

سرطان چیست ؟

سرطان نوعی بیماری است که در آن سلول های غیرطبیعی در بعضی از بافتها یا اعضاء بدن خارج از کنترل های طبیعی شروع به رشد کرده و افزایش تعداد پیدا میکنند. در زمان حیات سلولهای طبیعی بدن در طی یک روز کنترل شده، بازسازی و تکثیر می شوند. این امر باعث رشد طبیعی بدن و ترمیم بافتهای صدمه دیده و زخمها می گردد. وقتی که سلولها خارج از کنترل طبیعی رشد کنند توده ای از سلولها را بوجود می آورند که به آنها تومور میگویند. بعضی از تومورها فقط در مکان ایجاد خود رشد کرده بزرگ می شوند که به آنها تومور خوش خیم میگویند و بعضی از تومورها نه تنها در مکان ایجاد کرده بلکه توانایی تهاجم و تخریب بافتها و اعضاء اطراف را داشته و می توانند به نقاط دور بدن گسترش پیدا کنند. این تومورها را بدخیم یا سرطان میگویند. گسترش به نقاط دور بدن وقتی اتفاق می افتد که سلولهای بدخیم از محل اولیه خود کنده شده و از طریق جریان خون یا

سیستم لنفوی بدن منتقل گردیده و در نقاط جدید تومور جدیدی را ایجاد نمایند که به این تومور ایجاد شده متاستازی گویند. سرطان از جمله بیماری هایی است که تغذیه صحیح در پیشگیری و حتی درمان آن نقش مهمی دارد. اغلب مبتلایان سرطان در زمان تشخیص آن به دلیل رژیم غذایی نامناسب ، شیوه نادرست زندگی ، تاثیرات متابولیکی و کمبود بسیاری از مواد مغذی سلامتی خود را در مخاطره قرار می دهند. وقتی صحبت از بیماری سرطان است هر ماده غذایی که وارد دهان شود می تواند به روی مسیر پیشرفت این بیماری اثر مثبت یا منفی داشته باشد

عدم مصرف مشروبات الکلی برای کمتر کردن خطر سرطان



جلوگیری از بروز سرطان چندین جنبه غذایی دارد، از جمله :

- ❖ افزایش مصرف میوه جات و سبزیجات
- میوه جات و سبزیجات حاوی چند ترکیب جلوگیری کننده از سرطان می باشند که شامل فیبرها، مواد آنتی اکسیدان و انواع مواد شیمیایی گیاهی هستند
- ❖ میوه ها و سبزیها که سرشار از ویتامین A ، C می باشند باید روزانه مصرف شوند
- ❖ افزایش مصرف آنتی اکسیدانها که بتاکاروتن – ویتامین های A ، C ، E می باشند
- ❖ افزایش مصرف فیبر ۲۵ الی ۳۰ گرم روزانه مخصوصاً فیبر سبوس گندم
- ❖ افزایش سایر موادی که بالقوه از سرطان جلوگیری می کنند مثل گل کلم، فلفل ها، پیاز، سیر، تربچه، چای سبز که خوردن آنها مفید می باشد.
- ❖ کاهش مصرف چربی به کمتر از ۳۰٪ کل کالری دریافتی
- ❖ محدود کردن مصرف گوشت قرمز



بیمارستان خصوصی شمس

راهنمای آموزش بیماران

پیشگیری از سرطان با تغذیه مناسب



تهیه و تنظیم :

لیلا صابری سرپرستار بخش آنکولوژی

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : بهمن ۱۳۹۴

تاریخ بازنگری : فروردین ۱۳۹۵

- ❖ غذاهای بدون چربی مصرف کنید مثل سالادهای بدون چربی و کلوچه
- ❖ برچسب های غذایی را برای اطلاعات ویژه ای مثل چربی و محتوای فیبری آن بخوانید
- ❖ هر هفته سعی کنید یک میوه یا سبزی آنتی اکسیدان بخورید (انواع توت ها، کلم بروکلی، گوجه ها، انگورهای قرمز، سیر، اسفناج، چای، هویج، سویا، گندم کامل)
- ❖ هر روز صبح توت فرنگی، طالبی، انبه و سبوس غلات بخورید
- ❖ مواردی از قبیل سیر، پیاز، زردچوبه، زنجبیل، چای سبز، شیر سویا که حاوی ماده ی ترکیب شیمیایی گیاهی هست بخورید.
- ❖ مثل یک خام خوار شام بخورید
- ❖ پیتزای گیاهی درست کنید
- ❖ هفته ای سه بار ورزش کنید. روزی ۱۵-۱۰ دقیقه شروع خوبی است
- ❖ از قرار گرفتن در معرض نور آفتاب بپرهیزید
- ❖ هنگام کار با وسایل و مواد شیمیایی وسایل حفاظت شخصی استفاده کنید.

با آرزوی سلامتی

- ❖ محدود کردن مصرف الکل
- ❖ محدود کردن ترشی و غذاهای دودی
- ❖ انجام ورزش روزانه

نکات بارز تغذیه پیشگیرنده (دستورالعمل ها)

- ❖ مصرف گوشت قرمز را به کمتر ۳ بار در هفته برسانیم
- ❖ از گوشتهای بدون چربی مثل استیک گوشت سفید بوقلمون، مرغ و ماهی استفاده شود
- ❖ روشهای طبخ با روغن کم را به کار ببریم مثل آب پز، بخارپز، بریان کردن و آرام پختن
- ❖ مصرف میوه جات یا سبزیجات را به ۵ بار در روز برسانیم
- ❖ مصرف فیبرهای غذایی را به ۲۵-۳۵ گرم برسانیم (در هر روز)
- ❖ مصرف ۶ وعده یا بیشتر غلات، نان های با فیبر زیاد در رسیدن به هدف کمک خواهند کرد
- ❖ استفاده از جوانه ها