



## "نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان ها"



تغییر عادات غذایی و استفاده مستمر از غذاهای آماده ، در کنار کاهش تحرک و زندگی ماشینی منشاء اضافه وزن ، چاقی و بسیاری از بیماری های متابولیک و سرطان هاست . سرطان از جمله بیماری هایی است که تغذیه نقش تعیین کننده ای در پیشگیری و درمان آن ایفاء می کند . متأسفانه براساس پیش بینی های سازمان جهانی بهداشت ( WHO ) روند ابتلا به سرطان در دنیا روبه فزونی است . شیوه های جدید زندگی ، عدم استفاده از مواد غذایی تازه ، مصرف بالای غذاهای کنسرو شده و نمک از جمله عواملی است که زمینه بروز انواع سرطان ها را مهیا می سازد . براساس آمار و اطلاعات موجود ، تغذیه در حداقل ۳۵ درصد کل موارد سرطان ها نقش تعیین کننده دارد و با تغییر در عادات غذایی ، افزایش فعالیت بدنی و حفظ وزن مناسب می توان از بروز یک سوم سرطان ها پیشگیری کرد . از آنجا که سیگار کشیدن نیز عامل یک سوم سرطان ها شناخته شده است ، اجتناب از سیگار و یا حتی ترک آن نقش مهمی در کاهش خطر بروز سرطان دارد .

صندوق جهانی تحقیقات سرطان ، برای پیشگیری از سرطان سه راهبرد کلیدی را توصیه می کند :

۱. درطول زندگی وزن مناسب را هدف خود قرار دهید .
۲. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید .

۳. غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب و مصرف کنید ، مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت های فرآوری شده خودداری کنید .

هریک از این توصیه ها احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد ، اما بکارگیری هر سه آنها ، اثر محافظتی بیشتری در برابر سرطان دارد . این سه مورد تا حدود زیادی به هم مربوط هستند به طور مثال رژیم غذایی با انرژی دریافتی ( که معمولاً با کالری اندازه گیری می شود ) و فعالیت بدنی با مصرف یا سوزاندن انرژی مصرفی است .

### راهبرد ۱: در طول زندگی وزن مناسب را هدف خود قرار دهید .



شواهد موجود حاکی از آن است که چربی اضافی بدن ، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد . بیش از ۷۵ درصد بزرگسالان کشور اضافه وزن دارند و این درحالیست که پژوهشگران ثابت کرده اند که افزایش چربی بدن یکی از عوامل خطر سرطان ها به خصوص روده ، پستان ( در زنان یائسه ) ، مری ، پانکراس ، رحم ، کلیه و احتمالاً مثانه است . حفظ وزن مناسب در طول زندگی یکی از مهمترین راههای محافظت در برابر سرطان و سایر بیماریهای مزمن است . با دوروش می توان پی برد چطور وزن بدن ، ما را در معرض خطر سرطان و بیماریهای مزمن قرار می دهد . اولین روش ، نمایه توده بدن ( BMI ) Body Mass Index است که چربی بدن را براساس وزن و قد در بزرگسالان بیان می کند. روش دیگر برای ارزیابی خطر افزایش چربی بدن ، اندازه گیری دورکمربند است . ذخیره چربی در اطراف شکم نسبت به قسمت های دیگر بدن خطر بیشتری دارد . در این روش اندازه دورکمربند به اندازه دور باسن تقسیم و چنانچه عدد حاصل بیش از ۱ در آقایان و بیش از ۰/۸ در خانم ها باشد نشان دهنده چاقی شکمی است .

بهترین راه برای کنترل وزن شامل ۱- پرهیز از مصرف نوشیدنی های شیرین و محدود کردن مصرف غذاهای پرنرژی  
۲- افزایش فعالیت بدنی می باشد .

## راهبرد ۲: روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.



فعالیت بدنی منظم روزانه به دلیل محافظت بدن در برابر سرطان اهمیت زیادی دارد ، بطورکلی هرگونه فعالیت بدنی حتی به مقدار کم مفید است ولی هر چه بیشتر باشد بهتر است . فعالیت بدنی باعث کاهش میزان هورمون های موثر در بروز سرطان پستان و رحم شده و با افزایش سرعت عبور غذا از دستگاه گوارش بروز سرطان روده را کاهش می دهد .

فعالیت بدنی چیست ؟

به هر حرکتی که ماهیچه ها را فعال می کند فعالیت بدنی گفته می شود . برای توصیف شدت فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد : سبک ، متوسط و شدید . هنگام انجام کارهای سنگین ، تنفس سخت تر می شود و نمی توان به راحتی صحبت کرد که این یکی از راههای تشخیص شدت فعالیت بدنی است . در هنگام فعالیت بدنی متوسط می توانید صحبت کنید ولی قادر به آواز خواندن نیستید . در فعالیت های بدنی سبک با عبارات کوتاه صحبت می کنید اما بیان جملات بلند امکان پذیر نیست .

نتایج حاصل از مطالعات در مورد فعالیت بدنی و سرطان در سه هدف خلاصه می شود :

- ۱- حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید .
- ۲- با افزایش قدرت بدنی ، حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید را در برنامه روزانه خود بگنجانید .
- ۳- عادت های کم تحرکی مثل تماشای تلویزیون را محدود کنید .

راهبرد ۳ : غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب کنید ، مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت های فرآوری شده خودداری کنید .



اولین قدم برای اصلاح عادات غذایی ، تغییر در مقادیر است بطوریکه قسمت عمده بشقاب از غذاهای گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها ، غلات کامل و حبوبات تشکیل گردد و مقدار گوشت در آن به حداقل ممکن کاهش یابد . دانشمندان معتقدند که غذای گیاهی سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری ها تقویت کرده در حالیکه گوشت قرمز خطر بروز سرطان را افزایش می دهد . مصرف بیشتر میوه ها وسبزی ها می تواند از سرطان دهان ، گلو و مری ومعده ، روده و پروستات پیشگیری کند . مصرف میوه ها از ابتلا به سرطان ریه نیز پیشگیری می کند ، همچنین مصرف متنوع سبزی ها بدن رادرمقابل انواع دیگر سرطان ها محافظت می کند . به علاوه بیشتر میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر بالا باعث محافظت در برابر سرطان روده می شوند . به همین دلیل صندوق جهانی تحقیقات سرطان ، مصرف روزانه حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را توصیه می کند.

بنابراین بهتر است دو سوم یا بیشتر بشقاب با سبزیجات ، میوه ها ، غلات و حبوبات کامل و یک سوم یا کمتر از آن را با غذاهای حیوانی پرشود . حتی بهتر است که بشقاب به دو واحد سبزیجات و یک واحد غلات کامل ، تقسیم گردد و مقدار کمی گوشت برای طعم دار کردن آن استفاده شود .

همچنین نتایج مطالعات موجود ارتباط قوی تری بین سرطان روده و گوشت های فرآوری شده را نشان می دهد ، بنابراین بهتر است از خوردن این غذا ها اجتناب شود گوشت های فرآوری شده به محصولات نظیر همبرگر ، کالباس ، کنسرو گوشت و سوسیس ها که با روشهایی از قبیل دودی کردن ، پختن ، در نمک خواباندن و یا افزودن نگهدارنده های شیمیایی ، تهیه می گردد ، اطلاق می شود .

مصرف بیش از حد نمک نیز می تواند موجب سرطان معده شود . متخصصان توصیه می کنند که روزانه کمتر از ۶ گرم معادل ۲.۴ گرم سدیم ( ۲ قاشق چایخوری نمک ) مصرف کنید . تا حد ممکن از مصرف غذاهای شور اجتناب کنید . غذاهای فرآوری شده بیش از ۸۰ درصد نمک رژیم غذایی ما را تشکیل می دهند . برخی از غذاها علی رغم اینکه طعم شوری ندارند ولی حاوی نمک بالایی هستند از جمله می توان به : غلات صبحانه ، نان ، غذاهای آماده ، پیتزا ، گوشت های فرآوری شده ( همبرگر ، سوسیس ) سوپ های آماده ، سیب زمینی سرخ شده و سس ها اشاره نمود .