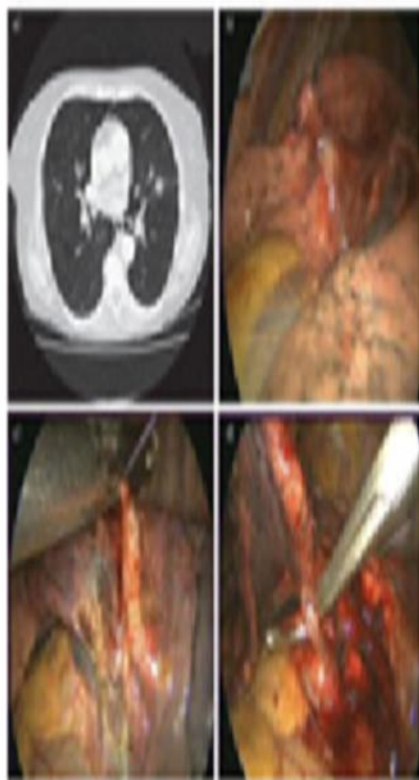


تغذیه بیماران سرطان ریه



تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پور دست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

سرطان ریه چیست

گلابی و سرطان ریه

ماهی سالمون و سرطان ریه

زنجبیل و سرطان ریه

زردچوبه و سرطان ریه

گوجه فرنگی و سرطان ریه

تخم کتان و سرطان ریه

هویج و سرطان ریه

تمشک و سرطان ریه

سویا و سرطان ریه

سرطان ریه چیست

سرطان ریه نوعی بیماری است که مشخصه آن رشد کنترل نشده سلول در بافت های ریه است. گفتنی است که اگر این بیماری درمان نشود، رشد سلولی می تواند در یک فرایند به نام متاستاز به بیرون از ریه گسترش پیدا کند و به بافت های اطراف یا سایر اعضای بدن برسد.

دلیل ۹۰ درصد از سرطان های ریه قرار گرفتن در معرض دود دخانیات برای یک مدت طولانی است. درصد ابتلا به سرطان ریه در افرادی که سیگار نمی کشند ۱۵٪ است.

آلاینده های موجود در هوای محیط زیست و محل کار: موادی چون آزبست (پنبه نسوز)، گاز رادون (گازی بی رنگ و بی بو که از تجزیه طبیعی اورانیم در آب، خاک و مصالح ساختمانی قدیمی تولید

می شود)، اورانیوم و نیکل عامل مستعد کننده و پیشتاز در ابتلاء به سرطان ریه هستند.

در کل نشانه ها و علائم سرطان ریه شامل موارد زیر می باشد:

سرفه افرادی که سیگار نمی کشند بیش از دو هفته طول می کشد.

تغییر رنگ خلط سینه

مشاهده خون در خلط سینه

دوره های مکرر حالت ذات الریه یا برونشیت

سرفه افرادی که سیگار می کشند زیاد می شود و از شدت بیشتری

برخوردار است

افزایش میزان خلط سینه

خس خس کردن سینه

خستگی مفرط

از دست دادن اشتها

سر درد، درد استخوان و درد مفاصل

شکستگی های استخوان که مربوط به جراحات های تصادفی نباشد

گلابی و سرطان ریه

گلابی میوه ای آبدار و خوشمزه است که اضافه کردن آن به سبذ تغذیه می تواند به کاهش وزن کمک شایانی کند. گلابی سرشار از فیبر است و اثر خنک کننده بسزایی دارد و آنتی اکسیدان هایی که در گلابی وجود دارد، به مبارزه با بسیاری از بیماری ها و مشکلات کمک می کند و ایمنی بدن را افزایش می دهد.

همچنین حاوی محتوای بالا از مواد مغذی و مواد معدنی هستند. هر روز باید یک عدد گلابی مصرف کنید تا از مزایای سلامتی آن بهره مند شوید. آب تازه میوه گلابی برای به دست آوردن بهترین نتایج مصرف می شود.

گلابی سرشار از ویتامین و مواد معدنی است. ویتامین C، ویتامین K و مس، علیه رادیکال های آزاد که به سلول های بدن آسیب می رسانند، مبارزه می کند.

میزان بالای فیبر موجود در گلابی، سلول های سرطانی را مهار می کند و از بین می برد و از سرطان روده ی بزرگ و ریه جلوگیری می کند. مصرف یک گلابی در روز می تواند تا 34٪ از سرطان پستان در زنان پس از یائسگی جلوگیری کند.

گلابی:

گلابی حاوی موادی میباشد که خاصیت ضد
توموری دارد و باعث القای مرگ سلولی یا
آپوپتوز در سلولهای سرطان ریه می شود



تغذیه بیماران سرطان ریه

۲

References

Harper, Douglas. "pear". Online Etymology

.Dictionary

pyriform, adj". Oxford English Dictionary. Oxford "

.University Press. Retrieved 28 April 2021

Pear Fruit Facts Page Information.

bouquetoffruits.com

The New Werner Twentieth Century Edition of the

Encyclopaedia Britannica: A Standard Work of

Reference in Art, Literature, Science, History,

Geography, Commerce, Biography, Discovery and

.Invention. Werner Company. 1907. p. 456

Clement, Charles R. (2005). Prance, Ghilleán; Nesbitt, Mark (eds.). The Cultural History of Plants. Routledge. .p. 86. ISBN 0415927463

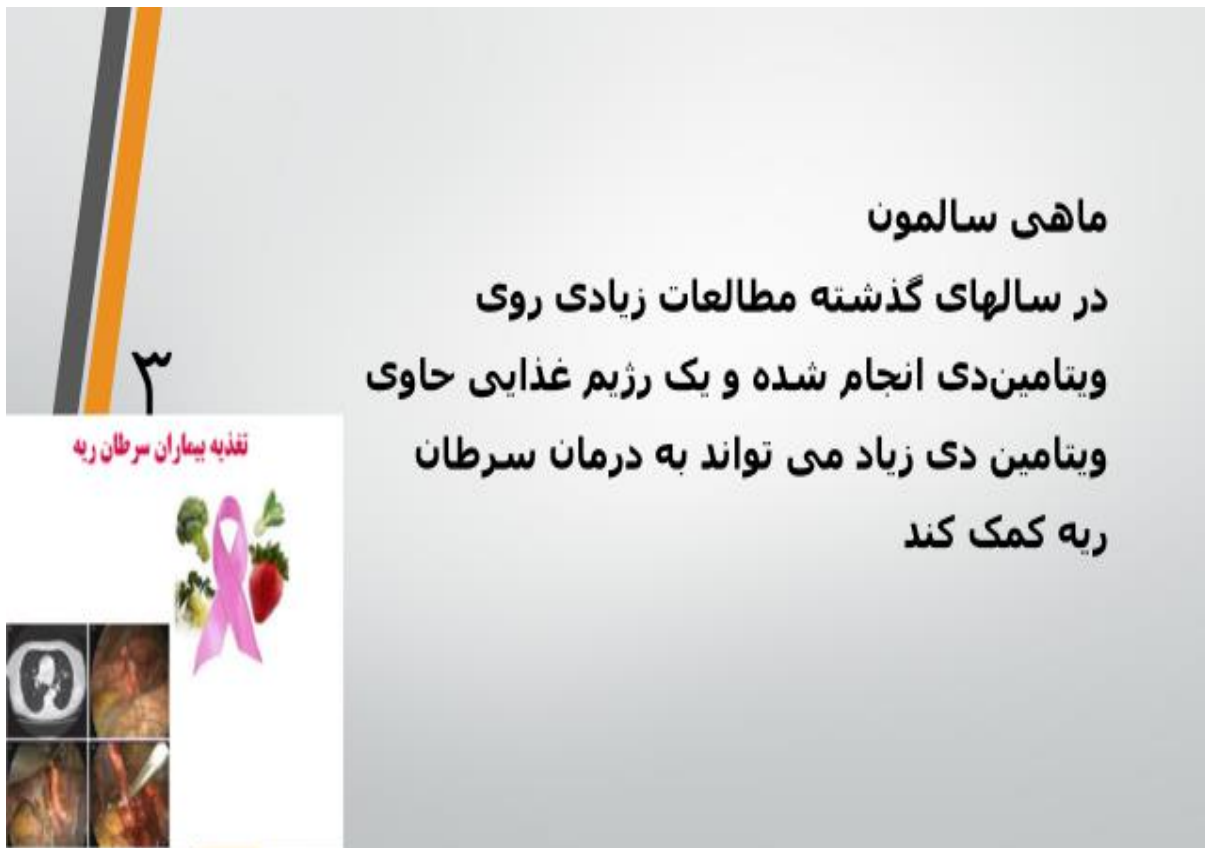
Ibn al-'Awwam, Yaḥyá (1864). Le livre de l'agriculture d'Ibn-al-Awam (kitab-al-felahah) (in French). Translated by J.-J. Clement-Mullet. Paris: A. Franck. pp. 240–242 (ch. 7 - Article 12). OCLC (780050566. (pp. 240–242 (Article XII

Toussaint-Samat, Maguelonne (2009). A History of Food. John Wiley & Sons. p. 573. ISBN 978-1-4443-.0514-2

ماهی سالمون و سرطان ریه

ماهی سالمون یکی از مغذی‌ترین غذاها در جهان است. این ماهی چرب محبوب، سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی است و می‌تواند عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و علائم افسردگی و سرطان را کاهش دهد. گوشت ماهی سالمون بسیار لذیذ است یک رژیم غذایی حاوی ویتامین دی زیاد می‌تواند به درمان سرطان ریه کمک کند

ماهی سالمون حاوی ویتامین د بالایی است و در کنترل سرطان ریه نقش عمده دارد



ماهی سالمون

در سالهای گذشته مطالعات زیادی روی

ویتامین دی انجام شده و یک رژیم غذایی حاوی

ویتامین دی زیاد می تواند به درمان سرطان

ریه کمک کند

۳

تغذیه بیماران سرطان ریه



References

Lackey, Robert; Lach, Denise; Duncan, Sally, eds.

(2006). Salmon 2100: The Future of Wild Pacific

Salmon. Bethesda, MD: American Fisheries Society. p.

.629. ISBN 1-888569-78-6

NOAA/NMFS/NWFSC-TM30: Homing, Straying, and "

Colonization". U.S. Dept

Commerce/NOAA/NMFS/NWFSC/Publications.

Archived from the original on 20 November 2018.

.Retrieved 11 August 2015

Scholz AT, Horrall RM, Cooper JC, Hasler AD (1976).

"Imprinting to chemical cues: The basis for home

stream selection in salmon". Science. 192 (4245):

1247–9. Bibcode:1976Sci...192.1247S.

**doi:10.1126/science.1273590. PMID 1273590. S2CID
.11248713**

**Ueda H (2011). "Physiological mechanism of homing
migration in Pacific salmon from behavioral to
molecular biological approaches" (PDF). General and
Comparative Endocrinology. 170 (2): 222–32.**

**doi:10.1016/j.ygcen.2010.02.003. hdl:2115/44787.
.PMID 20144612**

**Salmon (n)". Online Etymology Dictionary. Archived "
from the original on 2 April 2019. Retrieved 25 April
.2012**

**Heiko Schneider (25 August 2011). "Patagonian
salmonids-This is the history and present state of**

**salmonid introduction in Patagonia". Global Fly
Fisher. Archived from the original on 26 April 2014.**

.Retrieved 25 April 2014

**Froese, Rainer and Pauly, Daniel, eds. (2012). "Salmo
.salar" in FishBase. April 2012 version**

Species Fact Sheet: Salmo salar, Linnaeus, 1758". "

.FAO. Archived from the original on 2 April 2019

زنجبیل و سرطان ریه

زنجبیل به عنوان ادویه ی آشپزی و دارویی در بسیاری از فرهنگ های سنتی مورد استفاده بوده است. آن هم چنین گیاهی قدرتمند با فواید سلامتی متعدد است.

چندین ترکیب فعال در زنجبیل در برابر نشانه های سرطان بسیار قوی هستند و زنجبیل می تواند مرگ سلول های سرطانی را با استفاده از آپوپتوز تحریک کند، زنجبیل ترپنوییدها می تواند در سلول های سرطانی مخاط رحم از طریق فعال سازی آپتوپتوز القا شود. زنجبیل می تواند سلول های سرطانی را با تشعشع حساس کند" زنجبیل می تواند مانع رشد سلول سرطانی شود. زنجبیل می تواند مانع رشد سلول های سرطانی کبد (هپاتاما) و استخوان (استئوسارکوما) شود.

زنجبیل رگ های خونی جدید را که امکان رشد سلول های سرطانی را فراهم می کند ، متوقف می کند.

"زنجبیل مانع انتقال سلول سرطانی می شود "

زنجبیل از متاستاز (مهاجرت سلولی) سلول های سرطانی سینه جلوگیری می کند.

زنجبیل:

زنجبیل در حالت کلی ممکن است به تهوع ناشی از شیمی درمانی کمک کند ولی در افراد با سرطان ریه اثرات مهم تری دارد. واز رشد سرطان ریه جلوگیری می کند.



References

Zingiber officinale". Germplasm Resources "
Information Network (GRIN). Agricultural Research
Service (ARS), United States Department of
.Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017

Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 "
.September 2016. Retrieved 2 February 2019

Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber
officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS
(eds.). Plant resources of South-East Asia: no.13:
Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers. pp.
.238–244

Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew "
Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew,
.England. 2018. Retrieved 26 March 2018

Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of "
the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017.
.Retrieved 25 November 2017

Caldwell R (1 January 1998). A Comparative
Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of
Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian Educational
Services. ISBN 9788120601178

زردچوبه و سرطان ریه

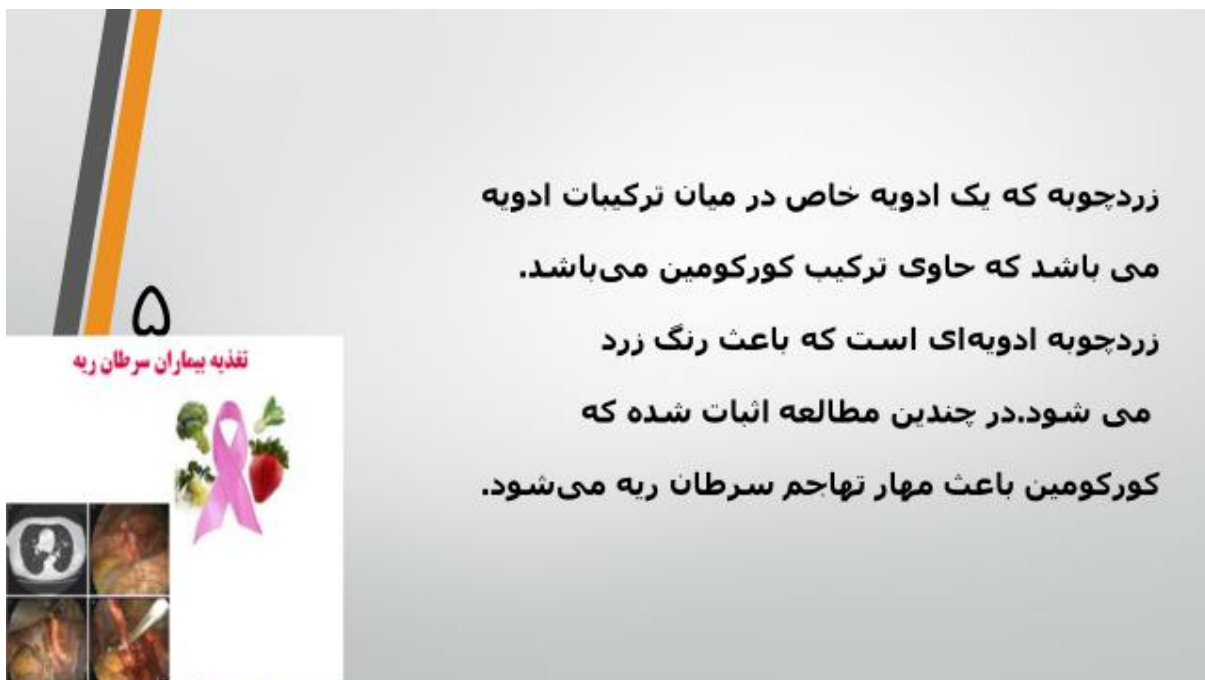
کورکومین یک ماده فعال اصلی در ترکیبات زردچوبه است؛ یک ضدالتهاب موثر با خواص آنتی اکسیدان قوی که ۳ درصد از وزن زردچوبه را تشکیل می دهد.

دوز مصرف مناسب این ماده را ۱ گرم در روز توصیه کرده اند. رسیدن به این میزان مصرف از کورکومین فقط با استفاده از پودر زردچوبه به عنوان ادویه در طول یک روز بسیار سخت است. به همین دلیل برای بهره مند شدن از تمام خواص زردچوبه شما می توانید از کپسول زردچوبه استفاده کنید.

سرطان یک بیماری بسیار خطرناک است که به دلیل رشد سلولی غیر قابل کنترل رخ می دهد. سرطان انواع مختلفی دارد که دارای نقاط مشترک زیادی هستند. به نظر می رسد برخی از آنها به مکمل های کورکومین پاسخ می دهند. کورکومین موجود در زردچوبه برای درمان

سرطان مورد مطالعه قرار گرفته است و محققان به این نتیجه رسیدند که این ماده بر رشد و تکثیر سلول‌ها تاثیر دارد. این تحقیقات نشان داده‌اند که کورکومین موجود در زردچوبه می‌تواند باعث مرگ سلول‌های سرطانی، کاهش رشد رگ‌های خونی در تومورهای سرطانی و جلوگیری از متاستاز (پراکنده شدن سلول‌های سرطانی در بدن) شود.

مطالعات زیادی نشان دادند که کورکومین موجود در ترکیبات زردچوبه می‌تواند باعث کاهش رشد سلول‌های سرطانی در آزمایشگاه شود. این ماده در آزمایش روی حیوانات نیز رشد تومور را متوقف کرده است.



۵

تغذیه بیماران سرطان ریه

زردچوبه که یک ادویه خاص در میان ترکیبات ادویه می باشد که حاوی ترکیب کورکومین می باشد. زردچوبه ادویه ای است که باعث رنگ زرد می شود. در چندین مطالعه اثبات شده که کورکومین باعث مهار تهاجم سرطان ریه می شود.

The infographic features a vertical title 'تغذیه بیماران سرطان ریه' (Nutrition for Lung Cancer Patients) next to a large number '۵'. To the right, a block of Persian text describes the benefits of turmeric (zardchobeh) for lung cancer. The text states that turmeric is a special spice containing curcumin, which has been proven in several studies to inhibit the invasion of lung cancer. The infographic is decorated with a pink ribbon symbol, images of various fruits and vegetables, and a grid of four small images showing lung cancer symptoms and treatments.

References

Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew "
Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew,
.England. 2018. Retrieved 26 March 2018

Turmeric (pronunciation)". Merriam-Webster "
.Dictionary. 2015

Priyadarsini, KI (2014). "The chemistry of curcumin:
from extraction to therapeutic agent". Molecules. 19
(12): 20091–112. doi:10.3390/molecules191220091.
.PMC 6270789. PMID 25470276

Curcumin". PubChem, US National Library of "

Medicine. 21 November 2020. Retrieved 25

.November 2020

Turmeric". Drugs.com. 2009. Retrieved 24 August "

.2017

Brennan, J (15 October 2008). "Turmeric". The

.National

Peter, K. V. (2008). Underutilized and

Underexploited Horticultural Crops, Volume 2. New

.India Publishing. p. 341. ISBN 9788189422691

Nelson, KM; Dahlin, JL; Bisson, J; et al. (2017). "The

Essential Medicinal Chemistry of Curcumin:

Miniperspective". Journal of Medicinal Chemistry. 60

(5): 1620–1637. doi:10.1021/acs.jmedchem.6b00975.

PMC 5346970. PMID 28074653. None of these studies

[has] yet led to the approval of curcumin,

curcuminoids, or turmeric as a therapeutic for any

disease

گوجه فرنگی و سرطان ریه

گوجه ها سرشار از ویتامین ث و دیگر آنتی اکسیدان هایی هستند که بر علیه رادیکال های آزاد مضر در بدن ما که باعث ایجاد سرطان می شوند، مبارزه می کنند.

گوجه ها حاوی پلی فنول هستند که یک ترکیب گیاهی و موثر در جلوگیری سرطان پروستات می باشد. بتاکاروتن موجود در گوجه ها همچنین خواص ضد سرطانی نیز دارند. براساس تحقیقات و مطالعات مواد موجود در گوجه فرنگی درصد ابتلا به سرطان پروستات و ریه را کاهش می دهد.

گوجه فرنگی و عصاره آن حاوی لیکوپن میباشند
ترکیبی که هم باعث کاهش ریسک ابتلا به سرطان
میشود و هم در درمان آن نقش دارد.
سرطان ریه به طور قابل توجهی در میان کسانی که
مقادیر قابل توجهی لیکوپن مصرف کرده بودند کمتر بود.

۶

تغذیه بیماران سرطان ریه



References

Phylogeny". Molecular phylogenetic analyses have " established that the formerly segregate genera Lycopersicon, Cyphomandra, Normania, and Triguera are nested within Solanum, and all species of these four genera have been transferred to Solanum Garden Tomato. Solanum lycopersicum L." " .Encyclopedia of Life. Retrieved 1 January 2014 Tomato". Encyclopaedia Britannica. 4 January 2018. " .Retrieved 15 January 2018 Tomato". Etymology Online Dictionary. 2018. " .Retrieved 15 January 2018

.Tomato History". Retrieved 27 July 2017"

Fleming, Amy (9 April 2013). "Umami: why the fifth taste is so important". The Guardian, London, UK.

.Retrieved 18 February 2017

tomahuac". Nahuatl Dictionary. Wired Humanities " Projects. Archived from the original on 6 December .2014

English definition of 'tomato'". Cambridge " Dictionaries Online. Cambridge University Press. .2015. Retrieved 15 May 2015

.(1893) Nix v. Hedden, 149 U.S. 304

تخم کتان و سرطان ریه

تخم کتان از جمله موادی است که به طور چشم گیری برای کاهش چربی شکم مورد استفاده قرار می گیرد. این دانه با ۶ اثر معجزه گر به شما کمک می کند تا شکم صاف داشته باشید و کاهش وزن خوبی را تجربه کنید.

افزودن دانه تخم کتان به رژیم غذایی روزانه سبب افزایش سلامتی قلب و سلامت سیستم گوارش می شود، از طرفی دانه ها تخم کتان سبب کنترل وزن شده و پیشگیری کننده از سرطان نیز می باشند.

تخم کتان نه تنها سرشار از چربی های سالم، آنتی اکسیدان و فیبر می باشد، بلکه تحقیقات جدید نشان می دهند که تخم کتان می تواند به کاهش خطر دیابت، سرطان و بیماری های قلبی کمک نماید.



تخم کتان:

تخم کتان تاثیر بسیار خوبی در درمان سرطان ریه دارد. ترکیبی به نام لیگنان دارد که مسئول این تاثیرات در بدن است. تخم کتان میتواند مانع از ایجاد آسیب به سلولهای سالم شود در حالی که باعث افزایش مرگ سلولهای سرطانی نیز می شود.

تغذیه بیماران سرطان ریه

References

Linum usitatissimum L." The Plant List: A Working "

.List of All Plant Species

Linum usitatissimum". Germplasm Resources "

Information Network (GRIN). Agricultural Research

Service (ARS), United States Department of

.Agriculture (USDA). Retrieved 2 October 2014

Allaby, R.; Peterson, G.; Merriwether, D.; Fu, Y.-B.

(2005). "Evidence of the domestication history of flax

(Linum usitatissimum L.) from genetic diversity of the

sad2 locus". Theoretical and Applied Genetics. 112

(1): 58–65. doi:10.1007/s00122-005-0103-3. PMID

.16215731. S2CID 6342499

Quanru Liu; Lihua Zhou. "Linum". Flora of China. 11.

Archived from the original on 5 April 2015. Retrieved
.2 October 2014

These Vintage Threads Are 30,000 Years Old". "

NPR.org. NPR. Archived from the original on 2010-12-
.04. Retrieved 2010-11-13

Balter, M (2009). "Clothes make the (Hu) Man".

Science. 325 (5946): 1329.

.doi:10.1126/science.325_1329a. PMID 19745126

Kvavadze, E; Bar-Yosef, O; Belfer-Cohen, A; Boaretto,
E; Jakeli, N; Matskevich, Z; Meshveliani, T (2009).

"30,000-Year-Old Wild Flax Fibers". Science. 325
(5946): 1359. Bibcode:2009Sci...325.1359K.

doi:10.1126/science.1175404. PMID 19745144. S2CID

.206520793

هویج و سرطان ریه

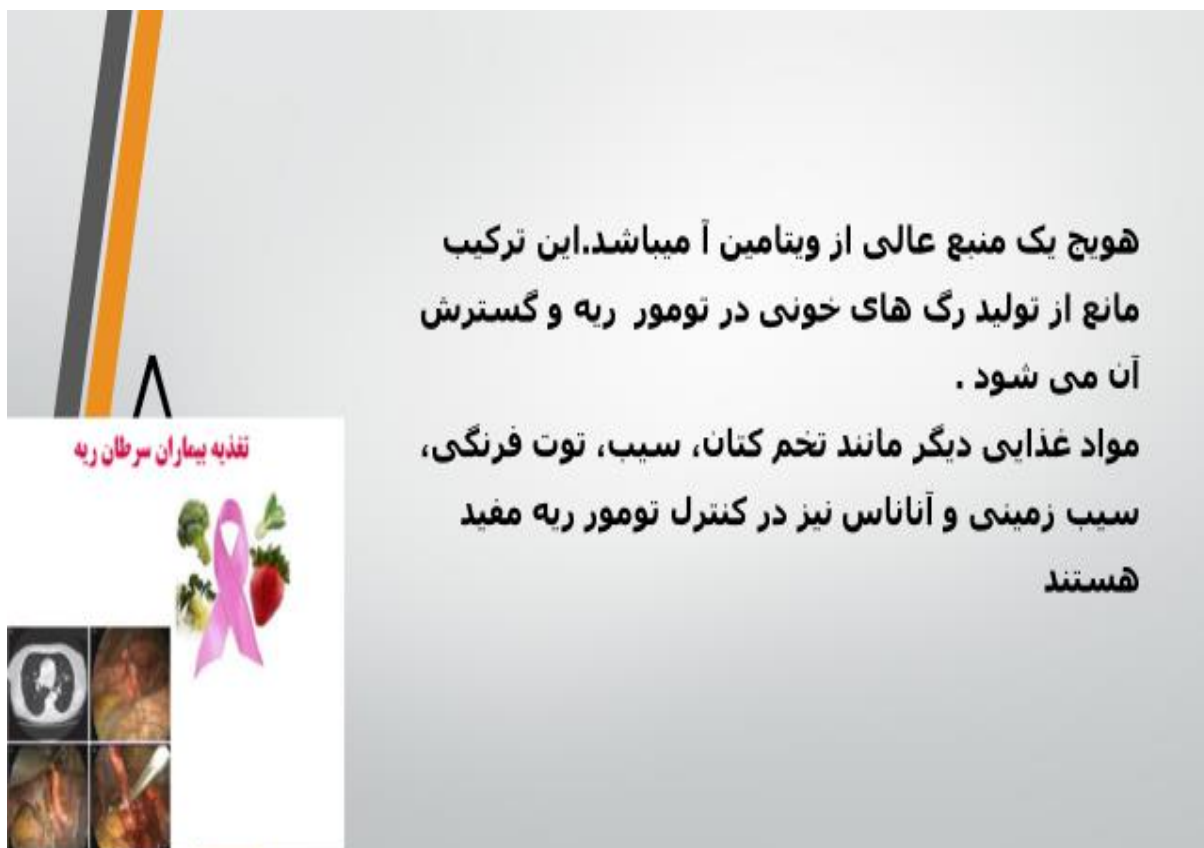
هویج دارای کاروتنوئید می باشد که باعث می شود برای کنترل قند خون موثر باشد. هویج دارای خواص قلیایی برای بدن می باشد که باعث پاکسازی خون می شود. همچنین هویج تعادل هورمونی را در بدن ایجاد می کند.

خواص ضد سرطانی هویج

مطالعات نشان می دهد که هویج باعث جلوگیری از سرطان های ریه سینه و سرطان روده بزرگ می شود.

هویج سرشار از آنتی اکسیدان پلی استلین و فال کارینول می باشد که باعث از بین بردن سلول های سرطانی می شود.

همین امر باعث می شود تا هویج به عنوان یک میوه ضدسرطان شناخته شود.



The infographic features a grey background with a vertical orange and grey bar on the left. On the left side, there is a small inset with a pink ribbon, a strawberry, and a broccoli, with the text "تغذیه بیماران سرطان ریه" (Nutrition for lung cancer patients) in red. Below this, there are four small images: a CT scan of a lung, a close-up of a lung, a close-up of a tumor, and a close-up of a surgical procedure. The main text is in Persian, discussing the benefits of Vitamin A in preventing lung cancer.

هوچ یک منبع عالی از ویتامین آ میباشد. این ترکیب مانع از تولید رگ های خونی در تومور ریه و گسترش آن می شود .

مواد غذایی دیگر مانند تخم کتان، سیب، توت فرنگی، سیب زمینی و آناناس نیز در کنترل تومور ریه مفید هستند

References

Citations

Daucus carota subsp. sativus (Hoffm.) Arcang". "

theplantlist.org. The Plant List. Retrieved 12 July

.2020

Iorizzo, Massimo; Curaba, Julien; Pottorff, Marti;

Ferruzzi, Mario G.; Simon, Philipp; Cavagnaro, Pablo F.

(7 August 2020). "Carrot Anthocyanins Genetics and

Genomics: Status and Perspectives to Improve Its

Application for the Food Colorant Industry". Genes.

11 (8): 906. doi:10.3390/genes11080906. ISSN 2073-

.4425. PMC 7465225. PMID 32784714

Iorizzo, Massimo; Senalik, Douglas A.; Ellison, Shelby L.; Grzebelus, Dariusz; Cavagnaro, Pablo F.; Allender, Charlotte; Brunet, Johanne; Spooner, David M.; Van Deynze, Allen; Simon, Philipp W. (2013). "Genetic structure and domestication of carrot (*Daucus carota* subsp. *sativus*) (Apiaceae)". *American Journal of Botany*. 100 (5): 930–938. doi:10.3732/ajb.1300055. .PMID 23594914

Sifferlin, Alexandra. "Eat This Now: Rainbow Carrots". *Time*. Archived from the original on 23 January 2018. Retrieved 27 January 2018

Folio 312, Juliana Anicia Codex

تمشک و سرطان ریه

تمشک به گونه های گیاهی متعددی در خانواده رز تعلق دارد ، این گیاه میوه دار همیشگی است و ساقه های چوبی دارد. با توجه به رنگ غنی و طعم آبدار (و فواید عالی آن)، تمشک یکی از بیشترین مصرف شوندگان میوه ها در این سیاره هستند. دوتا از رایج ترین انواع تمشک، قرمز و سیاه هستند.

تمشک غنی از الاغیک اسید است که توانایی جلوگیری از سرطان مختلف را دارد.

اینها شامل سرطان های پوست، ریه، مثانه، سینه و مری هستند. علت آن این است که الاغیک اسید برای استفاده در روش های مختلف مبارزه با سرطان وجود دارد.

اسید الاغیک به عنوان یک آنتی اکسیدان خاص عمل می کند و تولید سلول های سرطانی را کاهش می دهد.

مطالعات متعددی بر روی تمشک سیاه نیز انجام شده است - آن ها
برای تغییر ژن ها و بازگرداندن آن ها به وضعیت عادی (در مورد
سرطان پستان) و کمک در درمان پیدا شده اند.

تمشک سیاه هم چنین فعالیت سرکوب کننده تومور را ایفا می کند در
نتیجه به درمان سرطان هم کمک می کند. یک مطالعه نشان داد
تمشک قرمز نقش کوچکی در درمان سرطان معده و روده ایفا
می کند. آن ها همچنین برای مهار رشد سلول های سرطانی گردنی نیز
یافت شدند.

۳ الی ۱۵ درصد از افراد با سرطان ریه لخته های
خونی دارند و از این طریق باعث افزایش نرخ مرگ و
میر میشوند.

پس مصرف خانواده تمشک ها از طریق کنترل
تشکیل لخته به درمان سرطان ریه کمک میکند

۹

تغذیه بیماران سرطان ریه



References

Production of raspberries in 2019; Pick list by "
Crops/Regions/Production Quantity". United Nations,
Food and Agriculture Organization Corporate
Statistical Database (FAOSTAT). 2020. Retrieved 29
.April 2021

Gina Fernandez; Elena Garcia; David Lockwood.
"Fruit development". North Carolina State University,
.Cooperative Extension. Retrieved 9 August 2018
Raspberry". Online Etymology Dictionary. 2016. "
.Retrieved 23 October 2021

**Huxley, A., ed. (1992). New RHS Dictionary of
.Gardening. Macmillan ISBN 0-333-47494-5
Brambles (Fruit Production for the Home "
Gardener)". Fruit Production for the Home Gardener
.(Penn State Extension). Retrieved 23 October 2021
High Tunnel Raspberries and Blackberries", "
Department of Horticulture publication, Cathy
Heidenreich, Marvin Pritts, Mary Jo Kelly., and Kathy
Demchak
Woolfrey, Sandra Marshall. A Country Mouse with
one paw in the Village:Growing up in Prince Edward
County (PDF). Retrieved 23 October 2021**

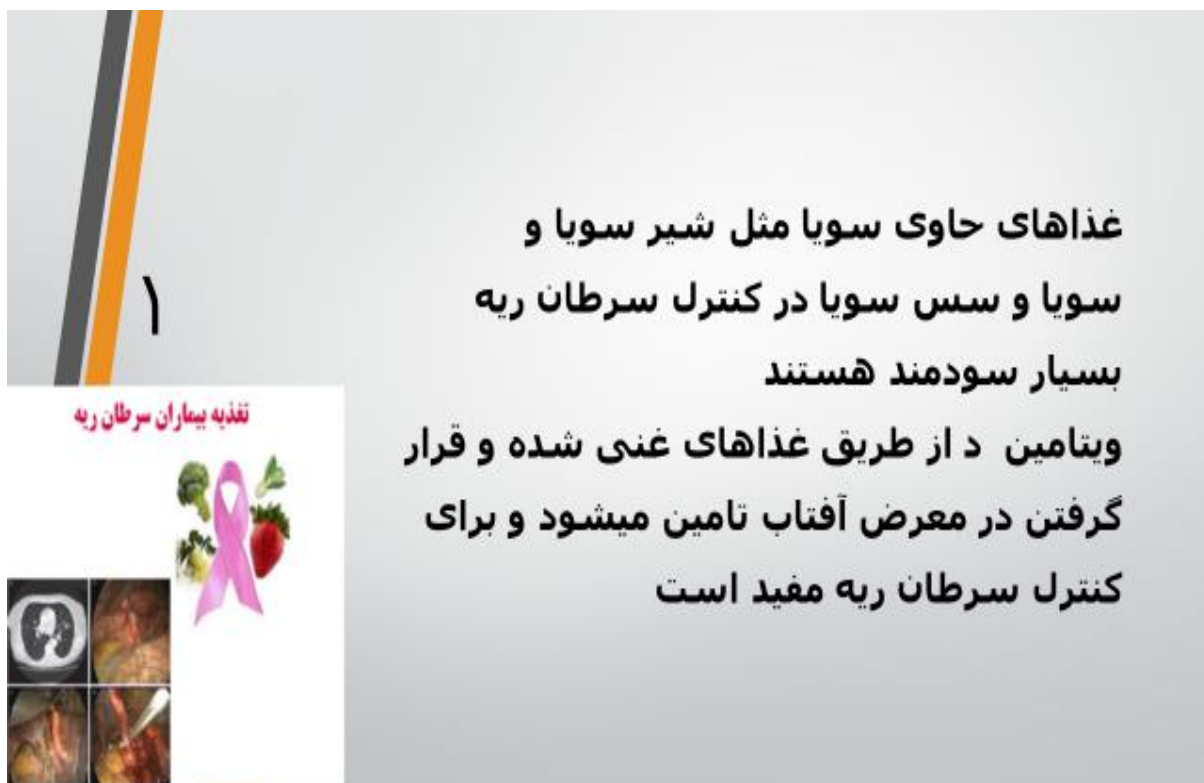
سویا و سرطان ریه

مصرف مواد غذایی سرشار از سویا و لوبیا می تواند خطر ابتلا به سرطان ریه را در انسان به طور قابل توجهی کاهش دهد.

به گزارش ژورنال «انجمن پزشکی آمریکا»، کارشناسان مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه تگزاس با بررسی بیش از ۳ هزار نفر از مردم این کشور، دریافتند کسانی که بیش از سایرین از غذاهای حاوی سویا و لوبیا تغذیه می کنند، کمتر از سایرین در معرض تهدید این بیماری ویرانگر قرار دارند.

به گفته محققان آمریکایی، تأثیر مثبت این مواد غذایی به سبب وجود برخی ترکیبات «استروژن - مانند» در آنها است که می توانند خطر ابتلا به سرطان ریه را در مردان و زنان، به میزان ۲۰ و ۴۵ درصد کاهش دهند.

مصرف سویا و لوبیا به ویژه برای افراد سیگاری از اهمیت ویژه ای برخوردار است، زیرا مصرف دخانیات سبب افزایش آسیب پذیری این قبیل افراد به سرطان ریه می شود و مصرف مواد غذایی یاد شده، می تواند تا حدودی از خطر ابتلای افراد سیگاری و مصرف کنندگان انواع دخانیات به این نوع سرطان بکاهد.



غذاهای حاوی سویا مثل شیر سویا و
سویا و سس سویا در کنترل سرطان ریه
بسیار سودمند هستند
ویتامین د از طریق غذاهای غنی شده و قرار
گرفتن در معرض آفتاب تامین میشود و برای
کنترل سرطان ریه مفید است

تغذیه بیماران سرطان ریه



References

Glycine max". Encyclopedia of Life. Retrieved "

.February 16, 2012

.Generally written in katakana, not kanji

Glycine max". Multilingual Multiscript Plant Name "

.Database. Retrieved February 16, 2012

Riaz, Mian N. (2006). Soy Applications in Food. Boca

.Raton, FL: CRC Press. ISBN 978-0-8493-2981-4

.Soybean meal". Retrieved April 16, 2019"

**Hymowitz, T.; Newell, C.A. (July 1, 1981). "Taxonomy
of the genusGlycine, domestication and uses of
soybeans". Economic Botany. 35 (3): 272–88.**

**doi:10.1007/BF02859119. ISSN 0013-0001. S2CID
.21509807**

Singh, Ram J.; Nelson, Randall L.; Chung, Gyuhwa

**(November 2, 2006). Genetic Resources, Chromosome
Engineering, and Crop Improvement: Oilseed Crops,**

Volume 4. London: Taylor & Francis. p. 15. ISBN 978-0-8493-3639-3