

## تغذیه و سرطان

از هر سه مورد سرطان یک مورد آن با آنچه میخوریم و می آشامیم در ارتباط است. مانند رژیم غذایی پر چرب که با خطر سرطان پستان، روده بزرگ، پروستات و ... همراه است. مصرف گوشت و سیگار با سرطان های معده و مری رابطه داشته و مصرف الکل زیاد باعث ابتلا شخص به سرطانهای دهان، گلو و کبد می شود.



## رعایت رژیم غذایی خاص

مصرف هیچ غذای خاصی نمی تواند عدم ابتلا به سرطان را تضمین کند اما مصرف میوه، سبزیجات در پیشگیری از سرطان نقش دارند. ویتامین های E-C مانند آنتی اکسیدان عمل کرده و مانع از آسیب سلول توسط آلودگی، نور خورشید و ... می شود.



## منابع ویتامین C

شامل مرکبات، انواع کلم از جمله کلم بروکلی، گل کلم، کاهو، انواع فلفل ها و گوجه فرنگی می باشد.

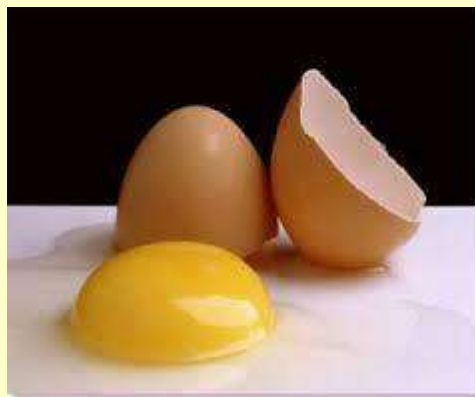


## منابع ویتامین E

شامل انواع دانه ها، آجیل، گیاهان برگ سبز، انواع روغنهای گیاهی می باشد.

## منابع ویتامین A

شامل جگر ( در بیماران با کلسترول بالا توصیه نمی شود)، لبنیات غنی شده، تخم مرغ و کره می باشد.



## منابع فولات

شامل مارچوبه، سبزیجات برگ سبز، غلات غنی شده ویتامین A و فولات به رشد طبیعی سلولها کمک می کند.

نکات تغذیه ای برای پیشگیری از سرطان

- مصرف روزانه حداقل 4-5 فنجان آب میوه و سبزیجات
- استفاده از نانهای سبوس دار، غلات و ماکارونی
- مصرف غذاهای کم چرب (دسرها و غذاهای سرخ کرده چربی و کالری زیاد دارند)
- مصرف گوشت سفید: ماهی، مرغ، بوقلمون
- کاهش مصرف گوشت قرمز: گوشت گوسفند، گوشت گاو
- پرهیز از مصرف گوشتهای دوده زده





مرکز آموزشی درمانی امین

## نقش تغذیه در پیشگیری از

## سرطان



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	نقش تغذیه در پیشگیری از سرطان
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کنندگان علمی	خانم ها دکتر شمعی - دکتر صافی
سمت	متخصص داخلی - متخصص تغذیه
تاریخ تهیه	1400
تاریخ بازنگری	1403-1402
نوبت بازنگری	دوم PE-CAN-11

منابع: سایت ویکی پدیا و برونر و سودارث

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید. [www.amin.mui.ac.ir](http://www.amin.mui.ac.ir)

## تغییر در نحوه پخت غذا

گوشت کباب شده و سرخ شده در حرارت زیاد حاوی مواد شیمیایی می شود که خطر ابتلا به سرطان را بالا می برد پس بهتر است گوشت آب پز و در حرارت ملایم پخته شود.



## نکات مهم

- از مصرف الکل پرهیز کنید.
- اگر اضافه وزن دارید وزن خود را کاهش دهید.
- اگر سیگار می کشید از امروز آن را ترک کنید.
- مصرف قند و شکر را کاهش دهید.