

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.

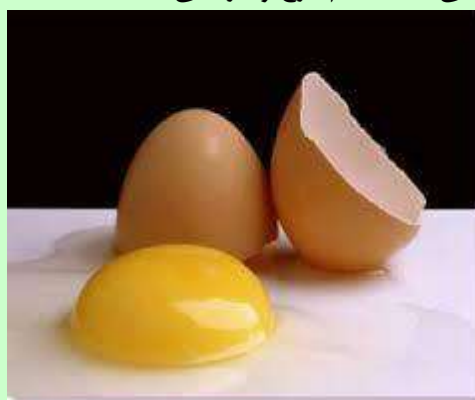


منابع ویتامین E

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 کننده علمی	خانم دکتر شماعی
سمت	مدیر گروه داخلی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت بازنگری	دوم PE-CA-06

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید.

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.