

رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

قبل از هرچیز باید به این نکته اشاره نمود که بیماران دیابتی به غیر از قندهای ساده (قند و شکر) و غذاهایی که مستقیماً حاوی اینگونه قندها هستند (مانند انواع شیرینی جات، بستنی، مربا، بیسکویت و نوشابه)، از تمامی انواع غذاها می توانند در مقادیر متناسب و کنترل شده استفاده نمایند. لذا رژیم غذایی بیماران دیابتی به غیر از عدم مصرف قند و شکر و غذاهای حاوی آنها، تفاوت چندانی با رژیم غذایی افراد سالم و غیردیابتی نخواهد داشت. بر این اساس، رعایت رژیم غذایی در بیماری دیابت به هیچ وجه کاری دشوار و غیرعادی نیست و کلیه مبتلایان به سادگی می توانند با حفظ تنوع غذایی از عهده آن برآیند. البته بیماران دیابتی حتماً باید با گروه های مختلف و جایگزین های غذایی آشنا باشند تا بتوانند از رژیم های غذایی ارائه شده توسط متخصصین تغذیه استفاده نمایند و در برنامه غذایی خود تنوع ایجاد کنند.

خودمراقبتی:

توصیه هایی در رابطه با رژیم غذایی مبتلایان به دیابت:

➤ اضافه وزن و چاقی می تواند سبب بروز بیماری دیابت گردد. از سوی دیگر، کاهش وزن نیز کمک شایانی به کنترل قند خون می کند. لذا افرادی که با اضافه وزن مواجهند حتماً باید نسبت به کاهش وزن خود از طریق کاهش کالری مصرفی و افزایش فعالیت بدنی اقدام نمایند.



➤ وعده های غذایی باید بطور منظم و در ساعات مقرر مصرف شوند. تغییر ساعت غذا سبب نوسان قند خون می گردد و در بیماران دیابتی مشکلات فراوانی را ایجاد می کند.



➤ توصیه می شود که مصرف غذاهای روزانه در سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار، شام) و سه میان وعده (بین صبحانه و ناهار، بین ناهار و شام، و قبل از خواب) تقسیم گردد.

➤ نان های مصرفی باید از آرد سیوسدار و با استفاده از خمیرمانه تهیه شوند (مانند سنگگ).



➤ مصرف حبوبات (نخود، لوبیا، عدس) در برنامه غذایی توصیه می شود. فیبر موجود در این غذاها باعث کنترل بهتر قند خون می گردد.



➤ از مصرف غذاهای پرچرب و سرخ شده باید پرهیز شود. بهتر است غذاها بیشتر به شکل آب پز، بخارپز یا کبابی مصرف شوند.

➤ روغن مصرفی باید حتماً از نوع گیاهی باشد. برای سرخ کردن سطحی مواد غذایی نیز صرفاً از روغنهای گیاهی مخصوص سرخ کردن استفاده شود.

➤ از گوشت های کم چرب و مرغ و ماهی بدون پوست در غذاهای خود استفاده نمایید.



➤ مصرف تخم مرغ به حداکثر سه تا چهار عدد در هفته محدود شود.

➤ شیر و لبنیات مصرفی از نوع کم چربی باشند.

➤ میوه و سبزی را به شکل تازه مصرف کنید. ویتامین ث موجود در میوه و سبزی تازه، کمک شایانی به کنترل قند خون می نماید.





بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

تغذیه و دیابت



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

کلینیک پرستاری

اردیبهشت 1401

از غذاهای آماده و کنسروی که همگی حاوی مقادیر زیادی نمک، شکر یا چربی هستند، استفاده نکنید



به طور مداوم با مشاور تغذیه خود ارتباط داشته باشید و مشکلات خود در زمینه برنامه غذایی را با او در میان بگذارید.



آدرس:

آدرس: گرج، عظیمیه، میدان مهران

تلفن: 32119000

نشانی وب بیمارستان: TJMEDICIAN.ORG

➤ سالاد و سبزی ها را بدون سس و با چاشنی هایی نظیر آب لیموترش یا نارنج تازه و مقدار اندکی روغن زیتون مصرف نمایید.



➤ در صورت امکان از مرکبات در بین میوه های مصرفی خود استفاده کنید.

➤ مصرف نمک را تا حد امکان کم نمایید(کل نمک مصرفی روزانه، چه به شکل خالص و چه به شکل افزوده به غذاها، باید حداکثر پنج گرم باشد، یعنی حدودا به اندازه یک قاشق مرباخوری). با توجه به وجود نمک و سدیم در بسیاری از غذاها، توصیه می شود از بکارگیری نمکدان و افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب گردد.



روش 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، بطور کلی 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.

روش 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 دو روش می توان پی برد چطور وزن بدن، ما را در معرض خطر سرطان و بیماریهای مزمن قرار می دهد. اولین روش، نمایه توده بدن (Body Mass Index) BMI است که چربی بدن را براساس وزن و قد در بزرگسالان بیان می کند. روش دیگر برای ارزیابی خطر افزایش چربی بدن، اندازه گیری دور کمر است. ذخیره چربی در اطراف شکم نسبت به قسمت های دیگر بدن خطر بیشتری دارد. در این روش اندازه دور کمر 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 عبارتند از:

- ۱- پرهیز از مصرف نوشیدنی های شیرین و محدود کردن مصرف غذاهای پرانرژی

۲- افزایش فعالیت بدنی

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 بر اساس 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 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.

خودمراقبتی

سندوق جهانی تحقیقات سرطان، برای پیشگیری از سرطان سه روش کلیدی را توصیه می کند:

۱. در طول 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.



بیمارستان تخت جمشید

Takhte Jamshid Hospital

پیشگیری از سرطان با سه روش



تهیه و تنظیم: واحد ارتقاء سلامت

کلینیک پرستاری

اردیبهشت ماه 1401

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 غذاها اجتناب شود گوشت های فرآوری شده به محصولاتی 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 ۵ گرم 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.

منابع:

- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. مرکز تحقیقات سرطان. 1394.
- www.phc.umsu.ac.ir

آدرس: گرج، عظیمیه، میدان مهران

تلفن: 32119000

نشانی وب بیمارستان: TJMEDICIAN.ORG

روش 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 به طوری که 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 و سبزی ها می تواند از سرطان دهان، گلو و مری و معده، روده و پروستات پیشگیری کند. مصرف میوه ها از ابتلا به سرطان ریه نیز پیشگیری می کند، همچنین مصرف متنوع سبزی ها بدن را در مقابل 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 پر شود. 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.

پیشگیری از سرطان؛ تغذیه

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان سرطان تایید شده است. شیوه زندگی و عادت های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد. تغذیه از چندین جهت با سرطان ارتباط دارد:

■ **تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می آورد:** ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آنها سرطان پستان (خصوصاً در زنان یائسه)، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است. همچنین در مورد سرطان پستان، ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مطالعات مشخص شده است و افراد دچار اضافه وزن یا چاقی تشویق میشوند تا وزن خود را کم کنند. بنابراین یکی از اقدامات اصلی کاهش مصرف مواد قندی و چربیهای اشباع شده است که میزان زیادی از کالری دارند و مقدار کمی مواد مغذی به بدن میرسانند. همچنین لازم است مواد غذایی مانند غذاهای سرخ کرده، کیک، آبنبات، بیسکویت، شربتها و نوشیدنیهای شیرین نیز محدود شود چراکه لفظ کم چرب یا بدون چربی روی مواد غذایی به معنای کم کالری بودن آنها نیست و در حقیقت کپک ها، بیسکویت ها و سایر مواد غذایی کم چربی همچنان سرشار از کالری هستند.



برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می کنند: علاوه بر میزان کل کالری دریافتی در روز، میزان مصرف میوهها و سبزیجات تازه، نوع و مقدار پروتئنی نهایی غذایی، سهم چربیهای اشباع (مانند روغنهای جامد و چربی منابع حیوانی) و چربیهای غیراشباع (مانند روغنهای گیاهی مثل روغن زیتون و کانولا) نیز از عوامل غذایی هستند که میتوانند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان مؤثر باشند.



نوع آماده کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد: سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر هم روش کباب کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود. به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.

بنابراین برای پیشگیری و مقابله صحیح با این بیماری، آشنایی با مواد غذایی لازم است تا هر فردی بداند چه غذاهایی بخورد و از خوردن چه غذاهایی پرهیز کند.

پیشنادهایی برای غذای سالم 

○ از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید .

گیاهان دارای چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می کنند به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضد سرطان هستند.

■ بهتر است حداقل دو سوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی، تعادل و توازن برقرار باشد. بشقاب غذایی که حداقل دو سوم آن با غلات سبوس دار، سبزیجات، لوبیا یا میوه پر شده است و حداکثر یک سوم آن فرآورده های لبنی، ماهی یا گوشت باشد، برای این منظور کمک کننده است.

■ روزانه ۵ بار یا بیشتر سبزیجات و میوه های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی و میانوعده ها مفید است.

■ مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید و از آب میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.

■ سعی کنید مواد غذایی را به طور کامل یعنی نزدیک به شکل اصلی خود مصرف کنید. بعنوان مثال به جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، یک سیب بخورید.

■ حداقل بعضی از میوه ها و سبزیجات را به صورت خام مصرف کنید .

■ در هنگام پخت سبزیجات، از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن می شود .



تمام میوه ها و سبزیجات را بشویید. شستشو تمام سموم و آفت کش ها از بین نمی برد، اما آن را کاهش می دهد.

برای اینکه غذاهای گیاهی را در هر وعده رژیم غذایی خود داشته باشید، راهنمای ساده زیر کمک کننده است:

- **صبحانه:** میوه ها و آجیل را به غلات صبحانه (بلغور یا جو دو سر) اضافه کنید.
- **ناهار:** یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید. ساندویچ از نان کامل سیوس دار که با کاهو، گوجه فرنگی و دیگر سبزیجات (هویج، کلم رنده شده و یک قطعه میوه) پر شده مصرف نمایید.
- **میان وعده:** میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و وقتی به خارج از منزل می روید موز و سیب همراه خود داشته باشید. از سبزیجات خام مانند هویج، کرفس، خیار و فلفل مصرف کنید. از آجیل و دانه ها و میوه های خشک شده مصرف نمایید.
- **شام:** سبزیجات تازه را به همراه برنج و یا ماکارونی مصرف کنید. سیب زمینی پخته را با کلم بروکلی، ماست و سبزیجات کمی سرخ شده مصرف نمایید. هنگام مصرف ماکارونی به جای استفاده از سس خامه از سس گوجه با روغن زیتون استفاده کنید.
- **دسر:** به جای استفاده از دسر چرب از میوه استفاده کنید.

○ در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید .

فیبر بخشی از غلات، میوه ها، و سبزیجات است که بدن نمی تواند آن را هضم کند. انواع فیبرها شامل فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیماریهای قلبی میشوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می کنند و باعث می شوند ترکیبات سرطان زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. فیبر به میزان زیادی در غلات سبوس دار (جو دو سر، ذرت بو داده، برنج قهوه ای، غلات و گندم کامل، حبوبات) عدس، لوبیا، لپه، نخود، نخود فرنگی، میوه ها (تمشک، سیب، گلابی، توت فرنگی، موز، زغال اخته، انبه، زردآلو، مرکبات، میوه های خشک، آلو، کشمش) و سبزیجات (اسفناج، سبزیجات برگدار سبز تیره، نخود فرنگی، کنگر فرنگی، ذرت، هویج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیب زمینی) وجود دارد .

توصیه هایی برای چگونگی اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی:



■ از برنج قهوه ای به جای سفید استفاده کنید.



■ نان سبوس دار را به جای نان سفید جایگزین کنید.

- ذرت بو داده به جای چپیس سیب زمینی مصرف کنید.
- میوه های تازه مانند گلابی، موز یا سیب (با پوست) بخورید.
- از خوردن هویج تازه و کرفس، به جای چپیس لذت ببرد.
- از لوبیا به جای گوشت چرخ کرده و همبرگر استفاده کنید.



○ مصرف گوشت قرمز و گوشتهای فرآوری شده را محدود کنید .

گوشت فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضد سرطان است و اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی های اشباع شده در آن وجود دارد. اکثر مردم گوشت را بیشتر از میزان مورد نیاز و ضروری مصرف می کنند. شما می توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی سالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. بعضی مطالعات رابطه مصرف زیاد گوشت فرآوری شده و سرطانهای روده بزرگ، راست روده و معده را نشان داده اند. این رابطه ممکن است با نیتريت مرتبط باشد که برای حفظ رنگ و جلوگیری از رشد باکتریها به سوسیس، کالباس و همبرگر اضافه میشود. مصرف گوشتهای فرآوری شده و گوشتهایی که به روشهایی مانند نمک سود کردن و دودی کردن نگهداری میشوند موجب تماس با مواد مضر و سرطانزا می شود.

- برشهای نازکتر و با مقدار کمتر گوشت را انتخاب کنید. بهتر است مقدار کل گوشت رژیم غذایی را به کمتر از پانزده درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش دهید.
- از گوشت آبیض یا کبابی به جای گوشت سرخ شده استفاده کنید.
- گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.
- لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده های غذایی خود اضافه کنید.
- از گوشت فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس دوری کنید.

○ چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید .

حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست چراکه برخی از انواع چربی ها بدن را در برابر سرطان، محافظت می کنند. بنابراین لازم است از چربی های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد. چربی های اشباع شده و چربی های ترانس برای سلامتی مضر هستند. چربی های اشباع شده روغنهایی است که در دمای اتاق به صورت جامد هستند و عمدتاً در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز، محصولات لبنی و تخم مرغ یافت می شود. اما چربی های اشباع نشده که از منابع گیاهی تولید می شوند و در دمای اتاق مایع هستند، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. منابع سرشار از چربی های اشباع نشده شامل روغن زیتون، روغن کانولا، آجیل و آووکادو است. همچنین اسیدهای چرب امگا-۳ که در سلامت قلب و مغز نیز تاثیر دارند در این گروه قرار می گیرند. منابع خوب امگا ۳ عبارتند از: ماهی قزل آلا، ماهی تن و برخی دانه ها .

توصیه هایی برای انتخاب چربی های مفید:

- استفاده از مواد غذایی حاوی چربی های اشباع مثل گوشت قرمز، کره و تخم مرغ را کاهش دهید.
- روغن زیتون و یا روغن کانولا جایگزین خوبی برای روغن نباتی در پخت غذاهاست.
- آجیل و دانه ها مثل گردو، بادام، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد به سالاد، سوپ و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.

- ماهی قزل آلا، ساردین، شاه ماهی یا ماهی سفید را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید.
- مواد تشکیل دهنده بر روی برچسب های مواد غذایی را بررسی و از مصرف مواد غذایی که با روغن های هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه تهیه شده است، اجتناب کنید.



■ هنگام تمیزکردن گوشت و یا خوردن آن چربی را از گوشت جدا کنید.

■ محصولات لبنی بدون چربی و تخم مرغ که با اسیدهای چرب امگا-۳ غنی شده است را انتخاب کنید.

■ مصرف فست فود، غذاهای سرخ شده و غذاهای بسته بندی شده مانند چیپس سیب زمینی، شیرینی جات، بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده که چربی ترانس بالایی دارند، را محدود کنید.

○ الکل ننوشید

الکل علت شناخته شده در بروز تعداد زیادی از سرطانهاست (سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان). ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطانها را بسیار بیشتر میکند. مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است. لذا اکیدا توصیه میشود که به خصوص زنان با احتمال بالاتر خطر سرطان پستان (از جمله زنانی که سابقه خانوادگی دارند)، الکل مصرف نکنند.



چه مواد غذایی از سرطان پیشگیری می کنند

بعضی مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در برابر سرطان محافظت می کنند. در این قسمت ابتدا به مواد مغذی موجود در غذاها اشاره می کنیم سپس به انواع مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری کننده هستند می پردازیم. ابتدا مواد مغذی:

آنتی اکسیدان ها موادی هستند که مانع از آسیب سلول ها و بافت ها می شوند و می توانند از بروز تغییرات سلول های بدخیم جلوگیری کنند. میوه و سبزی بهترین منابع آنتی اکسیدان هایی مانند بتا کاروتن (رنگدانه های گیاهی)، ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم هستند. بهترین راه تامین مواد آنتی اکسیدان استفاده از میوه و سبزیجات تازه است نه مصرف مکمل ها و ویتامین ها.



ویتامین A و بتاکاروتن، که ویتامین آ هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتیاکسیدان مرتبط با ویتامین آ است. این ویتامین برای حفظ سلامتی بافتها ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می دهد. گرچه خوردن سبزی های برگ سبز و زرد و میوه های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدو تنبل و انبه) میتواند کمککننده باشد از مصرف مکملهای بتاکاروتن به مقدار زیاد باید خودداری کرد چراکه مصرف بیش از اندازه آن خطرناک و مضر است.



ویتامین C در بسیاری از میوهها و سبزیجات خصوصا مرکبات وجود دارد. بین مصرف ویتامین ث و کاهش خطر بروز سرطان رابطه وجود دارد ولی مصرف ویتامین ث بهصورت مکمل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است. **ویتامین E**، یا آلفاتوکوفرول فعالترین نوع ویتامین "ای" و یک آنتیاکسیدان قوی است. روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی های برگ سبز از منابع ویتامین "ای" هستند.



سلنیوم یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتیاکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان میدهند که مصرف مکمل سلنیوم میتواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. البته برای تأیید آن باید مطالعات بیشتری انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمیشود زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بیخطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکملها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیشتر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی منبع خوبی از سلنیوم هستند.



و اما برخی مواد غذایی هستند که دارای اثر پیشگیری کننده هستند:

○ میوه ها و سبزیجات رنگ روشن

میوه ها و سبزیجات رنگارنگ غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. هرچه تنوع رنگی میوه ها و سبزیجات مصرفی بیشتر باشد مواد شیمیایی گیاهی مفید بیشتری به بدن خواهد رسید. مصرف بیشتر میوه و سبزیها باعث

کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده شده است. توصیه میشود روزانه ۵ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنیم. در شرایطی که جویدن و بلع میوه و سبزیجات برای فردی مشکل باشد، آب گیری، یک روش مناسب مصرف این مواد است. البته در این روش مصرف، گرچه مواد مغذی میوه و سبزیها جذب می شوند ولی فیبر کمتری نصیب بدن می شود.

○ سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی

این سبزیجات شامل کلم پیچ، گلکلم و کلم بروکلی است. این سبزیجات غیر از کلسیم، منبع غنی «سولفورافان» هستند که رشد سلول های سرطانی پستان، رحم، ریه، کبد و راست روده را متوقف می کنند و خطر ابتلا به سرطان پروستات و مثانه را کاهش می دهند. به طور کلی این سبزیجات با تاثیرات مثبت بر روی متابولیسم سلول ها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. مقدار سولفورافان در کلم بروکلی بیشتر از بقیه کلمهاست. همچنین جوانه کلم بروکلی میتواند عفونت هلیکوباکتر پیلوری را که شایعترین عفونت باکتریایی و مهمترین علت ایجاد سرطان معده است را کاهش دهد. با افزودن سبزیجات خانواده کلم به سالاد میتوان سالادی واقعاً خوشمزه آماده نمود.



○ سبزیجات پهن برگ

اسفناج، کاسنی، کلم برگ، کاهو و برگ چغندر از این گروه اند که دارای مقدار فراوانی فیبر غذایی، فولات، و کاروتنوئید هستند. این سبزیجات از رشد سلول های سرطانی مربوط به پوست، معده و ریه جلوگیری می کنند و



باعث کاهش احتمال بروز سرطان پستان در زنان و سرطان ریه در افراد سیگاری می شوند.

○ گوجه فرنگی

مصرف گوجه فرنگی با کاهش خطر چند نوع سرطان از جمله سرطان پروستات، پستان، رحم و ریه ارتباط دارد. گوجه فرنگی علاوه بر ویتامین C دارای رنگدانه‌های به نام لیکوپین است که احتمالاً باعث اثرات ضد سرطانی این ماده غذایی می شود. جالب این است که خاصیت ضد سرطانی افشره و آب گوجه فرنگی بیشتر است.

○ خانواده توت ها

میوه های این خانواده سرشار از ویتامین C و فیبر هستند. در توت فرنگی، تمشک قرمز و سیاه و شاتوت ماده ای به نام اسید فیتیک وجود دارد که خواص ضد سرطان پوست، ممانه، ریه، مری و پستان داشته است. این ترکیب، آنتی اکسیدان قوی است و امکان دارد به طور همزمان به چند طریق با سرطان مبارزه کند از جمله اینکه مواد سرطانزای خاصی را غیرفعال سازد و رشد سلولهای سرطانی را کند نماید. ترکیبات فنلی در ذغال اخته نیز خواص ضد سرطانی دارد. البته انواع مختلف توتها تأثیرات شان به یک اندازه نیست و بر این اساس، ممکن است ذغالاخته، تمشک سیاه و شاتوت بهتر از بقیه سیستم دفاعی را مقابل سرطان ارتقا دهند.



انگور

میوه انگور و افشره آن، به خصوص انگور ارغوانی و قرمز در مقایسه با انگور سبز، دارای ماده ای بنام پلی فنل (رزوراترول) است که باعث ویژگیهای قوی آنتی اکسیدانی و ضد التهابی در این میوه می شود. این ماده از صدماتی که آغاز کننده فرآیند سرطان در سلولها است، جلوگیری می کند. البته بررسی بیشتر برای اثرات ضد سرطانی انگور لازم است.

ادویه جات

مصرف سیر، پودر زنجبیل و کاری نه تنها باعث بهبود عطر و طعم غذا شده بلکه باعث محافظت از سرطان نیز می شود. انتخاب های خوب دیگر شامل زردچوبه، ریحان، رزماری و گشنیز در سوپ، سالاد و یا هر غذای دیگر است. به عنوان مثال در زردچوبه نوعی ماده شیمیایی به نام کورکومین میتواند تغییر شکل، تکثیر و حمله سلولهای سرطانی را در گروه متنوعی از سرطانها مهار کند و با هدف گرفتن سلولهای بنیادی میتواند از ابتلای فرد به سرطان پیشگیری کند.

آب و سایر مایعات

مصرف آب باعث بهبود کلیه فعالیت های بدن مانند تحریک سیستم ایمنی، حذف بیشتر سموم و مواد زاید بدن و حمل و نقل بهتر مواد مغذی به تمام اندام ها می شود. روزانه مصرف حداقل ۸ لیوان آب و مایعات توصیه میشود.



چای

چای نیز دارای خاصیت ضد سرطانی است و ماده ضد سرطانی موجود در چای سبز بیش از چای سیاه است. لازم است توجه کنیم که در حال حاضر تأثیر چای در کاهش خطر سرطان در



انسان اثبات نشده است و مصرف زیاد چای سبز می تواند بر روی داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین اثر متقابل داشته باشد.

پخت و پز و آماده سازی مناسب غذا چگونه است؟

نه تنها انتخاب مواد غذایی سالم در پیشگیری از سرطان مهم است، بلکه به روش آماده و ذخیره کردن مواد غذایی نیز باید توجه کنید.

بخارپز کردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است چراکه حتی آبپز کردن به مدت طولانی بر میزان ویتامینهای محلول در آب (ویتامین B و C) تأثیر میگذارد.

گرچه پخت کافی گوشت برای از بین بردن میکروبهای مضر در گوشت ضروری است اما ممکن است نحوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت به وجود میآورد مهم باشد. سرخ نمودن، پختن در کبابپز و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی میشود که امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهند. توصیه های زیر برای پخت و پز مواد غذایی مفید هستند:

- به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.
- سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر شما روش کباب کردن را انتخاب کرده اید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.
- در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.
- روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوانگهداری کنید.

چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم

- در برنامه غذایی روزانه خود حتما از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشند.

- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید .
- از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید .
- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- از غذاهای تازه استفاده کنید.