



استفاده از دستگاه تهویه و دودکش برای دفع بخارات حاصل از روغن) از علل زمینه ساز سرطان ریه است.

۵. قند و شکر: مصرف زیاد قند و شکر، سمومی

را در بدن تولید می کنند که باعث افزایش خطر ابتلا

به سرطان می شود. مصرف چای و قهوه همراه با قند و شکر و

یا نوشابه های گازدار و آبمیوه های صنعتی که حاوی قند زیادی هستند با خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده همراه است. مصرف زیاد قند و شکر و بالا بودن قند خون از طریق تاثیر بر توده بافت سینه شانس ابتلا به سرطان پستان را نیز افزایش می دهد.

۶. مصرف کم منابع غذایی فیبردار: دریافت ناکافی فیبر از برنامه غذایی روزانه می تواند خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش را افزایش دهد. فیبر در انواع سبزی ها، میوه ها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار وجود دارد.

توصیه ها برای پیشگیری از سرطان

- برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با چربی کم، اسیدهای چرب ترانس کمتر از ۵ درصد را انتخاب نمایید.
- از انواع لبنیات پاستوریزه و کم چرب (کمتر از ۱/۵٪ چربی) و کم نمک استفاده نمایید (شیر، ماست و پنیر کم چرب و کم نمک و دوغ کم نمک).
- مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشا حیوانی را محدود کنید.
- از روغن های گیاهی در حد محدود و کنترل شده استفاده کنید.
- براساس توصیه سازمان جهانی بهداشت اگر در ۱۰۰ گرم یک محصول غذایی بیشتر از ۱/۵ گرم نمک وجود داشته باشد، پرنمک و اگر این مقدار کمتر از ۰/۳ گرم باشد کم نمک تعریف می شود.
- مصرف غذاهای پرنمک و نمک سفره را محدود کنید و مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید و در عوض از انواع ادویه ها و چاشنی های گیاهی برای طعم دار کردن غذاها استفاده کنید.



با تغذیه مناسب و اصلاح الگوی غذایی، کاهش مصرف قند، نمک و چربی و افزایش دریافت فیبر خطر ابتلا به سرطان ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش می یابد. براساس مطالعات انجام شده دریافت چربی های اشباع از طریق تأثیر بر ترشح استروژن باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان می شود در زنانی که دریافت چربی بالایی دارند، میزان ابتلا به سرطان سینه نیز ۱۳٪ افزایش می یابد.

عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند عبارتند از:

۱. چربی ها: افزایش مصرف چربی با احتمال ابتلا به سرطان های ریه، سینه، روده بزرگ و پروستات ارتباط دارد. اسیدهای چرب ترانس و اشباع (در کیک ها، کلوچه ها، کراکرها، غذاهای حیوانی، مارگارین، روغن سرخ کرده، چیپس و ...) خطرناک ترین چربی ها هستند. بنابراین توصیه می شود بیشترین چربی مصرفی روزانه از منابع چربی حاوی اسیدهای چرب غیراشباع مانند روغن کلزا، ذرت و آفتابگردان، مغزها، ماهی و سایر غذاهای دریایی باشد.
۲. نمک: افزایش مصرف نمک با احتمال بروز سرطان معده ارتباط دارد. حداکثر میزان مجاز مصرف نمک در روز حدود ۵ گرم است که شامل نمک موجود در مواد غذایی به طور طبیعی، نمک اضافه شده به غذا و نمک موجود در محصولات غذایی صنعتی می باشد.
۳. روش تهیه و طبخ مواد غذایی: بعضی از روش های نادرست طبخ مواد غذایی مانند پخت گوشت در حرارت بالا، تولید مواد سرطان زا می کند. به علاوه، فرآوری گوشت ها و تهیه انواع گوشت های دودی شده و نمک سود شده و یا اضافه کردن مواد شیمیایی و نگهدارنده به آنها در صنایع غذایی مثلاً در انواع سوسیس، کالباس، هات داگ و کنسروهای گوشت، سبب تبدیل پروتئین گوشت به ترکیبات سرطان زا می شود.
۴. استنشاق بخارات روغن سوخته: قرار گرفتن مکرر در معرض بخار روغن های مورد استفاده برای سرخ کردن سریع غذا (بدون





سرطان

و راه‌های پیشگیری از آن با اصلاح الگوی غذایی

دکتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



- مصرف قندها و شکر تصفیه شده را کاهش دهید.
- مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده را کاهش دهید.
- نمکدان را از سفره حذف کنید.
- غذاهای نمک سود و دودی مصرف نکنید.
- برای کاهش مصرف روغن به هنگام طبخ غذا آن را به طور مستقیم از داخل بطری به درون ظرف غذا نریزید و با قاشق اندازه‌گیری کنید.
- مصرف نوشیدنی‌های شیرین که دارای قند افزوده هستند مثل نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی را کاهش دهید.
- مصرف غذاهای آماده، فست فودها، سس‌های چرب و تنقلاتی مثل چیپس را که مقدار زیادی چربی و نمک دارد را کاهش دهید.
- مواد غذایی پرچرب، خصوصاً چربی‌های حیوانی (گوشت، تخم مرغ، شیر و لبنیات پرچرب)، در بزرگ شدن پروستات (هیپرتروفی پروستات) موثر است و خطر بروز سرطان پروستات را نیز افزایش می‌دهد. بنابراین مصرف آنها را محدود کنید.
- با مصرف منابع غنی از امگا ۳ مانند مصرف ۲-۳ وعده ماهی تازه در هفته می‌توان از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.
- رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی فراوان، به ویژه منابع غنی از لیکوپن (مانند گوجه فرنگی) که خطر بزرگ شدن و سرطان پروستات را کاهش می‌دهند را رعایت نمایید.
- مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد، مطالعات متعددی نشان داده است که غذاهای نمک سود شده یکی از علل ابتلا به سرطان معده است.
- پنیر هم از منابع دریافت نمک است و استفاده از پنیر فله‌ای، دریافت نمک را افزایش می‌دهد. از پنیر پاستوریزه کم نمک و کم چرب استفاده شود.
- درصد قابل توجهی از نمک دریافتی ایرانیان از طریق نان است، نان کم نمک مصرف کنید.