

رژیم غذایی در سرطان ها

زمانی تصور می شد که رژیم های غذایی نقشی در مرگهای ناشی از سرطان ندارند. امروزه محققان ثابت کرده اند که رژیم غذایی روزانه افراد نقش مهمی در پیش گیری ، بروز و درمان انواع سرطان ها ایفا می کنند.

- ۱- رژیم متنوع داشته باشید . و به خاطر داشته باید که مواد مغذی مورد نیاز شما تنها از یک یا دو منبع تامین نمی شود . در رژیم غذایی روزانه خود از تمام گروه های غذایی و میوه ها ، سبزیجات ، گوشت ، محصولات لبنی و غیره استفاده کنید.
- ۲- وزن خود را همواره در حد متعادل نگاه دارید . چاقی عامل اصلی بوجود آمدن بسیاری از بیماریها می باشد
- ۳- مصرف چربی زیاد ، غذاهایی که حاوی چربی اشباع شده و کلسترول را محدود کنید . رژیمی که چربی آن بالاست می تواند عامل بوجود آمدن سرطان باشد.

۴- میزان غذا های نشاسته ای و فیبری را در جیره غذایی خود افزایش دهید. به آسانی می توانید میزان فیبر و نشاسته مورد نیاز بدن خود را با خورد میوه و سبزیجات تامین کنید. مصرف منظم و زیاد اینگونه مواد می تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد.

۵- مصرف شیرینی را محدود کنید الگو های غذایی حاوی شیرینی اغلب پر چرب و با کالری بالا و تهی از مواد معدنی و مغذی می باشند. که چنین رژیم غذایی زمینه ساز بسیاری از سرطان ها می باشد.

۶- نمک رژیم غذایی خود را تا حد امکان کاهش دهید.

۷- مصرف نوشابه های الکلی را قطع کنید. مصرف الکل می تواند منجر

به بروز سرطان بخش بالای دستگاه گوارش گردد . میزان بروز سرطان در افراد سیگاری و الکلی چندین برابر افراد معمولی است.

۸- سیب درختی هلو و گلابی و حتی سیب زمینی با پوست و محصولات که از آرده های تصویه شده ساخته شده اند را کم کنید لوبیا و نخود پخته منابع بسیار خوبی برا تامین فیبر مورد نیاز بدن می باشد.

۹- از گوشت های کم چرب استفاده کنید و حتی المقدور قبل از پخت چربی های گوشت را از آن جدا کنید. مصرف گوشت سفید مانند ماهی را افزایش دهید و قبل از پخت سعی کنید پوست و چربی آن را جدا کنید.

- ۱۰- میوه و سبزی جات را جایگزین تنقلات پر چرب کنید
- ۱۱- به جای مواد لبنی پر چرب از مواد لبنی کم چرب نظیر شیر کم چرب و ماست کم چرب استفاده کنید. این گروه از مواد غذایی منبع مناسبی برای تامین پروتئین و ویتامین های و مواد معدنی به ویژه کلسیم هستند که برای حفظ سلامت بدن مفید می باشند .
- ۱۲- مصرف غذا هایی حاوی و ویتامین ها c و a احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می دهد میوه ها و سبزیجات فراوانی وجود دارند که حاوی این مواد می باشند سعی کنید از سبزیجات برگی شکل نظیر کاهو و کلم استفاده کنید
- ۱۳- سبزیجات مانند کلم و کلا از خانواده کلم اغلب کاهش دهنده موارد ابتلا به سرطان می باشد در ضمن این گروه منبع مناسبی برای تامین فیبر و ویتامین و مواد معدنی برای بدن می باشد.

تغییرات عادات غذایی :

لزومی ندارد که برای حفاظت از خود در مقابل حمله سرطان ، غذاهایی را که دوست دارید کنار بگذارید به جای آن سعی کنید در اغلب موارد غذاهایی را که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهد را محدود کنید.

سعی نکنید که عادات غذایی خود را در یک شب تغییر دهید میوه ها و سبزیجات را به تدریج در یک دوزه چند هفته ای به رژیم خود اضافه کنید.

سعی کنید هر بار که خرید می روید یکی از مواد غذایی پر چرب را با مشابه کم چرب آن جایگزین کنید.

به جای مواد غذایی که از آردهای تصویه شده درست می شوند و سبوس در آن وجود ندارد از نان های سبوس دار استفاده کنید مانند نان سنگک

از روش هایی که لازم به افزودن روغن به غذا نیست برای پخت استفاده کنید مانند آبپز کردن یا بخار پز کردن

از روشهایی مانند کباب کردن و بریان کردن و تماس با دود استفاده نکنید . تماس با دود می تواند منجر به تولید مواد سرطان زا گردد

سعی کنید با توجه به برچسب های موجود روی مواد غذایی میزان کالری و چربی آنها را استخراج کنید و در محاسبات خود برای تامین مواد مورد نیاز خود منظور کنید .

سعی کنید غذا را قبل از بریان کردن و یا سرخ کردن در فویل بپیچانید و آن را از منبع حرارتی دور نگاه دارید تا مدت زمان پخت طولانی گردد.

فریبا لطفی کلاس ۲ / ۳ ریاضی

خانم جعفری