

منابع غذایی غنی از سلنیوم

مغزها (گردو بادام فندق پسته) ماهی و سایر غذاهای دریایی قلوه جگر مخمرها

میوه ها و سبزی ها: احتمال بروز سرطان در افرادی که روزانه میوه و سبزی مصرف میکنند کمتر است.

۲. فیبرهای غذایی: میوه ها و سبزی ها و غلات سبوس دار حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطانها در ارتباط است

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

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



عوامل تغذیه ای که سبب پیشگیری از

سرطان میشوند عبارتند از:

۱- آنتی اکسیدانها : این مواد گروهی از ترکیبات در غذا هستند که رادیکالهای آزاد (عامل ایجاد کننده سرطان) را از بین میبرند

مهمترین آنتی اکسیدانها روی منیزیم سلنیوم ویتامین

A, E, C و کاروتنوئیدها هستند

منابع غذایی غنی از ویتامین C

مرکبات فلفل سبز توت فرنگی گوجه فرنگی و کلم بروکلی

منابع غذایی غنی از ویتامین E

ذرت مغزها زیتون سبزی های برگ سبز تیره روغن های گیاهی و سبوس گندم

منابع غذایی غنی از کاروتنوئیدها (که پیش ساز ویتامین A هستند)

هویج میوه های نارنجی رنگ کدو حلوائی طالبی

سبزی های برگ سبز تیره کلم پیچ اسفناج ذرت تخم

مرغ مرکبات گوجه فرنگی گریپ فروت و هندوانه.

مقدمه

امروزه سرطان بعد از بیماریهای قلبی عروقی به عنوان مهمترین عامل مرگ و میر در کشور های دنیا مطرح است و در دهه های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهد بود.

حدود یک سوم از سرطانهایی که در نهایت منجر به مرگ میشوند با آنچه میخوریم در ارتباط هستند. ارتباط بروز سرطان با مصرف برخی از مواد غذایی به عنوان عامل پیشگیری کننده یا بازدارنده بیانگر نقش کلیدی تغذیه در ایجاد یا پیشگیری از سرطان است.



عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان

را افزایش میدهند عبارتند از:

چربی ها :

غذای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده ابتدا به انواع سرطان را بالا میبرد اسیدهای چرب اشباع و ترانس (در کیک و کلوچه غذاهای حیوانی مارگارین روغن های سرخ شده چپس و...) خطرناکترین چربی ها هستند.

نمک :

زیاده روی در مصرف نمک با افزایش احتمال برخی سرطانها همراه است. مصرف غلات حبوبات و مغزهای کپک زده موجب بروز سرطان میشود.



روش های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی

پخت گوشت در حرارت بالا فراوری گوشت اضافه کردن موادشیمیایی و نگه دارنده به گوشت (سویس کالباس و هات داگ) و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطانزا میشود.

چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان :

۱. غذاها را به شکل سالم تهیه و نگه داری و مصرف کنید :

– غذاهای فاسدشدنی را در یخچال نگه داری کنید

– غذاهای نیم سوخته و سوخته را مصرف نکنید

– روش های صحیح پخت مثل بخارپز آب پز و پختن ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق سوزاندن و پخت طولانی مدت نمایید

۲. غذاهای کم چرب و کم نمک میل نمایید

۳. مصرف قند و شکر و شیرینی را کاهش دهید

۴. افزایش مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی روزانه (حداقل پنج بار در روز)

– انتخاب میوه ها و سبزی های رنگی (سبز تیره و نارنجی)

– مصرف میوه ها و سبزی ها همراه با غذا یا به عنوان میان وعده

۵. وزن خود را ثابت نگه دارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید

از اضافه وزن و لاغری مفرط بپرهیزید .

پیشگیری از سرطان

زهراقاسمی: واحد آموزش سلامت همگانی

اردیبهشت ۱۴۰۳

بیمارستان امام

خمینی(ره) شیروان

کد سند: 030-mn-p

