



Healthy Diet in Prevention of Cancer

تغذیه سالم در پیشگیری از سرطان

دکتر رزا زاوشی و دکتر مصطفی نوروزی

متخصصین تغذیه و رژیم درمانی از دانشکده پزشکی دانشگاه دولتی گلاسگو انگلستان،

اعضای انجمن تغذیه ایران و اعضای هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی

سرطان به رشد از کنترل خارج شده سلولهای بدن گفته میشود و بعد از بیماری های قلبی دومین علت مرگ و میر ناشی از بیماریها در سطح کشور است. بخصوص سرطان های ریه، پستان و معده در سطح کشور بسیار شایع است در مورد علل و راه های پیشگیری از سرطان ها باید اذعان کرد که سرطان ها تا حدود زیادی قابل پیشگیری هستند و تغذیه سالم یکی از راههای پیشگیری از سرطان است و اگر بخواهیم بصورت کاربردی برخی از تحقیقاتی را که دانشمندان علم تغذیه در دنیا در مورد موضوع تغذیه و سرطان انجام داده اند را مرور کنیم به نکات جالبی بر خواهیم خورد که در اینجا چند مورد از آنها ذکر می شود:

1- از جمله مواد پلی فنولی (polyphenoles) ضد سرطان پروستات در انار ماده فلاونوئیدی (flavonoids) مثل اسید الاجیک (Elagic acid) و در مرکبات ویتامین ث فراوان باعث خاصیت ضد سرطانی آنها هستند.

2- افراط نکردن در خوردن سوسیس و کالباس بدلیل ماده نگهدارنده نیتريت سدیم آن، که در معده تولید نیتروزآمین سرطان زا (سرطان کبد و مثانه) می کنند. اگر گاهی سوسیس و کالباس مصرف میشود، بعد از آن از مواد غذایی ویتامین ث دار مثل گوجه فرنگی، پرتقال، نارنگی مصرف کنیم تا سم کمتری از نیترات در معده تولید شود.

3- مصرف کمتر غذای کنسروی (به آلودگی لعاب داخل کنسرو و حلب آن از نظر فلزات سنگین باید توجه شود) (کنسروها برای زمانهای اضطراری پیش بینی شده اند.

4- مصرف بیش از حد نمک سرطان زاست (بویژه سرطان معده) حداکثر 3-5 گرم در روز مورد نیاز است که در زمان پخت غذا به آن اضافه می شود و یا در غذاهای گیاهی مصرفی روزانه وجود دارد و کفایت می کند. بهتر است سر سفره نمکدان نگذاریم. مصرف نمک در سطح کشور بالای 10 گرم در روز است و عادت کنیم که غذای کم نمک مصرف کنیم.

5- استفاده از ظروف شیشه ای و استیل و چدن به جای تفلون و لاک و پلاستیک و یکبار مصرف ها که همگی از نفت درست شده اند و خطر سرطان زائی دارند.

6- عدم مصرف ماهی دودی و نمک سود شده.

7- ندادن حرارت زیاد به روغن تا ایجاد دود کند. دود حاوی آکروئین است که سرطان زاست و در روغن بالای 170 درجه سانتی گراد حرارت داده شده ایجاد می شود.

8- حداقل 1 هفته قبل از کشتاردام در دامداری ها و گاوداری ها و پرورش طیور از هورمون رشد بویژه (BST) سوماتوتروپین گاوی استفاده نکنند.

9- چای داغ و غذای داغ در ظروف یکبار مصرف نریزید (ظروف یکبار مصرف پلی مری است از رادیکال آزاد) که از مواد نفتی تشکیل شده اند و سرطان زا هستند علاوه بر آن چای داغ اگر بصورت دائم مصرف شود ممکن است باعث سرطان دهان و مری شود. هرچند که جای خود ضد سرطان است.

10- فروش فله ای (آجیل ها) باید جای خود را به ظروف بسته بندی با تاریخ تولید و تاریخ انقضا بدهد. آجیل کپک زده را با چشم نمی توان تشخیص داد و سرطان زاست زیرا در آن کپک آسپرژیلوس فلاووس رشد می کند و سم افلاتوکسین ناشی از آن سرطان کبدی ایجاد می کند.

11- نان کپک زده باعث افزایش سرطان کبد می شود (افلاتوکسین سم سرطان زای آنست) ضایعات نان در کشور ما متجاوز از یک میلیون تن در سال است که باید فکری جدی برای آن کرد.

12- اعتدال در مصرف ترشی ها و شورها که از عوامل ایجاد کننده سرطان معده

هستند.

13- محدودیت و احتیاط در استفاده از ماکروویو (ماکروفر) بویژه برای تهیه غذای کودکان و یا زنان حامله

14- حذف مصرف الکل و مشروبات الکلی

15- افزایش مصرف سبزی جات، میوه جات (حاوی ویتامین E , C , Flavonoid هستند که همگی ضد سرطان می باشند) و سالاد بخصوص از محصولات ارگانیک که در تولید آنها از سموم و آب فاضلاب استفاده نشده باشد و همچنین مصرف بیشتر نان پر سبوس (بیش از 7 در صد مثل سنگک) که ضد سرطان روده بزرگ است.

16- اسید بنزوئیک ماده نگهدارنده مورد استفاده به عنوان ضد کپک در نوشابه و سس مایونز باعث ایجاد سرطان در حیوانات آزمایشگاهی شده است. نباید در مصرف آنها افراط کرد.

17- در کرفس ماده ای به نام لوتئولین (Luteolin) وجود دارد که خاصیت شدید ضد رادیکال های آزاد (ضد سرطان) دارد.

18- در پیاز ماده ای حلقوی بنام کرسیتین (Quercetin) وجود دارد که با داشتن خاصیت آنتی اکسیدانی، ضد سرطان است.

19- موسیر (shallot) و زنجبیل مملو از مواد پلی فنولیک حلقوی ضد سرطان است. ماده اندول در کلم ضد سرطان است.

20- انگور بویژه انگور قرمز یا سیاه حاوی آنتوسیانین ضد سرطان و گروه اپی گالات در چای معمولی و چای سبز ضد سرطان هستند.

در خاتمه لازم به ذکر است که مصرف گوشت قرمز کمتر و بیشتر از گوشت ماهی و مرغ استفاده شود و می بایست دفعات مصرف غذاهای هشدار داده شده بالا را در طول هفته کاهش داد. بطور کلی رژیم غذایی بهتر است به نسبت 60٪ گیاهی و 40٪ از منابع حیوانی باشد.