

سرطان و تغذیه

سرطان از جمله بیماری هایی است که تغذیه صحیح در پیشگیری و درمان آن می تواند نقش داشته باشد.

آیا غذای خاصی به طور عمده باعث سرطان می شود؟

تا به حال غذای مشخصی که سرطان را باشد شناخته نشده با این حال بعضی از مواد شیمیایی مانند آفت کش ها، سم ها، و مواد افزودنی که به صورت اتفاقی وارد غذا می شوند از دسته مواد سرطان زا هستند همچنین مواد غذایی مثل غذای نمک سود شده ، غذاهای فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس می توانند باعث بروز سرطان گردد.

چاقی، بی تحرکی، رژیم غذایی فاقد سبزی، میوه، غلات کامل، ماهی و ماکیان در ایجاد و پیشرفت سرطان های سینه و روده نقش موثری دارد.

تخمین زده می شود رژیم غذایی می تواند در دست کم، یک سوم از کل سرطان ها دخالت داشته باشد.

چه عواملی میتوانند در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشند؟

۱- آنتی اکسیدان ها:

رنگ دانه های موجود در گیاهان مانند رنگ دانه های دارچین، زرد چوبه، زنجبیل، و... همچنین ویتامین های ((ث))، ((ای)) و ((آ)) نقش آنتی اکسیدانی دارند.



۲- غذا های گیاهی:

- سبزی های خانواده کلم و گل کلم دارای مواد ضد سرطانی هستند.

- پیاز و تره خام در کاهش خطر سرطان معده موثر اند.

- هویج، گوجه فرنگی و مرکبات در سرطان روده بزرگ پیشگیری می کند.

- توت فرنگی، تمشک، انگور و سیب می توانند برخی از مواد سرطان زای

موجود در دود سیگار را خنثی کند.

- غذاهای دریایی و روغن ماهی به علت داشتن امگا ۳ ویتامین ای و ...

در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها به خصوص سرطان سینه و روده

نقش مهمی دارند.

- چای سبز حاوی آنتی اکسیدان هایی است که از بروز سرطان و رشد

تومور ها جلوگیری می کند .

- مصرف دانه های سویا و مشتقات سویا از بروز سرطان های سینه

مانعت می کند.

۳- فیبر ها:

رژیم های غنی از فیبر در کاهش سرطان به خصوص سرطان روده نقش

موثری دارند. منابع غنی فیبر غذایی شامل:

((میوه ها، سبزیجات، غلات کامل، و حبوبات))



آیا رژیم پر چرب با سرطان ارتباط دارند؟

دریافت مقادیر زیادی چربی باعث افزایش احتمال خطر سرطان

روده، سینه و کلیه می شود. رژیم های پر چرب به خصوص با

منشا حیوانی مثل گوشت قرمز، تخم مرغ و محصولات لبنی با

مقادیر بالای چربی و کلسترول خطر بروز انواع سرطان ها را

افزایش می دهد. اما مصرف روغن های غیر اشباع مانند روغن

زیتون در پیگیری از سرطان نقش مهمی دارد.

آیا چاقی باعث افزایش بروز سرطان می شود؟

چاقی نیز یکی از عواملی است که باعث افزایش خطر بروز

سرطان می شود و افرادی با نمایه توده بدنی بالای ۳۰ بیشتر در

معرض خطر می باشند.

آیا ورزش در پیشگیری از سرطان ها نقش دارد؟

عدم تحرک کافی نیز یکی از عوامل خطر برای انواع سرطان به

حساب آید. ورزش میتواند در پیشگیری از انواع سرطانها به

خصوص سرطان سینه، دستگاه تناسلی و کلیه اثر مطلوبی

داشته باشد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان
بیمارستان پیامبر اعظم (ص) قشم

نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان



شناسنامه پمفلت آموزشی CI-06-99

عنوان	نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان
تهیه کننده	وحید خاوند کارشناس تغذیه ایرما ریحانی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	زمستان ۱۳۹۹
ناظر کیفی	دکتر مریم هروآبادی
متخصص داخلی	

توصیه ها:

- دریافت کافی مایعات
- کاهش مصرف چربی
- افزایش مصرف غذا های فیبر دار
- مصرف روزانه انواع مختلفی میوه ها و سبزیجات
- اجتناب از مصرف غذای های پر نمک، غذا های دودی، گوشت های فراوری شده و گوشت های نمک سود شده
- پرهیز از چاقی و حفظ وزن ایده آل
- طبخ صحیح غذا ها و پرهیز از مصرف زیاد غذا های سرخ شده و کبابی
- ورزش و تحرک کافی



بگذارید غذای شما اولین پزشک شما باشد.

برخی از عوامل سرطان زا:

- **گوشت های کبابی:** کباب کردن و پختن بیش از حد مواد گوشتی می تواند ترکیباتی ایجاد کند که خاصیت سرطان زایی دارند.
- **مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز:** گوشت های قرمز چنانچه به صورت منظم و در حجم زیاد مصرف شوند ممکن است خطر ابتلا به سرطان های روده، مقعد، پانکراس، سینه، پروستات و کلیه را افزایش می دهد.
- **گوشت های فراوری شده مانند:** سوسیس و کالباس که دارای ترکیباتی نیتراتی به عنوان نگهدارنده و رنگ دهنده هستند ، خاصیت سرطان زایی دارند.
- **مصرف بالای غذاهای شور شامل:** چیپس، پفک، خیار شور و ... ممکن است باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده شود.
- **مصرف بیش از اندازه و مکرر گوشت های دودی، ماهی دودی، پنیردودی و سایر غذا های دودی** که حاوی ترکیباتی هستند که از سوختن چوب ساخته می شوند می توانند تغییرات سرطانی ایجاد کند.
- **مصرف تکه های چرب گوشت، کلوجه، نان های روغنی، کیک ها، بیسکویت ها، کره، روغن های جامد، مارگارین، سس ها و سایر روغن ها را باید محدود کرد.** مصرف بالای این غذا ها خطر چاقی را افزایش می دهند و این امر خطر سرطان سینه بعد از یائسگی و سرطان رحم و کولون را افزایش می دهد.
- **مصرف الکل** با سرطان های دهان، مری، حنجره ، کبد، سینه و روده ارتباط دارد و باید از مصرف آن پرهیز کرد.