

تغییراتی که باید در رژیم غذایی خود بدهید

* استفاده بیشتر از میوه و سبزیجات تازه

به گونه ای برنامه ریزی کنید که بتوانید روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات بخورید. استفاده از مقادیر زیاد میوه و سبزی به صورتی که گرسنگی شما را برطرف کند می تواند به شما در مصرف کمتر غذاهای پرچرب و میان وعده های ناسالم کمک کند.



* استفاده هرچه بیشتر از غلات کامل

بجای نان سفید، تافتون و لواش از نان هایی که از آرد کامل گندم تهیه شده اند مانند سنگک و نان سبوسدار استفاده کنید. به این ترتیب مقداری از فیبر مورد نیاز روزانه شما تامین می شود. همانطور که گفته شد فیبر علاوه بر این که جزء مواد ضدسرطان محسوب می شود، از افزایش وزن هم جلوگیری می کند.



خچاقی و اضافه وزن نیز یک عامل خطر مهم به شمار می رود که با رژیم غذایی مناسب به راحتی قابل پیشگیری و درمان است.



عوامل حفاظت کننده از سرطان

✓ مواد غذایی غنی از فیبر: فیبر به وسیلهی غذاهایی مثل غلات کامل (سبوسدار)، میوه ها، سبزی ها، حبوبات، آجیل و دانه ها تامین می شود.

✓ میوه ها و سبزیجات تازه: مصرف سبزیجات سبز تیره، نارنجی یا متمایل به زرد، سبزیجات خانوادهی کلم بروکلی، کلم پیچ، گل کلم، چغندر، هویج، مارچوبه، پیاز، سیر و زردچوبه توصیه می گردد.

✓ مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D: مصرف فرآورده های لبنی کم چرب می تواند خطر بروز سرطان کولون را کاهش دهد.

✓ ماهی و اسیدهای چرب امگا ۳

✓ ویتامین های A، C، E، اسید فولیک، B12 و سلنیوم

طبق برآورد موسسهی تحقیقات بین المللی سرطان حداقل ۳۵٪ تمام سرطان ها و بیش از نیمی از سرطان های دستگاه گوارش با تغذیه ارتباط دارند. بنابراین تنها با انتخاب مواد غذایی سالم و ریز مغذی های مناسب می توانید به طور چشمگیر از مبتلا شدن به سرطان پیشگیری کنید.

برای اینکار ابتدا لازم است عوامل مختلف رژیم غذایی را که بعنوان عوامل خطر و یا حفاظت کنندهی سرطان شناخته شده اند بشناسید.

عوامل خطر ایجاد کنندهی سرطان

× چربیهای اکسید شده مانند روغنی که به دفعات برای سرخ کردن استفاده شده است.

× گوشت قرمز فرآیند شده مانند سوسیس، کالباس و گوشت های قرمز دودی و نمک سود شده.

× غذاهایی که به شدت سرخ یا کباب شده و به رنگ قهوه ای تیره درآمده اند.

× نیتریتها و نیترا تها (نگهدارنده های مواد غذایی که برای ایجاد رنگ صورتی به موادی مانند سوسیس و کالباس اضافه می شود).

× مواد غذایی کهنه ی کپک زده به ویژه سیب زمینی، بادام زمینی، قارچ و جوانه ها.

× آفت کش ها و سایر مواد شیمیایی مربوط به کشاورزی.

× رنگهای غذایی مصنوعی به ویژه رنگهای قرمز.

× مصرف زیاد الکل و نوشیدنی ها و غذاهای خیلی داغ.





مرکز ملی پژوهش‌های تغذیه و سلامت
وزارت بهداشت و درمانی تهریز



اهمیت تغذیه در پیشگیری از

سرطان های دستگاه گوارش

نهی و تنظیم: مهسا علیپور

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی

بخش تغذیه مرکز آموزشی درمانی امام رضا (ع) تبریز

خرداد ۹۸

* محدود کردن غذاهای شور

از غذاهای شور مثل آجیل، ماهی دودی، پنیرشور، چیپس، کنسرو، ترشی، سوسیس و کالباس پرهیز نمایید و سرسفره به غذاها و سالاد نمک اضافه نکنید.

* مصرف محدود غذاهای آماده کیبابی و سرخ شده

سعی کنید از غذاهای آماده مثل ساندویچ و پیتزا بیش از دو بار در ماه استفاده نکنید و بجای آن از غذاهایی که به روش بخارپز و آب پز با حرارت کم تهیه شده اند استفاده نمایید.



* کاهش وزن اضافی و ترک سیگار

از آنجایی که مصرف موادغذایی تحریک کنندهی سرطان اگر با مصرف سیگار و چاقی و اضافه وزن همراه باشد بطور قویتری ابتلا به سرطان را افزایش می دهد، پس برای انتخاب روش مناسب ترک سیگار و کاهش وزن با پزشک و مشاور تغذیهی خود مشورت کنید.



www.parsstock.ir - 1157034

* نوشیدن مقادیر کافی آب در روز

روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب مصرف کنید و مصرف نوشابه های گازدار و آبمیوه های شیرین را به حداقل برسانید.



* محدود کردن چربیهای مضر

به طور کلی از غذاهای کم چرب استفاده کنید و از سرخ کردن غذاها پرهیزید. روغن های مایع مانند روغن زیتون و روغن کلزا فاقد کلسترول بوده و در صورتیکه تحت تاثیر حرارت زیاد قرار نگیرند برای مصرف مناسب هستند. چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا کنید و از فرآورده هایی چون کره، خامه و پنیر پرچرب کمتر استفاده نمایید.

* مصرف ماهی دو بار در هفته و استفاده از

اسیدچرب امگا ۳

مصرف ماهی دو بار در هفته را جایگزین مصرف گوشت قرمز نمایید و یا از کپسولهای حاوی روغن ماهی و ویتامین E تحت نظر مشاور تغذیه خود استفاده نمایید.



۶

۵