

## مبارزه با سرطان از طریق مواد غذایی

هیچ ماده غذایی واحدی نمی‌تواند خطر سرطان را کاهش دهد، اما ممکن است کاربرد ترکیب مناسب مواد غذایی در کاهش دادن این خطر مهم باشد. در تعیین مواد غذایی مصرفی، باید بین دست کم دو سوم مواد غذایی گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی موازنه برقرار شود. این رژیم غذایی ابزار مهمی برای مبارزه با سرطان است. باید گزینه‌های بهتر و بدتر مواد غذایی را بررسی و ارزیابی نمود.

### مبارزه با سرطان با استفاده از مواد غذایی رنگی

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از موادی مغذی هستند که با سرطان مبارزه می‌کنند، و هرچه پر رنگتر باشد، مواد مغذی بیشتری در بر دارند. این مواد غذایی می‌توانند به شخص کمک کنند به وزن مناسب وزن دست یابد و آن را حفظ کند، و بنابراین از این طریق هم به کمتر شدن خطر سرطان کمک می‌کنند. با داشتن اضافه وزن، خطر چند نوع سرطان افزایش می‌یابد، از جمله سرطان‌های روده بزرگ، مری، و کلیه. هدف باید این باشد که در طول روز دست کم پنج پرس میوه و سبزی که به نحوی صحیح آماده شده است مصرف شود.

### صبحانه‌ای مؤثر در مبارزه با سرطان

فولات و ویتامین B مهمی است که امکان دارد در کمک به محافظت از بدن در برابر سرطان‌های روده بزرگ (کولون)، راست‌روده (رکتوم)، و پستان مفید باشد. فولات به مقدار فراوان در مواد غذایی که به‌عنوان صبحانه مصرف می‌شوند وجود دارد. ذرت تقویت (غنی‌سازی) شده و فرآورده‌های گندم سبوس نگرفته، و همچنین آب پرتقال و خربزه و توت فرنگی، منابع مناسبی برای تأمین فولات هستند.

### مواد غذایی دیگری که سرشار از فولات هستند

مارچوبه و تخم مرغ منابع خوب دیگری برای تأمین فولات می‌باشند، و فولات در جگر مرغ، لوبیا، دانه آفتاب گردان، و سبزیجات برگ‌سبز رنگ مانند اسفناج یا کاهوی رومی (که دارای برگ‌های درازی است) هم وجود دارد. بهترین راه به‌دست آوردن فولات خوردن قرص حاوی آن نمی‌باشد، بلکه باید مقدار کافی میوه، سبزی، و فرآورده‌های غلات غنی‌سازی شده مصرف شود.

### از خوردن مواد غذایی آماده (فست فود) اجتناب شود

احتمالاً مصرف هرازگاهی یک همبرگر یا یک ساندویچ سوسیس ضرری ندارد. اما کاهش دادن میزان مصرف گوشت‌های فرآوری شده، مانند سوسیس دودی، کالباس و همبرگر امکان دارد در کمتر کردن خطر سرطان‌های روده بزرگ و راست‌روده (کولورکتال) و معده مفید باشد. همچنین، ممکن است خوردن گوشت‌هایی که با دودی کردن یا با استفاده از نمک نگهداری شده‌اند شخص را در معرض عواملی قرار دهد که به‌طور بالقوه می‌توانند باعث ایجاد سرطان بشوند.

### گوچه فرنگی ضدسرطان است

مشخص نیست که آیا این ویژگی به‌خاطر وجود لیکوپن، رنگدانه‌ای که رنگ قرمز گوچه فرنگی ناشی از آن است، یا ماده‌ای دیگر می‌باشد. اما در برخی از مطالعات، خوردن گوچه فرنگی را با کاهش خطر چند نوع سرطان، از جمله سرطان پروستات، ربط داده‌اند. همچنین، بررسی‌های به عمل آمده حاکی از آن است که محصولات فرآوری شده گوچه فرنگی، مانند افشره و سس یا خمیر گوچه فرنگی، پتانسیل ضد سرطانی بودن گوچه فرنگی را افزایش می‌دهند.

### پتانسیل ضد سرطانی بودن چای

گرچه شواهد موجود هنوز به یک اندازه قابل‌اطمینان نیستند، ممکن است چای، مخصوصاً چای سبز، یک ماده ضد سرطانی قوی باشد. در مطالعات آزمایشگاهی، چای سبز از ایجاد سرطان در سلول‌های روده بزرگ، کبد، پستان، و پروستات جلوگیری نموده یا سرعت تشکیل این سرطان‌ها را کاهش داده و همچنین تأثیری مشابه بر بافت ریه و پوست داشته است. در برخی از مطالعات درازمدت‌تر، مصرف چای را با کمتر شدن خطر سرطان‌های مثانه، معده، و لوزالمعده ربط داده‌اند.

## انگور و سرطان

انگور و افشره انگور، مخصوصاً انگور ارغوانی و قرمز، حاوی رزوراترول هستند. رزوراترول ویژگی‌های قوی آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی دارد، و در مطالعات آزمایشگاهی از وارد شدن نوعی صدمه جلوگیری کرده است که این صدمه امکان دارد آغاز کننده فرآیند سرطان در سلول‌ها باشد. شواهد کافی موجود نمی‌باشد تا بتوان گفت که ممکن است خوردن انگور در پیشگیری یا درمان سرطان مفید است.

### عدم مصرف مشروبات الکلی برای کمتر کردن خطر سرطان

سرطان سرطان‌های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد، و پستان همگی با نوشیدن مشروبات الکلی ارتباط دارند. ممکن است الکل خطر سرطان روده بزرگ و راست‌روده را هم افزایش دهد. لذا توصیه می‌شود برای کاهش خطر ابتلای سرطان از مصرف مشروبات الکلی اجتناب شود.

### ممکن است آب و نوشیدنی‌های دیگر محافظت‌کننده باشند

آب نه تنها تشنگی را برطرف می‌سازد که شاید از بدن در برابر سرطان هم محافظت کند. کمتر شدن خطر سرطان ناشی از کاهش یافتن غلظت عوامل بالقوه سرطان‌زای موجود در مثانه است. همچنین، نوشیدن مقدار بیشتری از مایعات باعث می‌شود شخص به دفعات بیشتری ادرار کند، و از این طریق مدت زمانی که این عوامل با آستر مثانه در تماس هستند کمتر خواهد بود.

## لوبیای نیرومند

لوبیا آنقدر برای انسان فایده دارد که امکان مفید بودن آن در مبارزه با سرطان هم باعث تعجب نمی‌شود. لوبیا حاوی چند ماده شیمیایی قوی است که امکان دارد از سلول‌های بدن در برابر صدماتی محافظت کنند که این صدمات ممکن است به تشکیل سرطان منتهی شوند. در آزمایشگاه، این مواد رشد تومور را کند کردند و مانع از آن شدند که تومور موادی را رهاسازی کند که به سلول‌های اطراف صدمه می‌زنند.

## خانواده کلم بر ضد سرطان

خانواده شب بو (یا کلم یا چلیپاییان، شامل بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل (فندوقی)، نوعی کلم چینی بنام bok choy، و کلم پیچ است. با سرخ کردن سریع همراه با بهم زدن بی‌وقفه این سبزیجات خانواده کلم در حرارت بالا در ماهیتابه‌ای که در آن اندکی روغن وجود دارد (stir frying) می‌توان غذایی عالی تهیه نمود، و با افزودن سبزیجات خانواده کلم به سالاد می‌توان سالادی واقعاً خوشمزه آماده نمود. اما مهم‌تر از همه اینکه امکان دارد اجزای موجود در این سبزیجات به بدن کمک کنند در برابر سرطان‌هایی مانند سرطان‌های روده بزرگ، پستان، ریه، و گردن رحم از خود محافظت نماید.

### سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره

سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره مانند برگ خردل، کاهو، کلم پیچ، کاسنی (اندیو)، اسفناج، و چغندر برگی یا اسفناجی (chard)، دارای مقدار فراوانی فیبر غذایی، فولات، و کاروتنوئید می‌باشند. ممکن است این مواد مغذی در محافظت از بدن در برابر سرطان‌های دهان، حنجره، لوزالمعده، ریه، پوست، و معده مفید باشند.

### حفاظت حاصل از استفاده ادویه

کورکومین جزء اصلی تشکیل‌دهنده ادویه هندی بنام زردچوبه می‌باشد و ماده‌ای است که از پتانسیل ضدسرطانی بودن برخوردار است. در مطالعات آزمایشگاهی مشخص شده است که کورکومین می‌تواند تغییر شکل، تکثیر، و حمله سلول‌های سرطانی را در گروه متنوعی از سرطان‌ها مهار کند.

## روش پخت اهمیت دارد

ممکن است نحوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت به وجود می‌آورد مهم باشد. سرخ نمودن، در کباب‌پز پختن، و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی می‌شود که امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهند. به نظر می‌آید در دیگر روش‌های پختن، مانند آب پز کردن یا آرام پختن یا با بخار پختن، تعداد کمتری از این مواد شیمیایی به وجود می‌آید. و به هنگام آب پز کردن گوشت باید به یاد داشت که مقدار زیادی سبزیجات مفید و محافظت‌کننده به آن اضافه شود.

## مخلوطی قوی از توت‌ها

توت فرنگی و تمشک دارای ماده شیمیایی گیاهی به نام الازیک اسید هستند که آنتی‌اکسیدانی قوی می‌باشد و امکان دارد به طور همزمان به چند طریق با سرطان مبارزه کند، از جمله اینکه مواد سرطانی خاصی را غیرفعال سازد و رشد سلول‌های سرطانی را کند نماید.

## کاربرد قره قاط (Blueberry) در مبارزه با سرطان

امکان دارد آنتی‌اکسیدان‌های قوی موجود در سیاه‌گیله یا قره قاط در پشتیبانی از سلامتی ما، از جمله در برابر سرطان، ارزش‌های گوناگونی داشته باشند. آنتی‌اکسیدان‌ها با خلاص کردن بدن از شر رادیکال‌های آزاد، پیش از آنکه این رادیکال‌های آزاد به سلول‌ها صدمه‌ای وارد نمایند، با سرطان مبارزه می‌کنند. برای افزایش میزان مصرف این توت مفید، باید استفاده از سیاه‌گیله را برای پوشاندن روی آرد جو دوسر (بلغور جو)، ذرت سرد، ماست، و حتی سالاد، امتحان کرد.

## شکر را رد کنید

شاید شکر مستقیماً باعث ایجاد سرطان نشود، اما امکان دارد جایگزین غذاهایی سرشار از مواد مغذی شود که این مواد مغذی به محافظت از بدن در برابر سرطان کمک می‌کنند. شکر مقدار کالری دریافتی را افزایش می‌دهد، که این امر در افزایش وزن و چاقی نقش دارد. ممکن است اضافه وزن یکی از عوامل خطر سرطان باشد. میوه، که مجموعه‌ای سرشار از ویتامین است، جایگزینی خوشمزه برای شکر می‌باشد.

## به مکمل‌ها متکی نباشید

ممکن است ویتامین‌ها به محافظت از بدن در برابر سرطان کمک کنند، اما به شرط آنکه به‌طور طبیعی از مواد غذایی به‌دست آیند. دریافت مواد مغذی ضدسرطان از مواد غذایی مانند خشکبار، میوه، و سبزیجات برگ‌سبز رنگ بسیار بهتر از به‌دست آوردن آنها از مکمل‌ها می‌باشد. استفاده از رژیم غذایی مناسب بهترین کار است

واحد پیشگیری و آموزش سلامت

مرکز آموزشی و درمانی قلب سیدالشهدا