

۳۰ راهکار تغذیه‌ای برای پیشگیری از سرطان



یک سوم از کل سرطان‌های دنیا با حفظ وزن مطلوب، تغذیه صحیح و نکشیدن سیگار قابل پیشگیری است.

ارتباط بروز سرطان با مصرف برخی مواد غذایی به عنوان عوامل پیشگیری کننده یا بازدارنده بیانگر نقش کلیدی تغذیه در ایجاد و یا پیشگیری از ایجاد سرطان است.

عوامل تغذیه‌ای که سبب پیشگیری از سرطان می‌شوند عبارتند از:

- آنتی اکسیدان‌ها: این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکال‌های آزاد را در بدن از بین می‌برند یا مانع از شکل‌گیری آنها می‌شوند. رادیکال‌های آزاد عامل ایجاد سرطان هستند. گروهی از ترکیبات در مواد غذایی هستند که می‌توانند رادیکال‌های آزاد (که عامل ایجاد سرطان و بسیاری از بیماری‌های دیگر است) را در بدن از بین ببرند و یا مانع از شکل‌گیری آنها شوند. مهم‌ترین آنتی اکسیدان‌های بدن ویتامین‌های **C, E, A**، کاروتنوئیدها، سلنیوم، روی، منیزیم و لیکوپین هستند.

- برخی منابع غذایی غنی از ویتامین **C**: مرکبات، فلفل سبز، توت‌فرنگی، گوجه فرنگی و کلم بروکلی.

- منابع غذایی غنی از ویتامین **E**: ذرت، مغزها، زیتون، سبزی‌های برگ‌دار و سبزی، روغن‌های گیاهی و سبوس گندم.

- منابع غذایی کاروتنوئیدها (که پیش ساز ویتامین **A** هستند): هویج، میوه‌های نارنجی رنگ، کدو حلوایی، طالبی، سبزی‌های سبز تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم‌مرغ، مرکبات، گوجه فرنگی، گریپ فروت و هندوانه.

- منابع غذایی سلنیوم: مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و ...)، ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلوه، جگر و مخمرها.

- میوه‌ها و سبزی‌ها: احتمال بروز برخی از سرطان‌ها در افرادی که روزانه میوه و سبزی مصرف می‌کنند کمتر است. برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماری‌های مزمن روزانه حداقل ۵ واحد از میوه‌ها و سبزی‌های متنوع مصرف کنید.

- فیبرهای غذایی: میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان‌ها ارتباط دارد.

- اسید فولیک: ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسید فولیک مانند حبوبات، اسفناج و مرکبات، با کاهش انواع سرطان‌ها ثابت شده است.

- ویتامین **D** و کلسیم: افزایش مصرف ویتامین **D** و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان‌ها ارتباط دارد.

عوامل تغذیه‌ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند عبارتند از:

- چربی‌ها: غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا به انواع سرطان را افزایش می‌دهد، اسیدهای چرب ترانس و اشباع (در کیک، کلوچه، کراکر، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ شده، چیس و ...) خطرناک‌ترین چربی‌ها هستند. بنابراین سعی کنید چربی مورد نیاز خود را از مواد غذایی مانند بادام زمینی، ماهی، غذاهایی دریایی، روغن کانولا، روغن‌های گیاهی مایع مانند روغن کنجد و ...، مغزها و روغن زیتون تامین کنید.

- نمک: زیاده‌روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز برخی سرطان‌ها همراه است.

- مواد غذایی آلوده به افلاتوکسین: مصرف غلات، حبوبات و مغزهای آلوده به افلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک در این مواد غذایی) موجب بروز سرطان می‌شوند.

- گوشت: زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فراوری شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد.

- روش‌های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی: مانند پخت گوشت در حرارت بالا، فرآوری گوشت، دودی کردن، نمک سود کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به گوشت (در تولید سوسیس، کالباس و هات داگ) و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطان‌زا می‌شود.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان:

- غذاها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف کنید.

- غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.

- غذاهای نیم سوخته و سوخته (کباب، جوجه کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب‌زمینی سرخ کرده سوخته و ...) مصرف نکنید.

- از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.

- برای حفظ خواص ویتامین‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها، آن‌ها را در یخچال نگهداری کنید.

- انواع گوشت را به طور کامل بپزید.

- روش‌های صحیح پخت مانند بخارپز، آب‌پز و پخت ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی مدت کنید.

- غذاهای کم‌چرب، کم‌شیرین و کم‌نمک میل کنید. از انواع لبنیات کم‌چرب و کم‌نمک (شیر، ماست و پنیر کم‌چرب و دوغ کم‌نمک) استفاده کنید.

- مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشاء حیوانی را محدود کنید.

- از روغن‌های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید و از سوزاندن روغن‌ها جلوگیری کنید.
- مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید.
- مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در مقابل از انواع ادویه‌ها و چاشنی‌های گیاهی برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.
- مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.
- انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید.
- در طول روز انواع میوه، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.
- غلات و دانه‌های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.
- مصرف گوشت‌های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده اجتناب کنید.
- از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.
- وزن خود را ثابت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید.
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می‌شود، ۶۰ دقیقه ورزش برای پیشگیری از افزایش وزن بالغین و ۹۰ دقیقه برای پیشگیری از بازگشت مجدد وزن در افرادی که موفق به کاهش وزن شده‌اند، توصیه می‌شود.
- یک ساعت پیاده‌روی سبک در روز می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان‌ها موثر باشد.
- از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.

منبع: تغذیه < توصیه‌ها و آداب - همشهری آنلاین