

تغذیه و پیشگیری از سرطان

سرطان سومین عامل مرگ و میر در ایران است

سالانه بیش از ۷۰/۰۰۰ مورد جدید سرطانی در کشور اتفاق می افتد

انتظار می رود بروز موارد سرطانی در دو دهه آینده به دو برابر افزایش یابد

یک سوم مرگ و میر ناشی از سرطان با نوع تغذیه و سبک زندگی ارتباط دارد



فرآیند سرطان زایی

فرآیند سرطان زایی یک پروسه زیستی است که در سه مرحله پیش می رود.

- ✓ مرحله آغازین: سلولها به دلیل مواجهه DNA با مواد شیمیایی اشعه یونیزان یا ویروس ها تغییر شکل پیدا می کند.
- ✓ مرحله ارتقاء: سلولها تغییر شکل یافته تکثیر پیدا می کنند.
- ✓ مرحله رشد و توسعه: سلولهای تغییر شکل یافته رشد می کنند و یک بافت جدید و بدخیم ایجاد می شود.

تغذیه و پیشگیری از سرطان

- رژیم غذایی سالم و ترکیب مناسب مواد غذایی خطر ابتلا به بسیاری از سرطانها را کاهش می دهد.
- هزاران ماده شیمیایی در یک رژیم غذایی متعارف وجود دارد که حاوی مواد مهار کننده و تقویت کننده روند ایجاد سرطان هستند.
- عوامل پیشگیری کننده نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان را دارند.
- عوامل تقویت کننده احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند.



عوامل تغذیه ای که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند:

آنتی اکسیدان ها :

موادی که رادیکال آزاد را از بین می برند یا مانع شکلگیری آن می شوند مانند:

- ✓ **ویتامین A**
- ✓ ویتامین C (مرکبات، فلفل سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی و کلم بروکلی...)
- ✓ ویتامین E (ذرت، مغزها، زیتون، سبوس گندم و سبزی های برگدار و سبز)
- ✓ **کاروتینوئیدها** (پیش ساز ویتامین A) : هویج ، میوه نارنجی رنگ، کدو حلوایی و...)
- ✓ سلینیوم (مغزها، ماهی، غذاهای دریایی، قلوه ، جگر و مخمرها...)
- ✓ منیزیم و روی

میوه ها و سبزیجات :

- انگور به خصوص نوع قرمز آن.
- توت.
- انار (به خصوص در پیشگیری از سرطان پستان و پروستات)
- گوجه فرنگی و هندوانه
- **لوبیا**
- کلم (سرطان روده بزرگ، پستان، ریه و دهانه رحم)
- سبزیجات برگ دار به رنگ سبز تیره (سرطان دهان، حنجره، لوزالمعده، ریه، پوست و معده)
- فیبر موجود در مواد غذایی

• فولات موجود در میوه و سبزیجات و غلات

• ویتامین D و کلسیم

• غذاهای عاری از مواد شیمیایی مانند علف کش ها و آفت کش ها، هورمون های رشد و آنتی بیوتیک ها

• آب و سایر مایعات

• جای به ویژه نوع سبز آن

• ادویه به خصوص زردچوبه

• تغذیه انحصاری نوزاد با شیر مادر به مدت ۶ ماه



عوامل تغذیه ای که خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند:

• چربی ها (احتمال لبتلا به سرطان پستان و روده بزرگ را افزایش می دهد)

• غذای آماده

• پروتئین ها (مصرف زیاد گوشت قرمز بیشتر از ۴۵۰ گرم در هفته خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می دهد)

• نمک (زیاده روی در مصرف نمک احتمال بروز سرطان معده را افزایش می دهد)

• موادغذایی کهنه و کپک زده

• قند و شکر و غذاهای پرکالری

• غذاهای سرخ شده یا کباب شده

• الکل (سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، پستان و روده بزرگ و کوچک با مصرف الکل ارتباط دارند)

چند توصیه برای پیشگیری از سرطان:

✓ حفظ وزن مناسب در محدوده BMI سالم

✓ جلوگیری از چاقی مرکزی (دور کمر)

✓ عدم استعمال دخانیات

✓ فعالیت بدنی حداقل ۳۰ دقیقه در روز



اداره امور سلامت و تندرستی

منبع: مؤسسه تحقیقات آموزش و پیشگیری سرطان تاریخ: ۹۳/۰۹/۱۰