

تغذیه در سرطان پستان

سرطان پستان جزء سرطان های نسبتاً شایع و خطرناک در بین زنان می باشد. درمان موفقیت آمیز این سرطان بستگی به تشخیص اولیه و مراقبت های پزشکی دارد. معاینه ی سینه به صورت ماهیانه توسط فرد، برای تمامی خانم ها امکان پذیر است. بهترین زمان برای معاینه بعد از دوران قاعدگی است؛ زیرا در آن زمان دردناکی سینه که مربوط به هورمون ها است وجود ندارد.

طریقه ی معاینه ی پستان ها

۱- روبروی آینه ایستاده و به هر دو سینه نگاه کنید؛ اختلاف اندازه و یا شکل سینه ها را بررسی نمایید.

۲- در حالی که دراز کشیده و سر خود را روی یک بالش گذاشته اید، با نوک انگشتان سینه هایتان را لمس کنید. سطح سینه ها را فشار دهید و زیر انگشتان بچرخانید (از نوک سینه ها شروع کنید). دورتادور آن را لمس کنید تا به زیر بغل برسید.

۳- به پهلوها خوابیده و بررسی سینه ها را مجدداً انجام دهید.

۴- نوک سینه ها را فشار دهید و دقت کنید که خون یا ترشح از آن بیرون می آید یا خیر.

گودی ها و یا فرورفتگی های غیر طبیعی مانند پوست پرتقال نیز ممکن است در سینه ها پدید آید. در صورت لمس برجستگی و یا هر علامت غیر طبیعی دیگر در سینه ها به پزشک مراجعه کنید. مطمئن باشید که بسیاری از برجستگی ها و ترشحات سینه سرطانی نیست ولی به هر حال بهتر است زمان را از دست ندهید.

نام سند	رژیم غذایی در سرطان ها
نگارش	مرکز بهداشت استان
تاریخ صدور	۱۳۹۷
نام کامل فایل	بروشور آموزشی رژیم غذایی در سرطان ها
شرح سند	رژیم غذایی در سرطان ها
گردآوری	دکتر جبرئیل شعربافی نیر صادقپور صالح

عوامل خطرزا در مورد سرطان پستان

عوامل خطرزای شناخته شده در بروز این سرطان به شرح زیر می باشند:

بالا رفتن سن؛ عوامل ژنتیکی؛ سابقه ی خانوادگی سرطان پستان، عوامل هورمونی، یائسگی دیررس، عدم سابقه ی زایمان یا زایمان اول تا سن ۳۰ سالگی، عوامل محیطی از جمله عوامل تغذیه ای ونحوه ی زندگی ، استفاده از بعضی از داروهای هورمونی، اختلال در کارسینوس های تخمدان و اندومتر.

شناسایی این عوامل خطرزا و پیگیری بالینی هر بیمار درمان سریع و بهتر را امکان پذیر می سازد.

توصیه های تغذیه ای به منظور جلوگیری از بروز سرطان پستان:

- یک رژیم غذایی بر پایه ی منابع گیاهی در مقایسه با رژیم های پرچرب و حاوی منابع حیوانی می تواند تا حد زیادی در پیشگیری از این سرطان مؤثر باشد.
- ۱- برای کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه ، مصرف میوه و سبزی تازه و مواد غذایی حاوی فیبرهای گیاهی را افزایش دهید.
 - ۲- مقدار کل چربی های رژیم و به خصوص چربی های اشباع را کاهش دهید.
 - ۳- افزایش فعالیت بدنی به مدت حداقل ۴ ساعت در هفته
 - ۴- به حداقل رساندن اضافه وزن و چاقی
 - ۵- کاهش مصرف غذاهای حیوانی به خصوص گوشت قرمز
 - ۶- استفاده از منابع غذایی حاوی اسید فولیک (سبوس ، جوانه ی گندم، مارچوبه، کلم بروکلی، اسفناج، لیمو، موز ، طالبی و توت فرنگی)

رژیم غذایی در سرطان ها:

زمانی تصور می‌شد که رژیم‌های غذایی در مرگ‌های ناشی از سرطان نقشی ندارند. امروزه محققان ثابت کرده‌اند که رژیم غذایی روزانه افراد نقش مهمی در پیشگیری، بروز و درمان انواع سرطان‌ها ایفا می‌کند. با پذیرش این حقیقت که انسان هر روزه ملزم به مصرف غذا می‌باشد و به دلیل تعداد و تنوع سرطان‌هایی که بطور بالقوه با رژیم غذایی در ارتباط هستند، می‌توان گفت: که در حدود یک سوم سرطان‌هایی که در نهایت منجر به مرگ می‌شوند، با آنچه که می‌خوریم در ارتباط هستند. تاثیر تحولاتی که امروزه در نوع زندگی و عادات غذایی مردم صورت گرفته است را نمی‌توان در ایجاد چنین بیماری‌هایی نادیده گرفت.

بدون شک استعداد ابتلا به سرطان در افراد مختلف به دلیل تفاوت‌های زمینه‌ای و ذاتی با یکدیگر متفاوت است و علاوه بر ویژگی‌های وراثتی، عوامل بیرونی نیز در ایجاد سرطان‌ها تاثیر بسزایی دارند. با وجود شیوع روزافزون سرطان در سراسر دنیا هر روزه خبرهای امیدوار کننده‌ای درباره این بیماری‌ها می‌شنویم. اگر نمی‌توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کرده و یا اگر نمی‌توانیم بر محیط زیست و عوامل تهدیدکننده موجود در آن غلبه کنیم، اما می‌توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی خود در طول زندگی احتمال ابتلا به سرطان را در خود به میزان قابل ملاحظه‌ای کاهش دهیم.

مطالعه جمعیت‌هایی که از یک منطقه به منطقه دیگر مهاجرت می‌کنند و در نتیجه ی مهاجرت، فرهنگ غذایی خود را نیز تغییر می‌دهند، نشان داده است که این مردم در اثر تغییر الگوی غذایی و پذیرش الگوی جدید، در معرض ابتلا به سرطان‌های شایع در منطقه قرار می‌گیرند. بین تغذیه و سرطان ارتباط پیچیده ای وجود دارد. غذایی که می‌خوریم به طور بالقوه می‌تواند حاوی مواد سرطان‌زا و پیش‌ساز سرطان یا بالعکس

دارای مواد ضدسرطانی باشد. ماهیت سرطان و ارتباط آن با رژیم غذایی در مناطق مختلف متفاوت است. از این رو نمی‌توان دستورالعمل یکسانی را برای تمام مردم پیشنهاد کرد. به طور مثال در کشورهای صنعتی شمال آمریکا و اروپا مشکل بیش بود تغذیه‌ای (OVER NUTRITION) در بروز سرطان‌ها مطرح می‌باشد و به نظر می‌رسد که رژیم‌های پرچربی و پرکالری رایج در این کشورها با شیوع روزافزون انواع مختلف سرطان‌ها در ارتباط باشد.

در مقابل، ماهیت مشکل در کشورهای در حال توسعه اساساً متفاوت است. آنچه که در این کشورها مساله‌ساز می‌باشد، کمبودهای تغذیه‌ای (UNDER NUTRITION) و محدودیت تنوع در الگوی غذایی است. در چنین الگویی میزان ویتامین‌ها و مواد مغذی که برای سلامت افراد ضروری هستند ناکافی است. علاوه بر آن مشکلات مربوط به انبار و نگهداری غذا نیز کیفیت غذای مصرفی این مردم را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. تفاوت در ماهیت رابطه سرطان و رژیم غذایی بین ملل مختلف ایجاب می‌کند که دستورالعمل‌های اجرایی برای هر ملتی با توجه به خصوصیات آن جمعیت پیشنهاد شود. در ادامه خلاصه‌ای از دستورالعمل‌های توصیه شده توسط سازمان‌های حمایتی، محققان، آژانس‌های دولتی و ارگان‌های بهداشتی که قابل استفاده برای عموم مردم می‌باشد، آورده شده است.

۱ - رژیمی متنوع داشته باشید. به خاطر داشته باشید که مواد مغذی مورد نیاز شما تنها از یک یا دو منبع تامین نشود. در رژیم روزانه خود از تمام گروه‌های غذایی: میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات، گوشت، محصولات لبنی و... استفاده کنید.

۲ - وزن خون را همواره در حد متعادل نگه‌دارید. چاقی عامل اصلی بوجود آورنده بسیاری از بیماری‌ها از قبیل بیماری‌های قلبی، عروقی، فشارخون، دیابت و زمینه‌ساز بعضی از سرطان‌ها است.

۳ - مصرف چربی زیاد، غذاهای حاوی چربی اشباع شده و کلسترول را محدود کنید. رژیم‌هایی که چربی آن بالاست می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های پستان، پروستات، کولون و رکتوم را افزایش دهد.

۴ - میزان غذاهای نشاسته‌ای و فیبری را در رژیم خود افزایش دهید. به آسانی می‌توان مقدار نشاسته و فیبر رژیم را با خوردن میوه‌ها، سبزی‌ها، سیب زمینی، دانه‌ها، نان‌ها و غلات کامل افزایش داد. یک رژیم پرفیبر احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را کاهش می‌دهد.

۵ - مصرف شیرینی را محدود کنید. الگوهای غذایی حاوی غذاهای شیرین، اغلب پرچرب، با کالری زیاد و تهی از مواد مغذی و معدنی می‌باشند که چنین رژیمی زمینه ساز بروز بعضی از سرطان‌ها است.

۶ - نمک رژیم غذایی خود را تا حد ممکن کاهش دهید.

۷ - مصرف نوشابه‌های الکلی را قطع کنید. مصرف الکل می‌تواند منجر به سرطان دهان، حلق، مری و کبد شود. میزان ابتلا به سرطان در الکلی‌هایی که سیگار می‌کشند چندین برابر است.

چه غذاهایی را انتخاب کنیم؟

با انتخاب و گنجاندن غذاهای زیر در الگوی غذایی روزانه خود می‌توانید احتمال ابتلا به سرطان را کاهش دهید.* فیبر غذایی: فیبر قسمتی از ساختمان سلول گیاهی است که دستگاه گوارش انسان قادر به هضم آن نمی‌باشد. فیبر به حرکت غذا در لوله گوارش و دفع ضایعات آن از بدن و در نتیجه حفظ سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. داشتن رژیمی که میزان فیبر آن بالا و چربی آن پایین باشد، احتمال ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را می‌کاهد. میزان مصرف فیبر در جوامع آمریکایی ۱۱ گرم در روز می‌باشد که به توصیه انستیتو بین‌المللی سرطان (NCI) این میزان باید به ۳۰-۲۰

گرم در روز افزایش یابد. NCI مصرف بیش از ۳۵ گرم فیبر در روز را توصیه نمی‌کند، زیرا مصرف بیش از این میزان می‌تواند اثرات نامطلوبی به وجود آورد. برای دریافت فیبر مورد نیاز، به جای مکمل‌های فیبری مصنوعی، از منابع غذایی غنی از فیبر استفاده کنید. به این منظور انواع نان، ماکارونی و غلات تصفیه نشده را در رژیم غذایی خود بگنجانید. سعی کنید مصرف محصولاتی که از آردهای تصفیه شده ساخته می‌شوند را کم کنید.

سیب درختی، هلو، گلابی و حتی سیب‌زمینی را با پوست بخورید و محصولاتی که از آردهای تصفیه شده ساخته می‌شوند را کم مصرف کنید. لوبیا و نخود پخته منابع بسیار خوبی از فیبر هستند. غذاهای پرفیبر معمولاً چربی پایینی دارند.

* در رژیم غذایی روزانه خود تا حد امکان از گوشت‌های کم چرب استفاده کنید. قبل از این که گوشت را بپزید، تمام چربی‌های قابل رویت آن را جدا کنید و دور بریزید و اگر چربی باقی ماند، قبل از خوردن آن را جدا کنید. مصرف ماهی را افزایش دهید. گوشت سفید را به جای گوشت قرمز استفاده کرده و قبل از پخت، پوست و چربی آن را جدا کنید.

* میوه‌ها و سبزی‌ها را جایگزین تنقلات سرخ‌شده و پرچرب کنید.

* به جای مواد لبنی پرچرب (شیر کامل، خامه، سرشیر و...) از محصولات لبنی کم‌چربی استفاده کنید. این گروه از مواد غذایی منابع خوبی از پروتئین، ویتامین‌ها و املاح به ویژه کلسیم هستند که برای حفظ سلامت فرد مفید می‌باشند.

* مصرف غذاهای حاوی ویتامین A ، بتاکاروتن و ویتامین C احتمال ابتلا به سرطان‌ها را کاهش می‌دهند. میوه‌ها و سبزی‌های زیادی وجود دارند که دارای مواد فوق می‌باشند. سعی کنید در رژیم غذایی روزانه خود از سبزی‌های برگ‌ی شکل سبز تیره، زرد و نارنجی و میوه‌ها بویژه مرکبات استفاده کنید.

* سبزی‌های خانواده کلم، اغلب کاهش دهنده احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها هستند. این سبزی‌ها منابع خوبی از فیبر، ویتامین‌ها و املاح می‌باشند. از این خانواده می‌توان به کلم چینی، کلم بروکلی، کلم بروکسل، کلم پیچ، گل کلم و کلم‌قمری اشاره کرد.

تغییر عادات غذایی :

- لزومی ندارد که شما برای حفاظت خود در مقابل حمله سرطان، غذاهایی را که دوست دارید، کنار بگذارید. به جای آن سعی کنید، در اغلب موارد غذاهایی را انتخاب کنید، که احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند و مصرف غذاهایی را که احتمال بروز سرطان را افزایش می‌دهند محدود کنید.

- سعی نکنید که عادات غذایی خود را یک شبه تغییر دهید. میوه‌ها و سبزی‌ها را به تدریج و در طول یک دوره چند هفته‌ای به رژیم خود اضافه کنید.

- سعی کنید هر بار که به خرید می‌روید، یکی از مواد غذایی پرچرب را با مشابه کم‌چرب آن جایگزین کنید.

- به جای مواد غذایی که از آردهای تصفیه شده و غلات فرآینده شده درست شده‌اند، مانند نان‌های سفید، از محصولات با آرد کامل و غلات کامل مانند نان سبوس دار استفاده کنید.

- از روش‌هایی برای پخت غذا استفاده کنید که نیازی به افزودن روغن نداشته باشد. مانند تنوری کردن، بخارپز کردن و آب‌پز کردن.

- در روش‌هایی مانند کباب‌کردن و بریان‌کردن از تماس غذا با دود جلوگیری کنید. تماس غذا با دود می‌تواند منجر به تولید مواد سرطان‌زا در غذا شود. - سعی کنید غذا را قبل از کباب یا بریان کردن در فویل پیچید و آن را از منبع حرارتی دور نگهدارید تا مدت زمان پخت طولانی‌تر شود.

- سعی کنید با توجه به برچسب غذاها و میزان چربی، کالری و فیبر در آنها، برای هر روز خود یک برنامه غذایی تنظیم کنی

نقش چربی ها در پیشگیری از سرطان:

در گذشته تصور می شد که تغذیه اثری بر سرطان ندارد، ولی امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه، نقش مهمی در بروز، پیش گیری و درمان انواع سرطان ها ایفا می کند. بدن ما به غذا بیش از هر چیز دیگری نیازمند است و می توان گفت که یک سوم سرطان هایی که منجر به مرگ می شود، با آنچه می خوریم در ارتباط است. تحوّل در عادات غذایی مردم، گسترش شهرنشینی و افزایش مصرف غذاهای آماده موجب افزایش بروز سرطانها شده است.

بعضی از عواملی که در بروز سرطان مؤثرند مانند ارث یا عوامل محیطی، غیرقابل تغییرند ولی اگر نمی توانیم در عوامل محیطی خود تغییری ایجاد کنیم، می توانیم با اصلاح و متعادل ساختن الگوهای غذایی، احتمال ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهیم. دلایل ابتلا به سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است.

در جوامع شهری و جوامع پیشرفته، مصرف بیش از حد مواد غذایی (overnutrition) و در جوامع فقیر، کمبودهای تغذیه ای (undernutrition) موجب بروز سرطان می شود. از اینرو توصیه های کنترل سرطان در کشورهای مختلف متفاوت است. طی یک مطلب دنباله دار در مورد تک تک عوامل ایجاد کننده یا پیش گیری کننده از سرطان بحث خواهیم کرد.

چربی ها و روغن ها از بخش های مهم و بحث برانگیز تغذیه و رژیم غذایی افراد است. اینکه چه نوع روغنی برای مصرف کردن مناسب است یا اینکه کدامیک از انواع روغن بیشتر موجب بروز بیماری، سکنه و یا چربی خون می شود همه جای سؤال دارد.

حتماً می دانید چربی ها انواع متعددی دارند ، مثل چربی های اشباع که از آن جمله ، چربی متصل به گوشت و روغن حیوانی است که در دمای محیط به صورت جامد هستند. نوع دیگر، چربی های غیراشباع است مثل روغ زیتون که در دمای محیط به صورت مایع می باشد.

تأثیر مصرف چربی در بروز سرطان بدین ترتیب است که هم نوع و هم مقدار چربی مصرفی مهم است .

اگر بیش از حد چربی مصرف کنیم، به دلیل ترشح زیاد صفرا در روده برای هضم چربی ها ، بخشی از آن تبدیل به اسید آپکولیک (Apcholic Acid) می شود که در ایجاد سرطان روده بزرگ نقش مهمی دارد، و اگر با مصرف بیش از حد کلسترول ، سطح کلسترول مضر خون یا LDL افزایش یابد، خطر رشد سلول های سرطانی و خطر ابتلا به گرفتگی عروق بسیار زیاد می شود. از این رو :

۱- کل چربی مصرفی را کاهش دهید.

اکثر غذاهایی که ما ایرانی ها مصرف می کنیم، پر روغن تهیه می شوند. آن وقت به دنبال دلایل چاقی های بیش از حد و سکتته های زودرس هستیم. براساس محاسبات مبتنی بر تحقیقات تغذیه ای، در حدی مصرف چربی مناسب است که سی درصد انرژی روزانه را تأمین کند. چون با سوختن چربی در بدن دو برابر قندها و پروتئین ها انرژی ایجاد می شود، بنابراین میزان مصرف چربی برای افراد عادی نباید از هشتاد گرم در روز تجاوز کند. این میزان چربی شامل چربی های پنهان در غذا و چربی های اضافه شده توسط خودمان به آن می باشد. با توجه به اینکه گوشت ها، لبنیات و دانه ها و... دارای روغن هستند، مجاز هستیم ۳۰ تا ۴۰ گرم روغن به غذاهای مصرفی مان در طور روز اضافه کنیم که برابر است با پنج تا هفت قاشق غذا خوری روغن مایع .

۲- از روغن های خوب استفاده کنید.

در فرهنگ ما روغن خوب را روغن حیوانی تلقی می کنند، در صورتی که از دیدگاه تغذیه ای روغنی خوب است که دارای باندهای غیراشباع و مایع باشد. این روغن در بدن بر تولید کلسترول بی تأثیر است یا تولید آن را کاهش می دهد. در صورتی که با مصرف روغن های جامد حیوانی، چربی های متصل به گوشت و دنبه، تولید کلسترول در بدن افزایش می یابد که از عواقب بد آن آگاه هستید.

تحقیقات نشان داده که به دلیل مصرف زیاد روغن زیتون در یونان، شیوع سرطان پستان و سرطان پروستات بسیار کمتر است. از این رو:

- در جیره غذایی روزانه خود برای تأمین پروتئین، فقط به مواد گوشتی پرچربی اکتفا نکنید. سعی کنید (خصوصاً در سنین بالا) از گوشت های سفید و قرمز (۳ بار در هفته) به علاوه حبوبات بهره بگیرید.

- سعی کنید روغن زیتون و روغن کانولا (گلزا) را جایگزین روغن های نباتی جامد کنید. البته این روغن ها نباید تحت حرارت بیش از ۱۳۰ درجه قرار بگیرند.

- غذاهای دریایی را فراموش نکنید که حاوی چربی های نوع امگا ۳ هستند و از بروز سرطان و بیماری های قلبی جلوگیری می کنند. زنان اسکیمو به دلیل مصرف زیاد ماهی، به ندرت مبتلا به سرطان سینه می شوند.

۳- از مصرف چربی های بد اجتناب کنید.

روغن های مضر، چربی های اشباع هستند مثل روغن نخل، روغن نارگیل، روغن نباتی جامد، دنبه و چربی های متصل به گوشت.

توجه به این نکته مهم است که در اغلب غذاهای آماده مثل انواع ساندویچ و تنقلاتی چون چیپس و پیراشکی از روغن های جامد و مانده استفاده می شود. از اینرو به شما

توصیه می‌کنم از مصرف مکرر این مواد غذایی اجتناب کنید و به ندرت و به صورت تفریحی آنها را استفاده کنید زیرا مصرف زیاد چربی موجب تجمع بافت چربی در بدن می‌شود که خود عاملی مهم در بروز سرطان است.

نقش میوه و سبزی در پیشگیری از سرطان:

در مبحث تأثیر تغذیه در پیش‌گیری از ابتلا به سرطان، در مورد چربی‌ها صحبت کردیم و بیان کردیم که کدام چربی‌ها را مصرف نکنیم و کدام‌ها را مصرف نکنیم تا کمتر به سرطان مبتلا شویم.

در این مطلب در مورد سبزی‌ها و میوه‌های مفید صحبت خواهیم کرد.

سبزی‌ها و میوه‌ها، محتوی نوعی مواد سلولزی هستند که فیبر نامیده می‌شوند. امروزه کلیه محققان علوم تغذیه و پزشکی به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها موجب کاهش بروز سرطان روده بزرگ می‌شود. بدین ترتیب که مواد فیبری با تسریع حرکت غذا در دستگاه گوارش، سرعت تخلیه روده را افزایش می‌دهند که این امر موجب کاهش تماس مواد سرطان‌زا با دیواره روده می‌شود. همچنین مواد سرطان‌زا با فیبرها ترکیب و بدون جذب شدن از بدن خارج می‌شوند. اثر دیگر فیبرها جذب اسیدهای صفراوی و کاهش عمل باکتری‌ها بر روی آنها است. فیبرها به رشد باکتری‌های مفید روده‌ای نیز کمک می‌کنند.

توصیه امسال سازمان بهداشت جهانی برای سلامت تغذیه، قرار دادن یک ظرف پر از سبزیجات برای هر نفر در وعده غذایی است.

یک مطالعه نشان داد در افرادی که مستعد ابتلا به سرطان روده بوده‌اند مصرف روزانه سبزی‌ها گرم سبوس گندم به مدت ۸ هفته، رشد بدخیم سلول‌های روده کاهش یافته است. مصرف فیبر، میزان ابتلا به سرطان سینه را در زنان کاسته است چون مانع از جذب استروژن اضافی در سلول‌های سینه می‌شود.

متخصصان تغذیه ، مصرف روزانه ۲۵ گرم مواد فیبری را توصیه می کنند که از بهترین منابع فیبری، سبوس گندم، لوبیا قرمز، لوبیا سفید، لوبیا سبز و حبوبات دیگر مثل نخود و عدس، آرد کامل گندم و نان ها و شیرینی های تهیه شده از آن، همچنین آلو، سیب ، مرکبات و هویج می باشند.

سبزیجات محتوی کالری کمی هستند و تهیه آنها هزینه زیادی ندارد ، شامل نمی شود از اینرو سعی کنید:

۱- همیشه از نان تهیه شده با سبوس به جای نان تهیه شده با آرد سفید استفاده کنید.

مثلاً نان سنگک خیلی بهتر از نان باگت یا نان لواش است.

۲- در رژیم غذایی روزانه و هنگام تهیه غذاها از سبزی های تازه بهره بگیرید.

۳- در کنار هر غذا یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزیجات فصل مصرف کنید. همچنین از سیر، پیاز و گوجه تازه استفاده کنید.

۴- گندم بو داده که حاوی سبوس است ، هم خوراکی لذیذی است و هم بسیار مفید است.

۵- مصرف موادی چون توت خشک، انجیر خشک و کشمش در بین وعده های غذایی بسیار مفید است، هم از نظر تأمین املاح کافی برای بدن و هم از نظر تأمین فیبر.

یک توصیه خوب:

متخصصان تغذیه معتقدند خوردن روزی یک عدد سیب با پوست، شما را از ابتلا به

سرطان روده مصون می دارد و تأیید کننده همان مثل معروف است که : " **An apple**

"the doctor away a day, keeps

فواید مصرف میوه ها و سبزی ها:

تحقیقات بسیار نشان داده است، کسانی که سبزیجات زیادی مصرف می کنند با دریافت بیشتر موادی به نام فیتوکمیکال ها، مقاومت بیشتری در برابر ابتلا به سرطان دارند. فیتوکمیکال ها موادی هستند که موجب رنگها و عطرها متنوع سبزی ها می شوند و در بدن تمایل زیادی به جذب مواد سرطانزا دارند و مانع تأثیر مخرب آنها بر روی سلول ها می شوند. در بین سبزی ها، خانواده چلیپائیان (تره تیزک یا شاهی) دارای بیشترین اثر ضد سرطانی است. از دیگر سبزیهای مفید این خانواده، کلم، کاهو و اسفناج است.

برخی محققان اعلام کرده اند با مصرف سبزی های خانواده چلیپائیان، خطر بروز سرطان سینه و روده بزرگ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد.

سالادهای ضد سرطان:

تحقیقات نشان داده است که مصرف ترکیبات آنتی اکسیدانی همراه با هم، اثر بیشتری دارند؛ بدین ترتیب اگر ویتامینهای C و E با هم مصرف شوند، خیلی مؤثرترند.

پس با هر وعده ی غذا یک ظرف سالاد میل کنید. سالاد شما باید محتوی سبزی های تیره رنگ خصوصاً اسفناج باشد و برای تأمین ویتامین C کافی از کلم بروکلی، گوجه فرنگی، فلفل سبز، فلفل قرمز و لوبیا سبز استفاده کنید. برای تأمین ویتامین E، یک قاشق غذاخوری روغن مایع کانولا، آفتابگردان یا روغن زیتون به سالادتان بیفزائید و از سس مایونز استفاده نکنید. برای تکمیل این معجون سلامتی، کمی جوانه گندم نیز به سالادتان بیفزایید.

نقش آنتی اکسیدان ها در پیش گیری از سرطان:

مطالعات نشان داده است، شیوع سرطان روده بزرگ جمعیت هایی که میزان زیادی کلسیم در رژیم روزانه مصرف می کنند (مثل سوئدی ها) کمتر است. کلسیم در روده ها از سرطانی شدن سلول ها جلوگیری می کند و جذب دوباره اسیدهای صفراوی را کاهش می دهد.

مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ، از بروز سرطان ممانعت می کند. بتا کاروتن (که رنگ زرد هویج ناشی از آن است)، ویتامین C (در سبزی ها و میوه های تازه فراوان است) و ویتامین E (در روغن های گیاهی و برگ های سبز و دانه ها موجود است) . مانع بروز سرطان ، خصوصاً سرطان روده می شوند. کسانی که رژیم آنها مملو از سبزیجات، سالادهای تازه و روغن زیتون است ، مطمئن باشند که خیلی کمتر احتمال دارد به سرطان مبتلا شوند.

آنتی اکسیدان ها چگونه عمل می کنند؟

- ۱- از سلول های روده محافظت می کنند.
- ۲- مواد سرطانزای تولید شده در بدن را از بین می برند.
- ۳- تکثیر سلول های سرطانی را کاهش می دهند.

بتا کاروتن :

یک ضد سرطان قوی است که توصیه می شود ۱۵ تا ۲۵ میلی گرم از آن در روز مصرف شود. مواد غذایی حاوی بتا کاروتن؛ سیب زمینی شیرین، هویج، طالبی، گرمک، کدو تنبل، انواع کدو، اسفناج، کلم، انبه، فندق و گریپ فروت قرمز می باشد. سعی کنید

روزی یک یا دو عدد هویج و یک عدد کدو در سالادتان ریز کنید و گاهی به جای کاهو، سالاد اسفناج تهیه کنید.

ویتامین C :

برای مقابله با بروز سرطان عالی است. ویتامین C ، تولید نیتروزآمین را که یک ماده سرطانزا است، کاهش می دهد. این ماده در اثر مصرف زیاد محصولات گوشتی مثل سوسیس و کالباس به مقدار زیاد وارد بدن می شود. کیوی، پرتقال تازه، نارنگی ، خربزه، گریپ فروت، لیمو ، توت فرنگی و طالبی از میوه های دارای ویتامین C زیاد هستند و از سبزیجات؛ کلم بروکلی، فلفل سبز، کلم پیچ و گوجه فرنگی ، ویتامین C زیادی دارند.

ویتامین E :

نیز مانند C، ضد سرطان است و مصرف کم آن به همراه کمبود سلنیم ، بروز سرطان را در زنان ۱۰ برابر می کند. و این آمار تکان دهنده است و الزام مصرف آنرا مطرح می کند. روزانه ۲۰۰ تا ۴۰۰ واحد از این ماده باید مصرف شود. بهترین منبع غذایی آن روغن جوانه گندم، روغن ذرت، روغن سویا، روغن زیتون، لوبیا سبز، نخود تازه و آرد گندم کامل و کره طبیعی و جگر است. برای دریافت ویتامین E ، کره برای کودکان، و سبزیجات و جگر برای بزرگسالان توصیه می شود.

اگر از قرص ویتامین E استفاده می کنید ، حتماً دقت کنید که نام آن d آلفاتوکوفرول باشد که منشاء گیاهی دارد.

اثرات مفید فیبرهای غذایی بر بیماری ها

اثر فیبرهای غذایی بر کلسترول خون :

برخی فیبرهای غذایی اثر کاهنده‌ای بر میزان کلسترول خود دارند به خصوص آن‌هایی که با LDL کلسترول باند شده و در انتقال آن‌ها نقش بازی می‌کنند. از منابع خوب این فیبرها می‌توان سیب، جو، لوبیا، چغندر، دانه‌های سبوس‌دار و صمغ‌ها را نام برد.

مکانیسم اثر کاهش کلسترول خون توسط فیبرها به قابلیت حل شدن آن‌ها در آب، چسبندگی، تخمیر شدن و مقادیر پروتئین‌ها بستگی دارد.

در نتیجه‌ی هضم و جذب غذاهای خورده شده در روده‌ی کوچک، فیبرها بیشترین مقدار بازمانده را در مجرای روده خواهند داشت و همین امر سبب چسبندگی آن‌ها می‌شود. این چسبندگی سبب می‌شود جذب اسیدهای صفراوی از روده کاهش یابد. کلسترول بد از خون گرفته شده و توسط کبد به اسید صفراوی تبدیل خواهد شد.

نوعی از فیبر که بیشترین اثر را بر کاهش کلسترول خون دارد، پکتین نام دارد. منابع غنی از پکتین عبارتند از: سیب، مرکبات مثل پرتقال، لیمو و گریپ فروت، توت فرنگی، هویج و غلات سبوس‌دار.

فیبر و بیماری‌های قلبی:

مکانیسم اثر فیبرها در ناراحتی‌های قلبی همانند اثر کاهنده‌ی فیبرها بر روی میزان کلسترول خون می‌باشد. اثر مهم دیگری که فیبرهای غذایی می‌توانند در بیماران قلبی داشته باشند کم انرژی بودن، کم چرب بودن و کم بودن قندهای ساده و وجود برخی آنتی‌اکسیدان‌ها در برخی منابع فیبری (برخی غلات) می‌باشد.

در تحقیقاتی که اخیراً صورت گرفته افرادی که غذاهای غنی از فیبر می‌خورند (روزانه حدود ۳۵ گرم) نسبت به افرادی که مقدار کمتری (روزانه ۱۵ گرم) فیبر دریافت می‌کنند، ۳ برابر کمتر گرفتار بیماری‌های قلبی می‌شوند. در تحقیق فوق افزایش ۱۰

گرم فیبر در غذای روزانه، خطر مرگ بر اثر بیماری‌های قلبی بخصوص سکته‌ی قلبی را ۱۷ درصد کاهش داده است. اثرات مفید مصرف فیبر بالا در افراد سیگاری که بیمار قلبی نیز می‌باشند مشاهده شده است (که البته توصیه‌ی ما به افراد سیگاری ترک هر چه سریع‌تر سیگار است).

فیبر و دیابت:

تحقیقاتی که بر روی افراد دیابتی صورت گرفته نشان می‌دهد که فیبرهای غذایی هضم و جذب گلوکز را کاهش می‌دهند و مصرف ۵۰ گرم فیبر غذایی به مدت ۲۴ هفته کنترل گلی سمیک را در بدن افراد دیابتیک نوع یک افزایش داده و در این افراد افزایش قند خون کمتر دیده می‌شود. در بین زنان حامله‌ی مبتلا به دیابت نوع یک، مصرف فیبر بالا در رژیم غذایی سبب می‌شود که نیاز روزانه‌ی بیماران مذکور به انسولین کمتر شود. در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲، افزایش مصرف فیبرها سبب می‌شود که نیاز به انسولین کمتر شود.

اثر مفید مصرف فیبرها در دیابت:

- ۱- کاهش میزان قند خون ناشتا
- ۲- کاهش قند خون در ادرار
- ۳- کاهش نیاز به انسولین
- ۴- افزایش اثر انسولین در بدن (موثر بودن انسولین)
- ۵- مانع افزایش قند خون پس از صرف غذا

فیبر و سرطان:

سرطان روده‌ی بزرگ : نتیجه‌ی تحقیقات انجام گرفته در این زمینه نشان می‌دهد که مصرف فیبرها می‌تواند مانع از ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ شود. با مصرف ۱۳ گرم فیبر غذایی به صورت روزانه می‌توان خطر ابتلا به سرطان راست روده را تقریباً ۳۱ درصد کاهش داد. مکانیسم دقیق این عمل مشخص نیست. اما این تئوری مطرح است که فیبرها می‌توانند در رقیق شدن مواد سرطانی که در روده وجود دارد و یا باند شدن با آن‌ها و سریع‌تر کردن زمان خروج‌شان از بدن در کم کردن اثرات آن‌ها مفید باشند.

سرطان پستان:

بین مصرف زیاد فیبرهای غذایی و سرطان پستان یک رابطه‌ی معکوس مشاهده می‌شود. به طوری که دانشمندان معتقدند فیبرها با باند شدن به استروژن (هورمون زنانه) در روده مانع رشد برخی تومورها در بدن می‌شوند.

فیبر و یبوست:

مصرف مقادیر توصیه شده فیبرها به صورت روزانه می‌تواند از ابتلا به یبوست در فرد جلوگیری نماید. البته گاهی مصرف فیبرهای مکمل برای افرادی که کم غذا می‌خورند یا سالمندان که فعالیت بدنی کمتری دارند توصیه می‌شود. در این بیماران می‌توان مصرف غلات، سبوس‌ها و میوه‌جات پوست‌دار را توصیه کرد.

فیبر و فشارخون:

تحقیقات نشان می‌دهد که بیماری فشارخون در افرادی که گیاه‌خوار هستند یا مقادیر بیشتری از فیبرهای غذایی را مصرف می‌نمایند، نسبت به افرادی که گیاه‌خوار نیستند کمتر مشاهده می‌شود.

دلایل اثرات مفید فیبرها در کاهش فشار خون عبارتند از:

۱- کاهش مصرف روغن و چربی با غذاهای فیبردار

۲- کاهش مقدار انرژی دریافتی از غذاهای غنی از فیبر

۳- کاهش مصرف پروتئین حیوانی

۴- افزایش مصرف کلسیم و پتاسیم.

توصیه‌هایی برای مصرف فیبرهای غذایی:

توصیه‌ی مصرف روزانه‌ی فیبر غذایی برای سنین ۵۰ساله و کمتر حدود ۳۸ گرم در روز برای مردان و ۲۵ گرم برای زنان می‌باشد و برای سنین بالاتر از ۵۰سال این مقدار برای مردان ۳۰گرم و برای زنان ۲۱گرم می‌باشد.

البته بر پایه‌ی انرژی مصرفی روزانه هم می‌توان مقادیر توصیه مصرف فیبر را مطرح کرد. به این صورت که به ازای مصرف هر ۱۰۰۰ کیلو کالری انرژی روزانه به ۱۰ تا ۱۳ گرم فیبر غذایی نیازمندیم.

توصیه‌های کاربردی برای کاهش مصرف قند:

متأسفانه امروزه شاهد افزایش روزافزون مصرف قند و غذاهای شیرین هستیم. به تدریج که ذائقه مردم به غذاهای شیرین عادت می‌کند، کارخانجات مواد غذایی نیز روز به روز، محصولات شیرین تری به بازار روانه می‌کنند و این سیکل معیوب، پیوسته در حال چرخش است. با یک محاسبه سرانگشتی و ساده به طور متوسط هر فرد بین ۱۵-۲۰ قاشق چای خوری شکر (مجموع قند مصرفی روزانه و قند به کار رفته در محصولات غذایی) در روز مصرف می‌کند که این مقدار، بسیار بیشتر از نیاز بدن است.

عادت کردن به مصرف زیاد مواد شیرین که به طور معمول از همان کودکی رخ می دهد، عوارض جسمانی متعددی نظیر اضافه وزن ، دیابت ، بیماری قلبی و آرتروز را در سنین بالاتر به دنبال خواهد داشت.

قند و ترکیبات حاوی قند، انرژی زیادی به بدن می رسانند، در حالیکه فاقد مواد مغذی لازم هستند.

در این مطلب سعی کرده ایم توصیه های کاربردی را جهت کاهش مصرف مواد قندی تا حد ممکن بیان کنیم. اگرچه این توصیه ها ساده به نظر می آیند ، ولی با عمل به آنها می توانید گام های موثری در جهت متعادل کردن دریافت مواد قندی بردارید :

۱- قندها را کاملاً از رژیم حذف نکنید :

از آن جایی که در تهیه اغلب مواد غذایی، شکر به کار رفته است، بنابراین حذف کامل قند از رژیم امکان پذیر نیست. کافی است مصرف قندهای خالص (قند و شکر) را برای خود محدود کنیم؛ به عبارتی کاهش مصرف قند و مواد شیرین را به تدریج در رژیم روزانه خود اعمال کنیم.

۲- برچسب های مواد غذایی را با دقت کامل بخوانید :

مقدار قندی که روی برچسب های مواد غذایی نوشته شده است ، معمولاً مجموع قند طبیعی و شکر افزوده شده در مراحل تهیه محصول است. در این جدول شما به راحتی هر کلمه ای که به حرف " اوز " ختم می شود نظیر ساکاروز، فروکتوز، لاکتوز و ... را می توانید معادل قند محاسبه کنید. از محصولاتی هم که حاوی قند فراوانی هستند می توان به عسل ، شربت، عصاره آب میوه ها و قند اینورت اشاره کرد.

۳- خوردن دسر را برای زمان های خاص در نظر بگیرید :

دسر را به عنوان قسمتی از برنامه غذایی روزانه خود قرار ندهید؛ اما در آخر هفته یا در میهمانی ها می توانید از خوردن آن لذت ببرید.

۴- در هنگام پخت و تهیه غذا یا شیرینی ها شکر کمی استفاده کنید :

بعضی اوقات در تهیه بسیاری از غذاها یا دسرها و کیک ها، می توان تا یک سوم میزان شکر توصیه شده را به کار برد، بدون این که در طعم و مزه محصول نهایی تغییر چندانی حاصل شود.

۵- مصرف غذاهای جایگزین را فراموش نکنید :

شما می توانید به جای مصرف کیک های قهوه و کیک های خیلی شیرین، از کیک های تهیه شده از غلات سبوس دار یا نان و شیرینی هایی که قند بسیار کمتری دارند ، استفاده کنید.

۶- مصرف میوه تازه را فراموش نکنید :

بسیاری از میوه جات تازه ، طعم شیرینی دارند که به تنهایی برای ذائقه شیرین ما مناسب هستند و نیز با استفاده از آنها در تهیه کیک و شیرینی ، می توانیم طعم شیرینی طبیعی را حس کنیم.

۷- از میوه های تازه برای شیرین کردن و طعم دادن به ماست استفاده کنید :

شما می توانید انواع توت ، کیوی ، موز و ... را به همراه مقدار خیلی کمی شکر آسیاب شده ، با ماست مخلوط کنید و میان وعده بسیار خوشمزه ای را برای بعد از ظهر خود فراهم سازید.

۸- میان وعده های آماده را خیلی کم مصرف کنید :

به عنوان مثال ژله یا آب میوه ای که از مغازه تهیه می کنید، حاوی شکر زیادی هستند؛ در صورتی که اگر آن ها را در خانه بدون استفاده از شکر یا مقدار کمی شکر تهیه کنید، هم خوش طعم هستند و هم ارزش غذایی بیشتری دارند.

۹- خرید مواد قندی را به حداقل برسانید :

سعی کنید انواع شیرینی جات، کلوچه ها، شکلات، کیک و مواد قندی را فقط برای مناسبت های خاص تهیه کنید و از انبار کردن مواد قندی ذکر شده در کابینت آشپزخانه جداً پرهیزید.

۱۰- تهیه و مصرف خشکبار را فراموش نکنید :

خشکبار حاوی مواد مغذی بسیار زیادی است ، مخصوصاً مواد معدنی قابل ملاحظه ای دارد. در گذشته های نه چندان دور که محصولات متنوع کارخانه ای مانند امروز، وجود نداشت، خشکبار سهم قابل توجهی از تنقلات روزانه خانواده را تشکیل می داد. شما هم می توانید با کمی حوصله و دقت، برای افزایش سلامت خانواده از هر میوه ای در فصل تابستان برگه تهیه کرده (مثل برگه زردآلو ، هلو ، آلو خشک و ...) و در بقیه سال به عنوان تنقلات شیرین و حاوی مواد مغذی از آنها استفاده کنید.

۱۱- به اظهار نظرهای افراد غیر متخصص توجه نکنید :

بسیاری از افراد معتقدند که مصرف شیرینی بعد از ناهار (به ویژه غذای پرچرب) باعث هضم آن می شود؛ در حالی که مصرف شیرینی در اینگونه مواقع کار معده را

سنگین کرده و از طرفی باعث جذب کامل مواد غذایی می شود و عارضه چاقی را به دنبال خواهد داشت.

۱۲- از تلقین به خود بپرهیزید :

بسیاری از افراد اظهار می کنند تا زمانی که شیرینی و مواد قندی نخورند، حس و حال ندارند و قند خونشان پایین می آید ؛ در حالی که بدن، خود قند خون را تنظیم می کند و با مصرف مواد قندی (به خصوص محصولات طبیعی حاوی قند) به مقدار متعادل و اندازه مورد نیاز ، با مشکل جدی برخورد نمی کنید.

به یاد داشته باشیم که

در بسیاری موارد حتی در متون علمی ، از " شکر و نمک " به عنوان دو " سم سفید " نام برده شده است؛ پس دقت کنیم که این سم به ظاهر خوش طعم را بیهوده وارد بدن خود نکنیم.