

راهنمای تغذیه ای در پیشگیری از ابتلا به بیماری سرطان

- ❖ طبق تحقیقات نشان داده شده است که افزایش مصرف میوه و سبزیجات بدلیل داشتن آنتی اکسیدان ها و اثرات ضد اکسیداتیو در مقابل رادیکالهای آزاد مخرب جهت پیشگیری از انواع سرطان بسیار مفید می باشد
- ❖ منابع غذایی حاوی ویتامین A بخصوص بتا کاروتن برای پیشگیری و کمک به درمان سرطان بسیار مفید می باشد. که شامل مواد غذایی از قبیل زرده تخم مرغ، اسفناج، هویج، جعفری، گوجه فرنگی، انواع مرکبات، کدو حلواپی، انبه، طالبی، سایر سبزیجات سبز و قرمز و نارنجی می باشد



- ❖ اسیدهای چرب امگا 3 با منابع غذایی انواع ماهیها می تواند اثرات موثر ضد سرطانی داشته باشد



- ❖ چربی های غیر اشباع تک پیوند باعث کاهش تولید انواع تومورهای سرطانی می شود نظیر روغنهای کلزا و زیتون



- ❖ منابع غذایی vitD نظیر زرده تخم مرغ، جگر، ماهی، غلات و سبزیجات و میوه ها و مکمل vitD در صورت کمبود بدن می تواند اثرات ضد سرطانی داشته باشد .



❖ منابع غذایی VITC باعث به حداقل رساندن صدمه به نوتروفیلها شده و اثرات ضد سرطانی دارد و منابع غذایی آن شامل انواع مرکبات، فلفل سبز و فلفل قرمز و نارنجی و کلم بروکلی و گوجه فرنگی و توت فرنگی می باشد



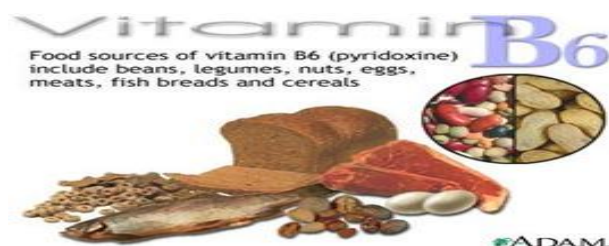
❖ سلنیوم و منابع غذایی آن خاصیت ضد سرطانی دارد و بیشتر در غذاهای دریایی یافت می شود .



❖ منابع غذایی فولات باعث کاهش تکثیر سلولهای سرطانی می گردد و در سبزیهای برگ سبز تیره و آب پرتقال یافت می شود



❖ ویتامین B6 باعث افزایش لنفوسیتها و قدرت دفاعی بدن شده و اثرات ضد سرطانی دارد و منابع آن شامل حبوبات، دانه های کامل، جوجه، مرغ و موز می باشد



❖ غلات کامل بدلیل داشتن سبوس و فیتات بدلیل کاهش آسیب اکسیداتیو به سلولها اثرات ضد سرطانی دارد .



❖ منابع غذایی VIT E بدلیل افزایش تولید آنتی بادی و تقویت سیستم ایمنی می شود و اثرات ضد اکسیداتیو آن باعث خواص ضد سرطانی می شود . و منابع غذایی آن شامل جوانه گندم ، مغزهای گیاهی و انواع آجیلها ی بدون نمک می باشد



❖ فیبرهای غذایی موجود در سبزیجات اثرات ضد سرطانی دارد



❖ برخی از ادویه جات نظیر زردچوبه ، زیره سیاه و سبز و آویشن و مریم گلی و پودر سیر و فلفل سیاه و دارچین و زنجبیل و شیرین بیان بدلیل کاهش تولید تومور اثرات ضد سرطانی دارد .

❖ فیتوکیماکالها نظیر کاروتنوئیدها و لیکوپن خاصیت ضد سرطانی دارد و منابع آن شامل هویج ، انواع کلم نظیر کلم بروکلی ، اسفناج ، کدو تنبل ، پاپایا ، انبه ، طالبی ، گوجه فرنگی ، هندوانه ، سبزی های برگ سبز می باشد



❖ منابع غذایی سولفید آلیها باعث کاهش رشد سلول تومور شده که شامل غذاهایی نظیر پیاز، سیر، تره فرنگی، پیازچه و موسیر و فلفل قرمز می باشد .

❖ انواع کلم نظیر کلم بروکلی و گل کلم و کلم پیچ و خردل و شلغم بدلیل داشتن دی تیول تیونها خاصیت ضد موتازن دارد و ضد سرطان می باشد

❖ مصرف انواع فست فودها و غذاهای چرب باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان می گردد و باید مصرف آن بسیار محدود شود

❖ پرتقال، گریپ فروت، لیمو، گیلاس و پوست میوه و مرکبات بدلیل داشتن دی سلیمونن، ترپن ها باعث کاهش رشد باکتریایی و قارچی و کاهش رشد سلولهای سرطانی می گردد.



❖ چای سبز دارای اثرات ضدسرطانی می باشد



❖ فلاونوئیدها با غلبه بر رادیکالهای آزاد مخرب خاصیت ضد سرطانی داشته باشد و منابع غذایی آن شامل انواع مرکبات و سیب و غلات کامل و پوست سیب زمینی است



❖ ایزو فلاونون ها : نظیر فیتو استروژنها فعالیت سلولهای سرطانی را کاهش می دهد . نظیر دانه سویا (توفو ، شیر سویا)، حبوبات و کشمش و مویز خاصیت ضد سرطانی دارد .

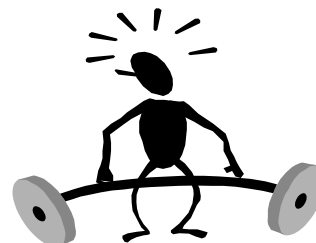
❖ لیگنان ها نظیر تخم برزک ، غلات کامل و توت ها و سبزی ها فعالیت سلول های سرطانی را کاهش می دهد .

❖ گوجه فرنگی ، مرکبات و هویج و دانه های کامل و مغزها و انواع انگور بدلیل داشتن اسیدهای فنولیک باعث پاکسازی رادیکالهای آزاد شده و اثرات ضد سرطانی دارد .

- ❖ ماده غذایی ساپونین باعث کاهش بیماریهای قلبی و خطرات سرطان شده که در منابع غذایی لوبیا و حبوبات و دانه های سویا وجود دارد



- ❖ فعالیت بدنی روزانه باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان می شود



- ❖ پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان می شود



- ❖ پیروی از یک رژیم غذایی سالم محدود در قندهای ساده و چربی های مضر باعث کاهش ابتلا به سرطان می شود.



- ❖ عدم استعمال سیگار و الکل باعث کاهش ریسک ابتلا به انواع سرطان می شود

- ❖ فعالیتهای بدنی هوای در سالم باعث کاهش ابتلا به سرطان می شود
- ❖ کاهش وزن و حفظ وزن در محدوده نرمال باعث کاهش ابتلا به سرطان می شود



مصرف لبنیات کم چرب باعث کاهش ابتلا به سرطان می شود



معاینات دوره ای سلامت نظیر ماموگرافی ، تست پاپ اسمیر ، کولونوسکوپی و سونوگرافی و آزمایشات خون باعث تشخیص به موقع انواع سرطان می گردد.



واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام حسین (ع)

