

امروزه سرطان بعد از بیماریهای قلبی و عروقی به عنوان مهمترین عامل مرگ و میر در کشورهای دنیا مطرح است و در دهه های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهد بود یک سوم از کل سرطانهای 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:**



**آنتی اکسیدانها:**

این مواد گروهی از ترکیبات در غذاها هستند که رادیکالهای آزاد در بدن را از بین می برند یا مانع از شکل گیری آنها می شوند. رادیکالهای آزاد عامل ایجاد سرطان می باشند مهمترین آنتی اکسیدانهای بدن ویتامین های A، E، C، کاروتنوئیدها، سلنیوم، روی منیزیم و لیکوپن هستند

**برخی منابع غنی از ویتامین C:**

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

**منابع غذایی غنی از ویتامین E:**

ذرت، مغزها، زیتون، سبزی های برگدار و سبزی،

روغن های گیاهی و سبوس گندم.

**منابع غذایی کاروتنوئیدها که پیش ساز ویتامین A هستند:**

هویج، میوه های نارنجی رنگ، کدو حلوائی، طالبی، سبزی

های سبز تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم مرغ، مرکبات

، گوجه فرنگی، گریپ فروت و هندوانه.

**منابع غذایی سلنیوم:** مغزها (گردو، بادام، فندق، پسته و

... ماهی و سایر غذا های دریایی، قلوه، جگر و مخمرها

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 ۵ واحد از

میوه ها و سبزی های متنوع مصرف کنید.

**اسید فولیک:** ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسید

فولیک مانند: حبوبات، اسفناج و مرکبات، با کاهش انواع

سرطان ها ثابت شده است.

**ویتامین D و کلسیم:** افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با

کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطانها ارتباط دارد.

**عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می**

**دهند عبارتند از:**

**چربی ها:** غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا

به انواع سرطان را بالا می برند. اسیدهای چرب ترانس و

اشباع (در کیک، کلوچه، کراکر، غذا های حیوانی،

مارگارین، روغن سرخ شده، چیس و ..) خطرناک ترین

چربی ها هستند. بنابراین سعی کنید چربی مورد نیاز خود

را از مواد غذایی مانند بادام زمینی، ماهی، غذا های

دریایی، روغن کانولا، روغن های گیاهی مایع مثل، روغن

زیتون، کنجد و مغزها و ... تامین کنید.

**نمک:** زیاده روی در مصرف نمک افزایش احتمال بروز

بعضی سرطان ها همراه است.

**مواد غذایی آلوده به آفلا توکسین:** مصرف غلات، حبوبات

، مغز های آلوده به آفلاتوکسین (سموم تولید شده از کپک

در این مواد غذایی) موجب بروز سرطان می شود.

**گوشت:** زیاده روی در مصرف گوشت قرمز و گوشت های فر

آوری شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد.

**روشهای نامناسب تهیه و طبخ مود غذایی:** مانند بخت گوشت

در حرارت بالا، فرآوری گوشت، دودی کردن، نمک سود

کردن، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به گوشت

در تولید سوسیس و کالباس و هات داگ) و کنسرو کردن

گوشت سبب تولید ترکیبات سرطان زا می شود.

**چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان**

۱. غذا ها را به شکل سالم تهیه، نگهداری و مصرف کنید:

• غذا های فاسد شدنی را در یخچال نگهداری کنید.



## خودمراقبتی تغذیه و پیشگیری از سرطان



### گروه هدف: مراجعین مرکز

تهیه و تنظیم: کارشناسان تغذیه

با همکاری واحد آموزش سلامت / بیمار، خانواده

تدوین: سال ۱۳۹۸

بازنگری: سال ۱۴۰۲

منابع: راهنمای پیشگیری از سرطان

دفتر بهبود تغذیه جامعه

• مصرف قند و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.

• مصرف غذا های آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.

۳. انواع غذا های گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید:

• در طول روز انواع میوه، آب میوه طبیعی و سبزی مصرف کنید.

• غلات و دانه های کامل (سبوس دار) را مصرف کنید.

• مصرف گوشت قرمز را کم کنید واز مصرف گوشت های فرآوری شده اجتناب کنید.

• از مغزها و حبوبات که حاوی فیبر بیشتری هستند بیشتر استفاده کنید.

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

• روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط برای همه افراد توصیه می شود. یک ساعت پیاده روی سبک در روز می تواند در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها موثر باشد.

• از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیز کنید.

• غذا های نیم سوخته و سوخته (کباب و جوجه کباب سوخته، نان سوخته، ته دیگ سوخته، پیاز داغ سوخته، سیب زمینی سرخ کرده سوخته و...) مصرف نکنید.

• از مصرف غذای پخته شده که مدت زیاد مانده باشد خودداری کنید.

• برای حفظ خواص ویتامین های موجود در میوه ها و سبزی ها، آنها را در یخچال نگهداری نمایید.

• انواع گوشت را به طور کامل بپزید.

• روشهای صحیح پخت مثل بخار پز، آب پز و پختن ملایم را جایگزین سرخ کردن عمیق، سوزاندن و پخت طولانی نمایید.

۲. غذا های کم چرب، کم شیرین و کم نمک میل کنید:

• از انواع لبنیات کم چرب و کم نمک استفاده نمایید.

• مصرف غذا های چرب به ویژه با منشا حیوانی را محدود کنید.

• از روغن های گیاهی در حد کم و به مقدار نیاز روزانه استفاده کنید واز سوزاندن روغن ها جلوگیری کنید.

• مصرف غذا های پر نمک و نمک سفره را محدود کنید.

مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در عوض از انواع ادویه ها و چاشنی های گیاهی برای طعم دار کردن غذا ها استفاده کنید.