



## تغذیه و پیشگیری از سرطان



**تهیه کننده :** نسیم صحراگرد ( کارشناس تغذیه )  
**تاییدکنندگان :**

سمیه قربانی (مدیر پرستاری)  
خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)  
رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)  
**تایید کننده نهایی :** دکتر رضا زارع پور ( متخصص داخلی)

**منبع :** کتاب اصول تغذیه کراووس 2020

### 3- انواع غذاهای گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید:

- در طول روز انواع میوه اب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید .
- غلات و دانه های کامل ( سبوس دار) مصرف کنید.
- مصرف گوشت های قرمز را کم کنید و از مصرف گوشت های فراوری شده اجتناب کنید.
- از مغز ها و حبوبات که حاوی فیبر بالایی هستند بیشتر استفاده کنید.



وزن

-4

**خود را ثابت نگهدارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید:**

- روزانه حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می شود . 60 دقیقه ورزش برای پیشگیری از افزایش وزن بالغین و 90 دقیقه برای پیشگیری از بازگشت مجدد وزن در افرادی که موفق به کاهش وزن شده اند توصیه می شود .
- از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان

### 1- غذاها را به شکل سالم تهیه نگهداری و مصرف کنید:

- غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.
- غذاهای نیم سوخته و سوخته ( کباب و جوجه کباب سوخته نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته ،سیب زمینی سرخ کرده سوخته ) مصرف نکنید.
- از مصرف غذاهای پخته شده که مدت زیادی مانده باشد خودداری کنید.
- انواع گوشت را به طور کامل بپزید .
- روش صحیح پخت مثل بخار پز ، اب پز و پختن ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق ، سوزاندن و پخت طولانی مدت ،نمایید.

### 2- غذاهای کم چرب ، کم نمک و کم شیرین میل کنید:

- از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک استفاده نمایید.
- مصرف غذاهای پر نمک و نمک سفره را محدود کنید مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید .
- مصرف قند و شکر تصفیه را کاهش دهید.
- مصرف غذا های آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.



امروزه سرطان به عنوان یکی از مهم ترین عامل مرگ و میر در کشور های دنیا مطرح است و در دهه های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای درحال توسعه خواهد بود یک سوم از کل سرطان های 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 می باشد.

**عوامل تغذیه ای که سبب پیشگیری از سرطان می شوند عبارتند از:**

**انتی اکسیدان ها :** این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکال های ازاد را در بدن از بین می برند یا مانع از شکل گیری آنها می شوند . رادیکال های ازاد عامل ایجاد سرطان می باشند . گروهی از ترکیبات در مواد غذایی هستند که می توانند رادیکال های ازاد را در بدن از بین ببرند و یا مانع از شکل گیری آنها شوند . مهمترین انتی اکسیدان های بدن ویتامین های A،E، C ، کارتنوئید ها ، سلنیوم ، روی ، منیزیم و لیکوپن هستند.

**برخی منابع غذایی غنی از ویتامین C:**

مرکبات ، فلفل سبز ، توت فرنگی ، گوجه فرنگی و بروکلی

**منابع غذایی غنی از ویتامین E:** ذرت ، مغز ها ، زیتون سبزی های برگ دار و سبز روغن های گیاهی و سبوس گندم

**منابع غذایی کارتنوئید ها:** هویج ، میوه های نارنجی رنگ ، کدو حلوائی ، طالبی ، سبزی های سبز تیره رنگ، کلم پیچ ، اسفناج، ذرت تخم مرغ ، مرکبات، گوجه فرنگی ، گریپ فروت و هندوانه

**منابع غذایی سلنیوم:** مغز ها ، ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلمو جگر و ..

**میوه ها و سبزی ها :** احتمال بروز برخی از سرطان ها در افرادی که روزانه میوه و سبزی مصرف می کنند کمتر است . برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماری های مزمن روزانه حداقل 5 واحد از میوه ها و سبزی های متنوع مصرف کنید .

**فیبر غذایی:** میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان ها ارتباط دارد.

**اسید فولیک:** ارتباط بین مصرف مصرف منابع غذایی حاوی اسید فولیک مانند: حبوبات اسفناج و مرکبات با کاهش انواع سرطان ها ثابت شده است.



**عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند عبارتند از:**

**چربی ها:** غذا های پر چرب و مواد غذایی سرخ شده ابتلا به انواع سرطان را بالا می برد. اسید های چرب ترانس و اشباع ( در کیک ، کلوچه، کراکر ، غذاهای حیوانی ، مارگارین ، روغن سرخ شده ، چیپس و ...) خطر ناک ترین چربی ها هستند .

**نمک :** زیاده روی در مصرف نمک با افزایش احتمال بروز بعضی سرطان ها همراه است.



**گوشت:** زیاده روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت های فراوری شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد.

**روش نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی :** مانند پخت گوشت در حرارت بالا، فراوری 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 سرطان زا می شود.