

راهکارهای پیشگیری از سرطان با تغذیه مناسب:

خبر خوب آنکه بسیاری از سرطانها قابل پیشگیری اند. تعدادی از این بیماریها نیز اگر به موقع تشخیص داده شوند کاملاً قابل درمان خواهند بود. نیمی از افرادی که به سرطان مبتلا می‌شوند فرصت خوبی برای زنده ماندن دارند.

هیچ ماده غذایی به تنهایی نمی‌تواند ریسک ابتلا به سرطان را کاهش دهد ولی ترکیب مناسبی از مواد غذایی گوناگون می‌تواند این خطر را کم کند.

۱. با رنگ‌ها به جنگ سرطان بروید:

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی ضد سرطان هستند و هر چه دارای رنگدانه‌های بیشتری باشند، دارای مبارزهای بیشتری در برابر سرطان هستند. هم‌چنین این مواد غذایی می‌توانند از راه حفظ وزن مناسب بدن از بروز سرطان جلوگیری کنند. اضافه وزن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌هایی مانند سرطان کولون (روده)، مری و کلیه را افزایش دهد. بهتر است روزانه پنج وعده میوه یا سبزی مصرف شود.

۲. صبحانه‌ای بر ضد سرطان:

فولات از گروه‌های مهم ویتامین بی (VB) است می‌توان از بدن در برابر سرطان‌های کولون، رکتوم و پستان محافظت کند. این ویتامین به مقدار زیاد در میوه، سبزیجات و دانه‌ها وجود دارد و به مقدار کمی هم در محصولات لبنی وجود دارد.

منابع دیگر فولات، مارچوبه و تخم مرغ است. هم‌چنین فولات در جگر مرغ، لوبیا، دانه

آفتابگردان و سبزیجات با برگ‌های سبز مانند اسفناج و کاهو وجود دارد.

۳. برهیز از خوردن فست‌فودها:

خوردن گهگاهی یک ساندویچ زامبون یا هات‌داگ به بدن آسیب‌چندانی نمی‌رساند ولی قطع مصرف فرآورده‌های فرآوری‌شده گوشت مانند زامبون و هات‌داگ می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان‌های کولورکتال و معده را کاهش دهد.

۴. قدرت ضد سرطانی چای:

با وجود که هنوز شواهد کافی وجود ندارد، ولی به نظر می‌رسد که چای خصوصاً چای سبز مبارزهای قدرتمندی در برابر سرطان هستند.

۵. انگور و سبزیجات:

انگور و عصاره آن خصوصاً انگور قرمز و بنفش حاوی رسوراترول می‌باشند. رسوراترول‌ها دارای خواص قوی آنتی‌اکسیدان و ضد التهاب هستند. در تحقیقات آزمایشگاهی دیده شده است که این ماده از آسیب‌آغازینی که منجر به ایجاد سلول سرطانی می‌شود، جلوگیری می‌کند. ولی هنوز شواهد کافی وجود ندارد که بتوان با قطعیت گفت که مصرف انگور یا عصاره آن از بروز سرطان جلوگیری می‌کند یا آن را درمان می‌کند.

۶- دوری از الکل: نوشیدن الکل خطر ابتلا به

سرطان‌های دهان، گلو، حنجره و پستان را افزایش می‌دهد.

۷. آب و سایر مایعات: ب‌نه تنها تشنگی

را رفع می‌کند بلکه از بدن در برابر ایجاد سرطان‌مثانه محافظت می‌کند، چون باعث

کاهش غلظت فاکتورهای خطر ساز در مثانه می‌شود. هم‌چنین نوشیدن زیاد آب باعث می‌شود تا افراد دفعات بیشتری دفع ادرار داشته باشند که همین موضوع باعث می‌شود تا عوامل مضر مدت کمتری در پوشش مثانه باقی بمانند.

۸. لوبیا:

لوبیاها خیلی برای بدن مفید هستند، یکی از همین فایده‌ها خاصیت ضد سرطانی آنهاست. آنها حاوی فیتوکمیکال‌های قوی می‌باشند که می‌توانند از آسیب‌هایی که منجر به سرطان می‌شود جلوگیری کنند.

۹. خانواده کلم‌ها در مقابل سرطان:

سبزیجات تیره کلم عبارتند از کلم بروکلی، گل کلم، کلم سفید و قرمز، کلم بروکسل، چوی بوک، و کلم پیچ. اعضای این خانواده می‌توانند به صورت پخته یا خام طعم بسیار خوبی به غذا یا سالاد بدهند.



۱۰. سبزیجات با برگ‌هایی به رنگ سبز تیره:

سبزیجات پربرگی که برگ‌های آنها تیره می‌باشند مانند کاهو، کلم پیچ، کاسنی، اسفناج، و برگ چغندر سرشار از فیبر، فولات و کاروتنوئید هستند. این مواد مغذی می‌توانند از بدن در برابر ابتلا به سرطان‌های دهان، حنجره، پانکراس، ریه، پوست و معده محافظت کنند.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان



پیشگیری از سرطان با تغذیه مناسب

تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکویی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

بهار ۹۶

بادام زمینی، بادام، کره بادام و دانه های آفتابگردان در رژیم غذایی فرد باشد؛ آن ها باعث قوی تر شدن دفاع سلول های بدن می شوند.

۱۷. ماهی :

دیده شده است که کمبود ویتامین D در بدن باعث افزایش شانس سرطان پستان و کولون می شود. به نظر می رسد که ویتامین D عروق خونی تغذیه کننده نومور را مسدود می کند و از ایجاد و رشد سلول های سرطانی و پیش سرطانی جلوگیری می کند. به همین دلیل مصرف مواد غذایی مانند ماهی ها و لبنیات می تواند مقداری ویتامین D بدن را تأمین کند. مصرف مکمل ها هم تا حدی می تواند کمک کننده باشد.



با آرزوی سلامتی برای
شما بیماران و همراهان
محترم

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

۱۱. محافظت از بدن با یک ادویه:

کورکومین عنصر اصلی در زردچوبه و یک جنگنده بالقوه سرطان است.

۱۲. اهمیت روش پخت غذا:

بخارپز کردن و آب پز کردن از بهترین روش های پخت غذاست.

۱۳. مخلوطی از میوه های قرمز:

توت فرنگی و تمشک دارای فنوکمیکالی به نام لائیک اسید هستند. این آنتی اکسیدان قوی همزمان به صورت های مختلف با سرطان مبارزه می کند. به این صورت که بسیاری از مواد ایجاد کننده سرطان را غیر فعال می کند و سرعت رشد سلول های سرطانی را کاهش می دهد.

۱۴. کاهش مصرف قند و شکر:

قند و شکر ممکن است به طور مستقیم باعث سرطان نشوند؛ ولی ممکن است سایر مواد مغذی را که از بدن در برابر سرطان محافظت می کنند را جا به جا کند.

۱۵. ویتامین C و گریب فروت :

ویتامین سی - آنتی اکسیدانی که در گروهی از میوه و سبزیجات مانند گریب فروت، پرتقال، فلفل دلمه و کلم بروکلی وجود دارد- از ایجاد ترکیبات نیتروژنی ایجاد کننده سرطان در بدن جلوگیری می کند.

۱۶. بادام زمینی و کره آن:

بعضی از تحقیقات نشان داده است که مصرف رژیمی سرشار از ویتامین E احتمال ابتلا به سرطان معده، کولون، ریه، کبد و سایر سرطان ها را کاهش می دهد. بهتر است مواد غذایی سرشار از ویتامین ای مانند بادام زمینی، کره