

سبک زندگی. تغذیه و پیشگیری از سرطان

هیچ غذایی به تنهایی نمی تواند از سرطان جلوگیری کند، اما ترکیب مناسب غذاها ممکن است سبک مناسبی را ایجاد کند. در زمان صرف غذا، تعادلی بین حداقل دو سوم غذاهای گیاهی و حداکثر یک سوم پروتئین حیوانی ایجاد کنید. به گفته موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، این "سبک جدید" یک ابزار مهم برای مبارزه با سرطان است. هنگام انتخاب، غذاهای بهتر و بدتر برای بشقاب خود را بررسی کنید

با میوه و سبزی رنگی آمبارزه با سرطان بروید:

میوه ها و سبزیجات سرشار از مواد مغذی ضد سرطان هستند و هر چه رنگ بیشتری داشته باشند، مواد مفید بیشتری دارند. این غذاها می توانند از راه دوم (کاهش وزن) کاهش خطر کمک کنند. وزن اضافی خطر ابتلا به سرطان های متعدد از جمله سرطان روده بزرگ، مری و کلیه را افزایش می دهد. بنابراین سبزیجات مختلف به خصوص سبزیجات سبز تیره، قرمز و نارنجی بخورید.

صبحانه غنی از فولات را جدی بگیرید:

فولات طبیعی یک ویتامین B مهم است که ممکن است به محافظت در برابر سرطان روده بزرگ، رکتوم و سینه کمک کند. می توانید آن را به وفور در میز صبحانه پیدا کنید. غلات صبحانه غنی شده و محصولات گندم کامل منابع خوبی از فولات هستند. همینطور آب پرتقال، خربزه و توت فرنگی غذاهای غنی از فولات بیشتر:

سایر منابع خوب فولات مارچوبه و تخم مرغ هستند. شما همچنین می توانید آن را در لوبیا، تخمه آفتابگردان و سبزیجات سبز برگ مانند اسفناج یا کاهوی رومی پیدا کنید. بهترین راه برای دریافت فولات از طریق قرص نیست، بلکه با خوردن مقدار کافی میوه، سبزیجات و محصولات غلات غنی شده است. زنانی که باردار هستند یا ممکن است باردار شوند، باید مکمل مصرف کنند تا مطمئن شوند که اسید فولیک کافی دریافت می کنند تا از برخی نقص های مادرزادی جلوگیری شود.

از پیشخوان اغذیه فروشی ها فاصله بگیرید:

گاه به گاه در واقع عجله ساندویچ به شما آسیبی نمی رساند. اما بهتر است مصرف گوشت های فرآوری شده مانند بولونیا، ژامبون و هات داگ را کاهش دهید تا خطر ابتلا به سرطان کولورکتال کمتر شود. همچنین، خوردن گوشت هایی دودی یا نمک سود، می توانند باعث سرطان شوند.

گوجه فرنگی را دوست بدارید:

این که آیا این لیکوپن - رنگدانه ای که به گوجه فرنگی ها رنگ قرمز می دهد - یا چیز دیگری، مشخص نیست. اما برخی از مطالعات خوردن گوجه فرنگی را با کاهش خطر ابتلا به چندین نوع سرطان از جمله سرطان پروستات مرتبط دانسته اند. بلعکس مطالعات نشان می دهد که محصولات فرآوری شده گوجه فرنگی مانند آب، سس یا رب، پتانسیل مبارزه با سرطان را افزایش می دهند.

جای سبز را در به سبک زندگی بیافزایید:

_شواهد نشان می دهد، چای، به ویژه چای سبز، ممکن است یک پیشگیرنده قوی از سرطان باشد. در مطالعات آزمایشگاهی، چای سبز رشد سرطان در سلول های روده بزرگ، کبد، سینه و پروستات را کند کرده یا از آن جلوگیری کرده است. همچنین تأثیر مشابهی در بافت ریه و پوست دیده شده است. و در برخی مطالعات طولانی مدت، چای با خطر سرطان مثانه، معده و پانکراس کاهش داده است. اما قبل از اینکه بتوان چای را کاملاً توصیه کرد، تحقیقات بیشتری در انسان لازم است.

انگور آری، الکل نه:

_انگور و آب انگور، به خصوص انگور ارغوانی و قرمز، حاوی رسوراترول هستند. رسوراترول دارای خواص آنتی اکسیدانی قوی و ضد التهابی است. در مطالعات آزمایشگاهی، از آسیب های فرآیند سرطان در سلول ها جلوگیری کرده است.

از سوی دیگر سرطان های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و سینه همگی با نوشیدن الکل مرتبط هستند. همچنین الکل خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست روده را افزایش می دهد. انجمن سرطان آمریکا توصیه می کند که از نوشیدن الکل خودداری کنید.

آب اعجاز طبیعت:

_آب نه تنها تشنگی شما را برطرف می کند، بلکه ممکن است از شما در برابر سرطان مثانه محافظت کند. علت می تواند ناشی از کاهش غلظت عوامل سرطانزا رقیق کننده در مثانه باشد. همچنین نوشیدن مایعات بیشتر باعث تکرر ادرار می شود. این باعث کاهش مدت تماس مواد سرطانزا با پوشش مثانه می شود.

از لوبیای سحر آمیز نهراسید:

_لوبیا برای شما بسیار مفید است، جای تعجب نیست که ممکن است به مبارزه با سرطان نیز کمک کند. چندین ماده شیمیایی گیاهی هستند که ممکن است از سلول های بدن در برابر آسیب هایی که می تواند منجر به سرطان شود، محافظت کند. در آزمایشگاه، این مواد رشد تومور را کند کرده و از انتشار آن به سلول های مجاور جلوگیری می کند.

کلم ها را به سفره فراخوان کنید:

_سبزیجات برگ پهن شامل کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل، کلم چینی و کلم پیچ هستند. این کلم ها یک ماده غذایی عالی و سالاد دلچسب را پیشنهاد می کند. اما مهمتر از همه، اجزای موجود در این سبزیجات است که به بدن شما در دفاع در برابر سرطان هایی مانند روده بزرگ، سینه، ریه و دهانه رحم کمک کنند. تحقیقات آزمایشگاهی امیدوار کننده است، اما مطالعات انسانی ادامه دارد.

سبزیجات سبز تیره محافظ شما هستند:

سبزیجات با برگ سبز تیره مانند سبزی خردل، کاهو، کلم پیچ، کاسنی، اسفناج، و ... دارای مقدار زیادی فیبر، فولات و کاروتنوئیدها هستند. این مواد مغذی ممکن است به محافظت در برابر سرطان دهان، حنجره، پانکراس، ریه، پوست و معده کمک کنند.

زردچوبه ادویه عجیب و غریب هندی:

کورکومین ماده اصلی زردچوبه و یک مبارزه بالقوه سرطان است. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که می‌تواند تبدیل، تکثیر و تهاجم سلول‌های سرطانی را برای طیف وسیعی از سرطان‌ها سرکوب کند. تحقیقات در مورد انسان ادامه دارد.

روش های آشپزی مهم است:

نحوه پختن گوشت می‌تواند در میزان خطر سرطان آن تفاوت ایجاد کند. سرخ کردن، کباب کردن و آب پز کردن گوشت در دمای بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی می‌شود که ممکن است خطر سرطان را افزایش دهد. به نظر می‌رسد سایر روش‌های پخت مانند خورش، آب پز یا بخار پز کردن کمتر از این مواد شیمیایی تولید می‌کنند. و وقتی گوشت را خورش می‌دهید، به یاد داشته باشید که مقدار زیادی سبزیجات سالم اضافه کنید.

مخلوط توت با تمشک:

توت فرنگی و تمشک دارای فیتوشیمیایی به نام اسید الایک هستند. این آنتی اکسیدان قوی ممکن است در واقع به چندین روش به طور همزمان با سرطان مبارزه کند، از جمله غیرفعال کردن برخی مواد سرطان‌زا و کند کردن رشد سلول‌های سرطانی. با این حال، تحقیقات هنوز ادامه دارد.

زغال اخته اکسیر سلامتی:

آنتی اکسیدان‌های قوی موجود در زغال اخته ممکن است ارزش زیادی در حفاظت بافت‌های بدن داشته باشند. آنتی اکسیدان‌ها ممکن است با از بین بردن رادیکال‌های آزاد، در مقابل عوامل سرطان‌زا کمک کنند. اما تحقیقات بیشتری لازم است. پیشنهاد می‌کنیم جو دوسر، غلات، ماست، حتی سالاد را با زغال اخته اضافه کنید.

سعی کنید از شکر عبور کنید:

شکر ممکن است مستقیماً باعث سرطان نشود. اما ممکن است با کاهش اشتها، شما را از سایر غذاهای غنی محروم کند و با افزایش کالری به اضافه وزن و چاقی شما بیانجامد. اضافه وزن به معنای ضعف در برابر سرطان است. پیشنهاد می‌کنیم، میوه که غنی از ویتامین است را جایگزین شیرینی کنید.

به مکمل‌ها اعتماد نکنید:

ویتامین‌ها اگر به صورت طبیعی مصرف شوند ممکن است به محافظت در برابر سرطان کمک کنند. اما مکمل‌ها را توصیه نمی‌کنیم. هم انجمن سرطان آمریکا و هم موسسه تحقیقات سرطان آمریکا تأکید می‌کنند که دریافت مواد مغذی ضد سرطان از غذاهایی مانند آجیل، میوه‌ها و سبزیجات برگ سبز بسیار برتر از دریافت آنها از مکمل‌ها است.

- **[webmed, Cancer-Fighting Foods](#)**