

تغذیه نه تنها سوخت بدن، بلکه اولین خط دفاعی ما در برابر بیماری‌های مزمن از جمله سرطان است. با انتخاب های هوشمندانه، می‌توان خطر ابتلا را به میزان چشمگیری کاهش داد.

⚠️ غذاهایی که زمینه سرطان را فراهم می‌کنند

برخی عادات غذایی می‌توانند محیط بدن را برای رشد سلول‌های سرطانی مستعد کنند:

- گوشت‌های فرآوری شده: سو سیس، کالباس و ژامبون به دلیل داشتن نیتريت و مواد نگهدارنده.
- قند و شکر مصنوعی: مصرف بیش از حد شیرینی‌جات باعث التهاب مزمن و چاقی می‌شود (دو عامل اصلی سرطان).
- غذاهای سوخته و دودی: بخش‌های سیاه‌شده گوشت روی کباب پز حاوی مواد شیمیایی سمی است.

🔥 خطر کالری بالا و چاقی

مصرف مداوم غذاهای پر کالری (فست‌فودها، سس‌های چرب، نوشابه‌ها) منجر به افزایش چربی بدن می‌شود. بافت چربی اضافه در بدن مانند یک کارخانه تولید هورمون و عوامل التهابی عمل می‌کند که می‌تواند باعث تحریک رشد تومورها شود.

✅ پیشنهادهایی برای غذای سالم

۱. رنگین کمان در بشقاب: هرچه بشقاب شما رنگی‌تر باشد (سبز، قرمز، نارنجی)، آنتی‌اکسیدان بیشتری دریافت می‌کنید.

۲. غلات کامل: به جای نان سفید و برنج ساده، از نان سنگک، جو و برنج قهوه‌ای استفاده کنید.

۳. حبوبات: عدس، لوبیا و نخود را جایگزین بخشی از گوشت قرمز مصرفی خود کنید.

🌿 راهنمای ساده برای وعده گیاهی (در هر وعده)

لازم نیست کاملاً گیاه‌خوار شوید، اما سعی کنید در هر وعده این فرمول را رعایت کنید:

- ۱/۲ بشقاب: سبزیجات تازه یا بخارپز (کلم بروکلی، اسفناج، هویج).
- ۱/۴ بشقاب: پروتئین گیاهی (حبوبات، سویا یا مغزها).
- ۱/۴ بشقاب: غلات کامل یا سبزیجات نشاسته‌ای (مثل سیب‌زمینی شیرین).

❓ حذف نکردن چربی؛ انتخاب چربی درست!

بدن ما به چربی نیاز دارد، اما نوع آن حیاتی است:

- چربی‌های دشمن: چربی‌های ترانس (موجود در روغن‌های جامد و شیرینی‌های صنعتی).
- چربی‌های دوست: روغن زیتون، آووکادو، روغن کانولا و اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در ماهی و گردو که خاصیت ضدالتهابی دارند.

🚫 الکل: یک ریسک قطعی

الکل یکی از عوامل شناخته شده در بروز انواع سرطان (دهان، گلو، کبد و سینه) است. هیچ میزان ایمنی برای مصرف الکل در جهت پیشگیری از سرطان تعریف نشده است؛ بهترین انتخاب، حذف کامل آن است.

🍷 پخت و پز مناسب

روش پخت به اندازه خود غذا مهم است:

- بخارپز و آب‌پز کردن: بهترین روش برای حفظ مواد مغذی می‌باشد.
- دمای پایین: از سرخ کردن طولانی با حرارت بالا خودداری کنید.
- ظروف مناسب: استفاده از ظروف شیشه‌ای یا استیل به جای ظروف پلاستیکی در مایکروویو.

🍏 پیشگیری با ابرغذاها

این مواد را در رژیم روزانه بگنجانید:

- خانواده کلم: بروکلی، گل‌کلم و کلم‌پیچ (حاوی سولفورافان).
- سیر و پیاز: دارای ترکیبات گوگردی ضد سرطان.
- زردچوبه: حاوی کورکومین (یک ضدالتهاب بسیار قوی).
- چای سبز: سرشار از پلی‌فنول‌ها.

مرکز چشم پزشکی علوی تبریز

تغذیه و سرطان



واحد آموزش سلامت
بهمن ۱۴۰۴

ویتامین‌های کلیدی در خط مقدم پیشگیری

در حالی که بهترین راه در یافت ویتامین از خود غذاست، این سه مورد نقش حیاتی در پیشگیری از سرطان دارند:

* **ویتامین D:** معروف به "ویتامین آفتاب". کمبود آن با افزایش خطر چندین سرطان مرتبط است. (حتماً سطح آن را با آزمایش خون چک کنید).

* **ویتامین C:** یک آنتی‌اکسیدان قوی که در مرکبات، فلفل دلمه و توت‌فرنگی فراوان است و از آسیب به DNA جلوگیری می‌کند.

* **ویتامین E:** موجود در روغن‌های گیاهی و مغزها (مثل بادام) که از غشای سلول‌ها در برابر اکسید شدن محافظت می‌کند.

یک نکته مهم: همیشه سعی کنید ویتامین‌ها را از سفره غذا بگیرید تا قفسه داروخانه‌ها؛ مگر اینکه پزشک برای شما مکمل تجویز کرده باشد.

منبع: راهنمای پیشگیری از سرطان؛ تغذیه؛ وزارت بهداشت،

درمان و آموزش پزشکی

آدرس: تبریز، میدان پنجم مرداد (بلوار منجم سابق) واحد

آموزش سلامت

مرکز چشم پزشکی علوی

رنگ‌ها درباره سلامتی چه می‌گویند؟

تنوع رنگ در بشقاب فقط برای زیبایی نیست؛ هر رنگ نشان‌دهنده یک خاصیت ضدسرطانی است:

* **قرمز (لیکوپن):** در گوجه‌فرنگی، هندوانه و گریپ‌فروت یافت می‌شود. برای محافظت از سلول‌ها در برابر تخریب و پیشگیری از سرطان پروستات عالی است.

* **نارنجی و زرد (بتاکاروتن):** در هویج، کدو حلوایی و زردآلو وجود دارد. سیستم ایمنی را تقویت کرده و از پوشش داخلی اعضای بدن محافظت می‌کند.

* **سبز تیره (ایزوتیوسیانات):** در اسفناج، کلم بروکلی و کاهو. این رنگ یعنی بمب ویتامین و فیبر که سموم را از کبد دفع می‌کند.

* **آبی و بنفش (آنتوسیانین):** در بادمجان، تمشک، شاتوت و انگور سیاه. قوی‌ترین مبارزان با رادیکال‌های آزاد و پیروزی بر التهاب هستند.

* **سفید (آلیسین):** در سیر، پیاز و گل‌کلم. شاید رنگی نباشند، اما خاصیت ضد میکروبی و ضد تومور بالایی دارند.