

الگوی غذایی گامی موثر در پیشگیری از سرطان

گردآوری و تنظیم : آرزو شکاری
کارشناس تغذیه بهداشت و درمان صنعت نفت ماهشهر

تغییر الگوی زندگی در جوامع امروزی تاثیر عوامل محیطی را در ایجاد سرطان پر رنگ تر از گذشته نموده است و لزوم توجه به نقش تغذیه و فعالیت فیزیکی را در بحث پیشگیری و درمان سرطان افزایش داده است.

اگر خطر بیماری براساس شرایط ژنتیکی محیطی و سایر عوامل فردی تعیین شود، در بین عوامل محیطی، تغذیه از نقش خاصی برخوردار است. مواد مغذی و ترکیبات غیرمغذی همراه غذا با تاثیر بر بیان ژنها خطر ابتلا به بیماری ها از جمله سرطان را تحت تاثیر قرار می دهند.

رژیم غذایی سالم و ترکیب مناسب مواد غذایی، خطر ابتلا به بسیاری از سرطانها را کاهش میدهد هزاران ماده شیمیایی در یک رژیم غذایی متعارف وجود دارد که حاوی مواد مهارکننده و تقویت کننده روند ایجاد سرطان هستند.

رژیم غذایی با فیبر زیاد می تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد. فیبر در لایه بیرونی غلات کامل (سبوس نگرفته)، میوه ها (گلابی، سیب، موز و...)، میوه های خشک (آلوخشک، انجیر، خرما، کشمش یا زردآلوی خشک و...)، سبزیجات حبوبات (عدس، لوبیا، نخود و...) و دانه ها وجود دارد. می توانید از نانهای تهیه شده از غلات کامل (مثل نان سنگک) استفاده کنید، در سوپ خود جو بریزد و آردجو دوسر (بلغور جو) را به گوشت چرخ کرده اضافه کنید سبزیهای دارای برگ سبز تیره مانند کاهو، کلم پیچ، اسفناج و برگ چغندر و... دارای مقدار فراوانی فیبر غذایی، فولات و کاروتنوئید می باشند و میتوانند از بدن در برابر سرطانهای دهان، حنجره، لوزالمعده، ریه، پوست، معده محافظت کنند.

کورکومین جز اصلی زردچوبه است و ماده ایست که خاصیت ضدسرطانی دارد. کورکومین می تواند تغییر شکل، تکثیر و حمله سلولهای سرطانی را در انواعی از سرطانها مهار کند.

میوه ها و سبزیجات سرشار از موادی که بنام آنتی اکسیدان هستند که با سرطان مبارزه می کنند و هرچه پررنگ تر باشند حاوی مقدار بیشتری از این مواد هستند. مثلا کرسنتین در سیب، پیاز و چای، لکوپن و لوتئین موجود در گوجه فرنگی و هندوانه، ایزوتیوسیانات های موجود در خانواده کلم، ترکیبات گوگرددار موجود در سیر و پیاز و فیتواسترول های موجود در میوه و سبزی

می توانند از سرطان پیشگیری کنند.

این مواد غذایی در رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن مفید هستند و از این طریق خطر سرطان را کاهش میدهند اضافه وزن و چاقی، خطر سرطان روده بزرگ، مری و کلیه را افزایش میدهد. در طول روز حداقل ۳ عدد میوه و حداقل ۳ واحد سبزی مصرف کنید. (هر واحد سبزی برابر با یک کاسه بزرگ (۲۴۰ گرمی) سبزیهای خام، یا نصف کاسه سبزیهای پخته است)

فولات، ویتامین B مهمی است که می تواند به محافظت از بدن در برابر سرطانهای روده بزرگ، راست روده و پستان کمک کند.

فولات به مقدار فراوان در فراورده های گندم سیوس نگرفته، آب پرتقال، خربزه، توت فرنگی، مارچوبه، تخم مرغ، لوبیا و سبزیهای دارای برگ سبز تیره (مثل اسفناج) وجود دارد.

چربیهای رژیم غذایی در طی فرایند و آماده سازی غذا اغلب حرارت می بینند و این می تواند منتهی به تغییرات اکسیداتیو گردد که برای ایجاد تومور (Tumorigenesis) تاثیرگذار است. مخصوصاً روغنهایی که برای طبخ طولانی غذا بکار می روند معمولاً به مقدار زیادی اکسید شده اند و ممکن است تولید مواد هیدروکربنی (پلی سیکلیک آروماتیک هیدروکربن) نماید که اثرات سرطان زایی دارد.

کیاب کردن روی ذغال نیز از روشهای نامناسب طبخ غذاست زیرا چربیهای گوشت روی ذغال ریخته شده و این مواد هیدروکربنی را ایجاد می کند که خطر سرطانزایی دارد. پختن در اجاق (فرآشپزخانه) و ماهی تابه (اگر حرارت ملایم باشد و روغن برای یکبار استفاده شود) و آب پز کردن معمولاً چنین اثراتی ندارند. بهترین روش کیاب کردن باید طوری باشد که منبع حرارتی در بالای غذا و از فاصله ای باشد که باعث سوختن و سیاه شدن غذا نگردد.

ترکیباتی بنام فلاونوئیدها که از ترکیبات مهم موجود در عصاره چای هستند، در چای سبز به میزان زیادتری وجود دارند. مطالعات نشان می دهد که مصرف چای سبز، خطر بروز سرطانهای مختلف را کاهش میدهد. مکانسیم اثر ضدسرطانی چای سبز، القای مرگ سلولی و مهار تقسیم سلولی در سلولهای سرطانی، بدون تاثیر بر سلولهای سالم می باشد.

برخی افزودنیهای غذایی نیز با خطر بروز سرطان همراه هستند مثلاً نمکهای نیتريت و نیترات که برای جلوگیری از رشد باکتریها و ایجاد رنگ قرمز و دلپذیر به گوشت افزوده می شوند، در صورتی

که بیشتر از مقدار استاندارد به گوشت اضافه شوند، یا اینکه مصرف این چنین گوشتها زیاد باشد، موادی (نیتروزآمین ها) را ایجاد می کنند که در ایجاد سرطان دخیل است. بطور کلی با استفاده بیشتر از غذاهایی که بدون افزودنی هستند و با رعایت اصول صحیح طبخ غذا آماده می شوند و نیز استفاده کمتر از غذاهایی که دارای افزودنیهای مجاز در مقادیر استاندارد هستند، می توان در جهت پیشگیری از سرطان گام برداشت .

منبع : مطالب همایش سرطان و پیشگیری - تهران ، بهمن ۱۳۹۱