

سرطان

CANCER



تغییرات اجتماعی در کشور ایران و بسیاری از کشورهای منطقه، طی ۳۰ سال اخیر، وضع سلامت مردم را مورد دستخوش و دگرگونی قرار داده است. تغییر سنت‌های گذشته و شیوه‌های جدید زندگی به تغییر در الگوهای غذایی از جمله افزایش دریافت چربی‌های اشباع و کاهش دریافت میوه و سبزی منجر شده، که این امر موجب افزایش شیوع بیماری‌های غیرواگیر از جمله سرطان شده است. رژیم غذایی در دست کم، ۳۵ درصد از کل موارد سرطان‌ها دخالت دارد که این رقم در زنان به ۵۰ درصد می‌رسد. بنابراین سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه صحیح در پیشگیری و درمان آن می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. به عنوان مثال افرادی که کمتر از پنج بار در روز میوه و سبزی مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خطر سرطان‌های دستگاه گوارش قرار دارند. با توجه به نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان‌ها در زیر به برخی از اجزای مواد غذایی که نقش پیشگیری کننده در سرطان‌ها را به عهده دارند اشاره می‌شود:



آنتی اکسیدان‌ها:

آنتی اکسیدان‌های موجود در برخی از مواد غذایی با کاهش رادیکال‌های آزاد در بدن، در پیشگیری از انواع سرطان‌ها نقش مهمی دارند. مواد آنتی اکسیدانی مانند کاروتنوئیدها (رنگدانه‌های گیاهی)، ویتامین C، ویتامین E، سلنیوم که مانع از آسیب سلول‌ها و بافت‌ها می‌شوند، می‌توانند از بروز تغییرات سلول‌های بدخیم جلوگیری کنند. سبزی‌های برگ سبز و زرد و میوه‌های رنگی مانند اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو و طالبی (منابع کاروتنوئیدی)، میوه‌ها به ویژه مرکبات و سبزی‌ها (منبع ویتامین C)؛ روغن جوانه گندم و آفتابگردان؛ مغزها مانند بادام و سبزی‌های برگ سبز (منبع ویتامین E) و غذاهای دریایی، گوشت و جگر منبع سلنیوم

هستند. نتایج برخی مطالعات نشان داده است که مصرف منابع غذایی حاوی سلنیوم به کاهش خطر بروز سرطان های پروستات، ریه و روده بزرگ منجر شده است. همچنین مصرف ۱۰ بار گوجه فرنگی در هفته موجب کاهش خطر سرطان پروستات به میزان ۳۵ درصد شده است.



فیبرها:

فیبرها ترکیباتی هستند که در دیواره سلول های گیاهان مثل سبزی ها، میوه ها، سبوس، غلات کامل، حبوبات و مغزها یافت می شوند. فیبرها با جذب آب و افزایش حجم مدفوع کمک به تسهیل دفع و کاهش یبوست می شوند. به طوری که نتایج مطالعات متعدد، نشان داده است رژیم های غذایی حاوی فیبر خطر بروز سرطان ها به ویژه سرطان معده، روده، مری را کاهش می دهند. فیبرها، با افزایش سرعت انتقال مواد غذایی از روده بزرگ موجب می شوند، باکتری های روده فرصت کمتری برای تولید مواد سرطان زا داشته باشند، همچنین دیواره روده برای مدت طولانی در معرض مواد سرطان زا قرار نگیرند. فیبرها علاوه بر افزایش حجم و تسهیل عمل دفع موجب رقیق شدن مواد سرطان زا و کاهش مدت زمان تماس این مواد با دیواره روده می شوند. بنابراین با دریافت کافی و متناسبی از گروه غلات، میوه ها و سبزی ها می توان از بروز بسیاری از سرطان ها پیشگیری کرد. توصیه می شود روزانه ۴۰۰ گرم یا ۵ بار در روز میوه و سبزی مصرف شود.

چربی ها:

دریافت مقادیر زیادی چربی (گوشت قرمز، تخم مرغ، محصولات لبنی با مقادیر بالایی چربی و کلسترول) موجب افزایش احتمال خطر سرطان روده، پستان و کلیه می شود. مصرف روغن زیتون خطر بروز بسیاری از سرطان ها به خصوص سرطان پستان را کاهش می دهند.

پروتئین:

به طور کلی مصرف پروتئین در بیشتر بیماران باید افزایش یابد. منابع غنی پروتئین عبارتند از: انواع گوشت مانند گوشت قرمز و مرغ و ماهی، شیر و لبنیات، تخم مرغ، مغزها و آجیل. غذاهای دریایی به علت داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، سلنیوم، روی، ویتامین E در پیشگیری از بسیاری از سرطان ها به خصوص سرطان پستان و روده نقش مهمی دارند.



اگر بیمار از لحظه تشخیص سرطان، تحت مراقبت های غذایی صحیح قرار گیرد، بیماری اش بهتر کنترل می شود و کاشکسی عضلانی (از دست رفتن توده عضلانی) نیز در او کمتر اتفاق می افتد