سبزی های بیشتر استفاده کنید. استفاده متعادل و مناسب از میوه و

سبزی مانند پرتقال، نارنگی، سیب، هلو، گوجه فرنگی، هویج، کاهو، انواع کلم، سیر، پیاز، حبوبات مانند عدس، لوبیا، ماش و هرگونه سبزی خوردن با برگ پهن در جیره غذایی روزانه، به عوامل ضد سرطان بدن کمک می‌کند.^۴

مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها، احتمال بروز سرطان‌های روده و معده را کاهش می‌دهد.^۴

✚ **ماهی بخورید.** تقریباً همه مردم درباره خواص ماهی در جلوگیری از بروز بیماری‌ها و به ویژه انواع سرطان هم عقیده هستند. جالب توجه اینکه تحقیقات علمی این موضوع را کاملاً اثبات کرده است.

✚ **شواهد زیادی وجود دارد مبنی بر آنکه اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در ماهی‌های قزل‌آلا به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند.^۴**

✚ **براساس جدیدترین تحقیقات، استفاده از ماهی تازه می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را کاهش دهد.^۴**

✚ **بررسی‌ها در باره جمعیت انسانی حاکی از آن است که زنان ژاپنی و اسکیمو، به خاطر استفاده فراوان از غذاهای دریایی، کمتر به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.^۴**

✚ **از مصرف غذاهای کپک زده خودداری کنید.** ترکیبات سرطان‌زا از راه‌های گوناگون مانند نگه‌داری غیربهداشتی غذا و مواد غذایی، آلودگی‌ها، قارچ‌ها و افزودنی‌های سرطان‌زا، به خوراکی‌ها راه می‌یابند. در غذاهای کهنه و مانده، میکروب‌ها و قارچ‌های زیادی به سرعت رشد و نمو می‌کنند و خیلی زود زیاد می‌شوند.^۶

✚ **غذاهای مانده به علت رشد قارچ «آسپرژیلوس» دارای ترکیبات سمی و در برخی مواد سرطان‌زا می‌شوند؛ از این رو، مصرف آن‌ها توصیه**

نمی‌شود. لازم به ذکر است که قارچ اسپرژیلوس، در حرارت یخچال نیز رشد می‌کند و نگه داشتن غذا برای مدت طولانی در یخچال، موجب فساد آن می‌شود. غذا را به مدت کوتاه، نگه داری و زود مصرف کنید.^۶

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^۶

✚ **گنجینه پنهان در طبیعت را دریابید!** در برنامه غذایی خود به طور مرتب از قارچ های شفابخش استفاده کنید. تحقیقات نشان داده است که قارچ خوراکی، کارکرد دستگاه های دفاعی بدن را تحریک می کند و مانع از رشد توده سرطانی می شود. مطالعات نشان می دهد مصرف قارچ خوراکی خطر ابتلا به سرطان سینه را به میزان زیادی کاهش می دهد.

✚ **از فیبر استفاده کنید.** فیبر (الیاف گیاهی) در روده ها، حجم مدفوع را افزایش می دهد، اسیدیته را زیاد می کند و از تجمع مواد زیان آوری که بالقوه سرطان زا هستند می کاهد. مصرف زیاد فیبر، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. غذاهای حاوی فیبر دارای چربی کم هستند.^۴

✚ **به نظر می رسد که رژیم غذایی پرفیبر، با سرطان های وابسته به هورمون مانند سرطان های پروستات و سینه مقابله می کند.**^۴

✚ **در اثر مصرف محصولات غذایی تهیه شده از دانه های کامل غلات و بهره گیری از انواع سبزیجات، کاهو و کلم های گوناگون که حاوی فیبرهای خام هستند، خطر بروز سرطان ها (به خصوص سرطان روده بزرگ)، تقریباً ۴۳ درصد کاهش می یابد.**^۴

کلم، حریفی قوی تازه نفس در مقابل سرطان! کلم یکی از قوی ترین مواد غذایی ضد سرطان روده بزرگ است. تحقیقات ثابت می کند که خوردن کلم خام یا پخته یک بار در هفته، میزان ابتلا به سرطان روده را تقریباً تا ۶۶ درصد کاهش می دهد.^۴

➤ 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 آن ها 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.^{۱۳}

➤ با بد بوی پُر خاصیت، دوست شوید! سیر، محافظ خوبی در برابر سرطان ها است. بنابر تحقیقات موسسه ملی سرطان، سیر یکی از بهترین خوراکی های ضد سرطان است. تحقیقات و مطالعات نشان می دهد که سیر خام، به طور شگفت انگیزی قدرت مبارزه دستگاه ایمنی سلول ها با سرطان را افزایش می دهد.^۴

➤ سیر، به عنوان سلاحی قوی و موثر در برابر سرطان معده به کار می رود. پژوهشگران چینی، دریافته اند که خوردن روزانه یک حبه سیر خطر ابتلا به سرطان های معده و مری را تقریباً ۴۰ درصد کاهش می دهد.^۴

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.

✚ پژوهشگران آیووا، متوجه شدند زنانی که حداقل یک بار در هفته سیر می‌خورند نسبت به زنانی که هرگز سیر نمی‌خورند، خطر سرطان روده بزرگ در آنها به ۱۳ درصد کاهش می‌یابد. روزانه یک حبه سیر یا ۲ عدد قرص سیر بی‌بو بخورید.^۴

✚ **مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید.** همه ما می‌دانیم که نمک معمولی، یکی از منابع مهم تامین سدیم بدن بوده و نمک یُددار، بهترین و ساده‌ترین روش تامین یُد اضافی مورد نیاز (به ویژه در مناطق مواجه با کمبود یُد) است. مصرف مقدار کم و متوسط نمک، از اصول رژیم غذایی بهداشتی است (به جز موارد خاصی که پزشک تان تذکر می‌دهد).^۴

✚ **افزایش مصرف نمک خوراکی در جیره غذای روزانه، عوامل سرطان‌زا را در مخاط معده تسهیل می‌نماید.** در جوامعی که مصرف نمک آن‌ها بالاست خطر بروز سرطان معده هم زیاد است.^۴

✚ **سعی کنید نمکدان را از روی میز غذاخوری به محلی دور از دسترس خود انتقال دهید.** برای حفظ مزه غذا، به جای خالی کردن نمکدان در غذای خود، از افزودنی‌هایی مانند پودر نعناع، آویشن، شوید، فلفل، سرکه، آب لیمو و ادویه‌های گوناگون استفاده کنید. (به جز موارد خاصی که پزشک تان گوشزد می‌کند).^۴

مصرف غذاهای شور، نمک سود و دودی را محدود کنید.^۴

✚ **سبز بنوشید!** روزی سه فنجان چای سبز بنوشید. میزان کافئین موجود در چای سبز، تقریباً نصف قهوه است. می‌توانید کیسه‌های چای سبز بدون کافئین بخرید، یا از کپسول‌های چای سبز استفاده کنید.^{۱۳}

✚ 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.^{۱۳}

✚ از مصرف چربی های ناسالم ، خودداری کنید. مصرف زیاد چربی های حیوانی، می توانند عاملی برای ایجاد انواع سرطان باشند بالا بودن میزان چربی در جیره غذایی، در بروز بعضی از سرطان ها، مانند سرطان سینه ، روده بزرگ، رحم و غده پروستات دخالت دارد.

✚ برای کاهش میزان چربی زیاد، باید از مصرف گوشت های پر چرب خودداری کنید. دریافت مجموع چربی را به کمتر از ۳۰ کالری کاهش دهید. پیش از پختن مرغ، پوست آن را بکنید و نیز چربی های موجود در گوشت را کاملاً " جدا سازید."^۴

✚ بهتر است روغن مصرفی خانواده، به صورت مایع باشد. توجه داشته باشید که استفاده دوباره از روغن های مایع و در درجه حرارت بالا، به علت تغییر ماهیت شیمیایی آن ها می توان خطرناک باشد.^۴

استفاده از ظروف نچسب برای پختن یا سرخ کردن غذا یا روغن بسیار سودمند است.^۴

✚ هنگام پختن گوشت، تا می توانید از چربی استفاده نکنید. سعی کنید از مقدار مصرف گوشت قرمز، کره، خامه، خامه ترش، پنیر پرچربی، روغن نارگیل و روغن های هیدروژنه در برنامه غذایی خود بکاهید. از روش های پخت کم چربی استفاده کنید. (آب پز و کباب کردن)^۴

✚ پر خوری ممنوع! پر خوری، مهمترین علت بروز بسیاری از بیماری های مزمن

مانند سرطان، دیابت (بیماری قند) و ... است.^۸

🌈 **گوجه فرنگی مصرف نمایید.** تحقیقات نشان داده‌اند که خوردن گوجه‌فرنگی ،

خطر بعضی سرطان‌ها، بیماری های قلبی و عروقی، و پوکی استخوان را کاهش

می‌دهند. گوجه‌فرنگی‌ها منبع خوبی از ویتامین C و لیکوپن است.^۸

از مصرف محرک هایی مانند کافئین ، شکر و الکل جلوگیری شود.^۷

🌈 **با دانه های اسرار آمیز، دوست شوید!** 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.^{۱۰}

🌈 **سبزی های چلیپایی را قرچ قروچ بخورید!** کلم ها مانند کلم بروکلی، گل

کلم و کلم پیچ حاوی مواد مغذی مفیدی از جمله ویتامین C ، ویتامین K و

منگنز هستند.^{۱۰} مقادیر زیادی سبزی های چلیپایی مانند کلم بروکلی، کلم

قُمری، شلغم، کلم پیچ و گُل 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 تومور سرطان سینه جلوگیری کند .^{۱۳}

🌈 **با کلم ها دوست شوید!** این سبزی ها، حاوی سولفورافان هستند، یک ترکیب

گیاهی با خواص ضد سرطانی بالقوه . یک مطالعه نشان می دهد که سولفورافان

به طور قابل توجهی رشد سلول های سرطانی را مهار می کند و مرگ سلولی

را در سلول های سرطانی روده بزرگ تحریک می کند همچنین تحقیقات دیگر

نشان می دهد که سولفورافان، می تواند به طور قابل توجهی از بروز سرطان سینه پیشگیری کند.^{۱۳}

یک بررسی نشان می دهد که مصرف ۳ تا ۵ وعده کلم ها در هفته ممکن است اثرات پیشگیری کننده از سرطان داشته باشد.^{۱۰}

توت ها را دریابید! یک مطالعه نشان می دهد که آنتوسیانین، ترکیبی در توت سیاه، نشانگرهای زیستی سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. مطالعه دیگری نشان می دهد که اثرات ضد التهابی زغال اخته، می تواند از رشد تومورهای سرطان سینه در موش ها جلوگیری کند.^{۱۰}

به اندازه کافی غذاهای تند بخورید. اخیراً یک مطالعه که در چین منتشر شده است نشان داد افرادی که خوراکی های تند، مثل 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 بیماری های قلبی هستند.^۸

با ویتامین نور آفتاب دوست شوید! پژوهش ها نشان داده اند که سرطان به شدت به کمبود سطح ویتامین D در بدن مرتبط است. 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.^{۱۳}

روغن جگر ماهی، ماهی چرب آب شور، لبنیات (ماست، دوغ، پنیر و شیر)، تخم مرغ، جگر سیاه، 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، کورتیزون و بعضی از داروهای تشنج، سوخت و ساز ویتامین D را در بدن متوقف می کنند.^{۱۳}

روغن زیتون مصرف نمایید. مصرف روغن زیتون، یکی از سالم‌ترین

روش‌های تغذیه در جهان است.^۸

🍷 **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.^{۱۳}

🍷 **گردو بخورید.** به گفته موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، به نظر می‌رسد همه آجیل‌ها دارای خواص پیشگیری از سرطان هستند، اما دانشمندان گردو را بیشتر از انواع دیگر، مورد مطالعه قرار داده‌اند. گردو، حاوی ماده‌ای به نام پدونکولاژین است که بدن آن‌را به اورولیتین تبدیل می‌کند. اورولیتین‌ها، ترکیباتی هستند که به گیرنده‌های استروژن متصل می‌شوند و ممکن است در پیشگیری از سرطان سینه نقش داشته باشند.^{۱۰}

🍷 **در سال ۲۰۱۹، زنان مبتلا به سرطان سینه به مدت ۲ هفته از تاریخ نمونه برداری خود تا روز عمل، گردو خوردند.** پژوهشگران نمونه‌های بافت تومور را که در هنگام جراحی برداشته شده بودند، آزمایش کردند و آن‌ها را با نتایج نمونه برداری اصلی مقایسه کردند. آن‌ها نشانه‌هایی از بروز تغییرات ژنتیکی پیدا کردند که می‌تواند نشان‌دهنده سرکوب رشد سلول‌های سرطانی باشد.^{۱۰}

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.^{۱۳}

➤ مصرف هویج را از قلم نیندازید! هویج، حاوی مقادیر زیادی بتاکاروتن است که مسئول رنگ متمایز نارنجی است. مطالعات اخیر نشان می دهد که بتاکاروتن، نقش حیاتی در حمایت از سیستم ایمنی دارد و ممکن است از انواع خاصی از سرطان جلوگیری کند. یک بررسی، بتاکاروتن را با کاهش خطر سرطان سینه و پروستات مرتبط دانسته است.^{۱۰}

➤ تجزیه و تحلیل دیگری نشان می دهد که مصرف بیشتر هویج منجر به ۲۶ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان معده می شود.^{۱۰}

➤ از روش های پخت کم چرب مانند تنوری کردن، بخار پز و آب پز کردن و کبابی کردن استفاد کنید. آب پز و آرام پز کردن غذا با دمای پایین، از خطر بروز سرطان زایی مواد گوشتی می کاهد.^{۱۳}

از مصرف دانه کتان آسیاب شده، غافل نشوید. دانه کتان، حاوی اسیدهای چرب امگا۳ 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".^{۱۳}

✚ سیب بخورید. سیب، حاوی پلی فنول هایی است که خواص ضد سرطانی

امیدوارکننده ای دارد. پلی فنول ها، ترکیبات گیاهی هستند که ممکن است از

التهاب، بیماری های قلبی عروقی و عفونت ها جلوگیری کنند. برخی از

تحقیقات نشان می دهد که پلی فنول ها، ممکن است فرآیندهای خاصی را

تعدیل کنند که می تواند منجر به ایجاد سرطان شود.^{۱۰}

✚ یک مطالعه در سال ۲۰۱۸ نشان می دهد که فلوریتین موجود در سیب، به

طور قابل توجهی از رشد سلول های سرطان سینه جلوگیری می کند.^{۱۰}

✚ اطراف خود را با خانواده و دوستانی که در صورت لزوم به شما کمک

می کنند و یک سیستم پشتیبانی ارائه می دهند، احاطه کنید.^{۱۱}

✚ دستورالعمل های پزشک خود را در مورد نسخه های خود به طور کامل

دنبال کنید.^{۱۱}

✚ 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.^{۱۳}

✚ عمر طولانی و بدون سرطان، با پیاده روی منظم و مرتب! پیاده روی، عالی

است.^{۱۱}

✚ نگرش ذهنی مثبت خود را [نسبت به سرطان و راه های پیشگیری از

بروز آن]، پرورش و حفظ کنید.^{۱۱}

✚ 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!^{۱۴}

✚ با غذاهای پرچرب خداحافظی کنید! رژیم غذایی پر چرب، احتمال ابتلای شما به انواع سرطان را افزایش می‌دهد. همچنین رژیم غذایی پر چرب، در ابتلا به سرطان پروستات مؤثر است. در مقایسه‌های بین‌المللی 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 می‌دهد و دریافت کم چربی، به کاهش آن کمک می‌کند.^{۱۲}

✚ زردچوبه مصرف کنید. بحث‌های جنجالی درباره مصرف ادویه‌ها را رها کنید و زردچوبه را که ادویه‌ای طبیعی است، مصرف نمایید. این ادویه زرد رنگ، 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.^{۱۳}

منابع:

1-6 Lifestyle Changes to Improve Your Cancer Care,
American Society of Clinical Oncology (ASCO, 2023,

<https://www.cancer.net/blog>)

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

3-Lifestyle and well-Being After Treatment, Macmillan Cancer Support ,2023, (<https://www.macmillan.org.uk>)

۴-عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، نشر آسیم

5-Healthy Living After Cancer, Irish Cancer Society , 2023, (<https://www.cancer.ie/>)

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

7-What Lifestyle Changes Are Recommended After a Diagnosis of Cancer? 2023, Landenberg Cancer & Hematology Center (<https://lindenbergcancer.com/>)

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

۹-خواب خوش داشته باشید، وحید عرفانی ، (vahiderfani.ir)

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

11-Living Well With Cancer, Cancer Survivors, 2025, (<https://csn.cancer.org/>)

۱۲- پادزهرهای غذایی در برابر سرطان پروستات، وحید عرفانی، (کتاب
جدید در دست چاپ)

۱۳- پادزهرهای غذایی ضد سرطان سینه، وحید عرفانی، (کتاب جدید در
دست چاپ)

۱۴- خوراکی های شگفت انگیز ضد سرطان سینه، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir)،

=====

=====



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir