

نوع رژیم غذایی تاثیر به سزایی در سلامت شما دارد .
 یک رژیم غذایی فوب و مناسب می تواند سبب سلامتی و طول عمر و برعکس یک رژیم غذایی مضر می تواند سبب ابتلای شما به انواع بیماری ها شود .
 سرطان نیز از جمله بیماری هایی است که تلفات بسیاری را در اثر رژیم غذایی ناسالم بر جای می گذارد .
 هیچ غذا یا ترکیب غذایی واحدی وجود ندارد که از افراد در برابر سرطان حفاظت کند اما تاثیر ترکیب غذاهای گیاهی در رژیم و پیشگیری از سرطان به اثبات رسیده است . به همین دلیل بسیاری از متخصصان تغذیه توصیه می کنند حداقل دو سوم رژیم غذایی باید از سبزیجات میوه ها غلات کامل و حبوبات تشکیل شده باشد یعنی در هر ۳ غذایی ترکیبات موجود در قاعده هرم غذایی و نیز طبقه بالا (سبزی و میوه) آن نیز در این فصوص موثرتر هستند .



نادرست در زمان کودکی زمینه ساز ابتلا به انواع بیماری های دوران بزرگسالی از جمله سرطان است . تاکید می شود در تمام سنین از رژیم غذایی مناسبی پیروی شود تا احتمال بروز سرطان کاهش یابد .
 پیروی از رژیم غذایی سالم در تقویت سیستم ایمنی کودک اثرگذار است . آشنایی کودک با انواع غذاهای مضر از خانواده نشات می گیرد و چنین رژیم غذایی در ابتلا به انواع بیماری ها از جمله سرطان نقش دارد .

مکمل های جلوی ابتلا به سرطان را می گیرند ؟

فقط افراد مبتلا به کمبود ویتامین و مواد معدنی و زنان باردار میاز به استفاده از مکمل ها هستند . بر اساس یافته های علمی استفاده از مولتی ویتامین ها تاثیری در پیشگیری از ابتلا به سرطان در بین اکثر مردم جوان ندارند . در عوض استفاده بیش از حد از بعضی مکمل ها مانند ویتامین E بتاکاروتن و ویتامین C می تواند به سلامت بدن آسیب وارد کند و خطر ابتلا به بیماری را افزایش دهد . گروهی از افراد

بر این باورند که آنتی آکسیدان هایی مانند ویتامین E می توانند با رادیکال های آزاد و مضر بدن که بر اثر عواملی مانند سیگار کشیدن ، نور آفتاب و مصرف غذاهای چرب به وجود می آیند مبارزه کنند . از بین بردن کامل این رادیکال های آزاد کار درستی نیست . بدن در بعضی موارد این رادیکال های آزاد را تولید می کند تا با سلول های مضر از جمله سلول های سرطانی مبارزه کند . با مصرف رایمی ویتامین

ها این مکانیسم متوقف می شود و بدن توانایی طبیعی کنترل خود را از دست می دهد . بنابراین بهتر است به جای آنکه برای خرید مکمل های گران قیمت هزینه پرداخت شود غذاهای سالم و با کیفیت بهتر تهیه شود .

غذاهای سرطان زا نفورید

غذاهای پرچرب و پر کالری و غذاهای شور و نمک سوز ، دودی سرخ شده ، نان های سفید و کم فیبر انواع سوسیس و کالباس فست خود مصرف زیاده گوشت قرمز پخت نادرست ترکیب های شیمیایی که در قسمت های سوخته فوراکی های کبابی یا سرخ شده مانند ته دیگ ، بلال ، پوره کباب و سیب زمینی سرخ شده وجود دارد حاوی موارد سرطانزاست و احتمال ابتلا به انواع سرطان را افزایش می دهد . همچنین مصرف الکل در ایثار سرطان دهان گلو مفرجه مری کبد و لوزالمعده نقش دارد . پی شک مصرف الکل و دهانیات احتمال ایثار سرطان را بشدت افزایش می دهد .





تغذیه در پیشگیری از سرطان

گروه هدف: عموم مردم



بخش هماتولوژی با همکاری

واحد آموزش و ارتقا سلامت

۱۴۰۳



منابع: غذا و رژیم درمانی کرواس ۲۰۱۲

تالیف: سیلیویا استامپ

آدرس بیمارستان: اتوبان آیت الله بروجردی، بعد از

میدان امام علی (ع) تلفن: ۲-۰۵۹۱-۳۵۵۵۰۵۹۱

الگوی غذایی روزانه ضد سرطان

برای اینکه خوردن را از ابتدا به بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان
مقاومت کنید نکات زیر را در برنامه غذایی و زندگی خود بگنجانید:

- دریافت کافی مایعات، کاهش مصرف پیری، افزایش مصرف غذا
های دارای فیبر مانند نان های تهیه شده از دانه کامل و غلات
سبوس دار

- مصرف سبزی ها و میوه های تازه، اجتناب از مواد غذایی احتمالا
سرطانزا از راه محدود کردن مصرف غذاهایی که با نمک دور یا نیتريت
ها حفظ میشوند مانند گوشت، نمک سدر، ماهی دوری و انواع
سوسیس و کالباس

- پرهیز از چاقی و حفظ وزن طبیعی، طبخ صحیح غذاها و پرهیز از
مصرف زیادهای سرخ شده و کبابی

- رعایت اصل کفایت تنوع تغذیه و میانه روی و کنترل کالری در
انتخاب غذاهای روزانه

- ورزش و تمرک کافی می تواند تاثیر بسزایی در حفظ سلامت
داشته باشد.

- مصرف الکل در ایام بسیاری از سرطان های دهان، گلو، هنجره،
مری، کبد و لوزالمعده نقش دارد.

- مصرف الکل به همراه استعمال دخانیات احتمال ایام سرطان را به
مراتب افزایش فواید دارد؛ بنابراین هرگز به مشروبات الکلی نزدیک
نشوید.