

راهنمای تغذیه برای پیشگیری از سرطان

وقتی صحبت از کاهش ریسک ابتلا به سرطان می‌شود، مواردی وجود دارد که از کنترل شما خارج است، مثلاً سن، جنسیت، و سابقه‌ی خانوادگی. البته خبر خوب این است که موارد زیادی هم وجود دارد که شما می‌توانید کنترل کنید و این موارد می‌توانند تغییر ایجاد کنند.

این مطلب حاوی راهنمایی و نکاتی درباره‌ی سه بخش مهم یک سبک زندگی سالم می‌باشد: رژیم غذایی، وزن و فعالیت بدنی. بهره‌مندی از یک رژیم غذایی سالم، داشتن وزن سالم، و داشتن فعالیت بدنی می‌تواند از 1/3 رایج‌ترین سرطان‌ها و تا 1/2 از تمام سرطان‌های روده‌ی بزرگ پیشگیری کند.

اطلاعات بیشتر در بعضی موضوعات در قسمت «منابع بیشتر» در انتهای این جزوه آمده است.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



غذاهای گیاهی بیشتری بخورید.

غذاهای گیاهی شامل سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، بنشن‌ها (عدس، لوبیا و نخود)، آجیل و مغزها. این مواد غذایی ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر ترکیبات گیاهی را که آثار ضدسرطانی دارند فراهم می‌کنند. این مواد همچنین فیبر دارند که در برابر سرطان روده‌ی بزرگ محافظت می‌کند.

اکثر غذاهای گیاهی در حالت طبیعی خود نسبت به بسیاری دیگر از غذاها کالری کمتری دارند. استفاده‌ی بیشتر از غذاهای گیاهی برای تأمین نیازهای تغذیه‌ای می‌تواند گرسنگی شما را رفع کند و در عین حال داشتن وزنی سالم را برایتان آسان‌تر کند.

غذاهای گیاهی را محور وعده‌های اصلی و فرعی غذایی خود قرار دهید.

● 1/2 ظرف خود را در هر وعده‌ی اصلی از سبزیجات و میوه‌ها پر کنید.

● هر روزه سبزیجات و میوه‌های دارای رنگ‌های متنوع را انتخاب کنید، مثلاً سبز تیره و نارنجی. سبزیجات و میوه‌های تازه، یخ زده یا کنسروی بدون نمک و شکر افزودنی همگی انتخاب‌های سالمی هستند. اگر آب میوه می‌نوشید، کمتر از 125 میلی‌لیتر (1/2 فنجان) در روز نباشد.

● 1/4 ظرف خود را با غلات یا مواد غذایی نشاسته‌دار مانند سیب زمینی، یام یا ذرت پر کنید.

● اکثر غلات را به صورت «غلات کامل»، مثلاً جو دوسر، برنج قهوه‌ای، کوینولا یا جو انتخاب کنید. این‌ها را می‌توان به عنوان غذای فرعی یا مخلوط در سالاد، سوپ یا خورش استفاده کرد.

● تا 1/4 از ظرف خود را با مواد غذایی سرشار از پروتئین پر کنید. بیشتر از بنشن‌ها، توفو، دانه‌ها، مغزها و کره‌ی مغزها به جای گوشت قرمز یا مرغ استفاده کنید.

● برای وعده‌های اصلی غذاهای دارای پایه‌ی گیاهی را امتحان کنید، شامل بنشن‌ها، مغزها و دانه‌ها به جای گوشت قرمز، مثلاً حموس در یک ساندویچ، ادامامه و مقداری تخم کدو روی سالاد، یا لوبیای سیاه در یک تاکوی نرم.

غذاهای دارای مقدار زیاد چربی، شکر و نمک افزودنی را محدود کنید.

غذاهای حاوی مقدار زیادی چربی و شکر حجم زیادی کالری تولید می‌کنند که اکثر افراد به آن نیاز ندارند. وقتی ما به طور منظم چنین مواد غذایی را می‌خوریم و می‌نوشیم، باعث افزایش احتمال اضافه وزن یا چاقی می‌شود که خطر ابتلا به سرطان را بالا می‌برد.

نمونه‌هایی از مواد غذایی حاوی مقدار زیاد چربی یا شکر افزوده عبارتند از:

- بسیاری از غذاهای پیش‌پخته مانند سوپ نودل فوری و پیتزای یخزده
 - غذاهای سرخ شده مانند سیب‌زمینی سرخ شده، مرغ سوخاری و برگ‌های فست فود
 - خوراکی‌های چرب پخته شده مانند کیک، کلوچه، مافین، دونات، کروسان، و سایر شیرینی‌ها
 - میان‌وعده‌های شیرین و شور مانند چیپس، پفک، دسر یخزده، میلک شیک، آب‌نبات، شکلات تخته‌ای و کراکر
 - نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشیدنی‌های بدون الکل، نوشیدنی‌های انرژی‌زا و ورزشی، آبمیوه‌ها، کوکتل و پانچ، لیموناد، چای یخ شیرین، یخ در بهشت، قهوه و چای مخصوص، و آب شیرین‌شده‌ی ویتامین‌دار
- بسیاری از این خوراکی‌ها همچنین مقدار زیادی نمک (سدیم) دارند. نمک می‌تواند عامل خطری برای سرطان معده باشد.
- لذت بردن از غذایی که می‌خورید مهم است. تغذیه‌ی سالم برای پیشگیری از سرطان به این معنا نیست که شما نمی‌توانید هیچگاه غذاهایی با مقدار زیادتر چربی، شکر و نمک بخورید. در مورد زمان و چگونگی قرار دادن این غذاها در برنامه‌ی خود طوری تصمیم‌گیری کنید که خطر را برای شما کاهش دهد. به چند نکته در این زمینه توجه کنید:
- این خوراکی‌ها را به صورت «گاه گاهی» مصرف کنید و نه «روزانه» و در هنگام استفاده، میزان مصرف را کم نگه دارید.

● اغلب اوقات از نوشیدنی‌های کم کالری استفاده کنید: آب، شیر و چای و قهوه تلخ.

● هر وقت ممکن است خودتان غذا را درست کنید. وقتی خودتان غذا درست می‌کنید انتخاب‌های سالم راحت‌تر است.

گوشت قرمز کمتر بخورید و از گوشت‌های فرآوری شده پرهیز کنید.

خوردن زیاد گوشت قرمز (گوشت گوساله، خوک، بز و بره) خطر سرطان روده‌ی بزرگ را افزایش می‌دهد.

مقدار کمی گوشت قرمز می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد. گوشت قرمز منبع خوبی برای آهن، پروتئین، ویتامین B12، و روی است. اگر گوشت قرمز مصرف می‌کنید میزان آن را به 500 گرم (18 اونس) در هفته محدود کنید.

● نکته‌هایی برای رسیدن به این هدف:

- وقتی گوشت می‌خورید، فقط 1/4 ظرف خود را با آن پر کنید. با این کار می‌توانید نیمی از ظرف خود را با سبزیجات و میوه‌ها پر کنید.
- گوشت را به عنوان مخلفات و نه اصل وعده‌ی غذایی خود به حساب آورید. در عوض وعده‌های غذایی خود را برپایه‌ی سبزیجات و غلات برنامه‌ریزی کنید.
- قطعات کوچکتر گوشت کم‌چربی را بپزید و سرو کنید. گوشت اغلب در قطعاتی بسیار بزرگتر از نیاز ما در فروشگاه‌ها موجود است. این قطعات را به اندازه‌های کوچکتر حدود 75 گرمی (2 1/2 اونس) برش بزنید. قطعات کوچکتر باعث می‌شود راحت‌تر گوشت کمتری مصرف کنید.
- از روش تفت روغن داغ و سالاد به عنوان غذای اصلی استفاده کنید. به این طریق نیاز به قطعات کوچکتری از گوشت دارید.
- بیشتر غذاهای دارای پایه‌ی گیاهی مصرف کنید. به جای گوشت در دستور طبخ از توفو و بنشن‌ها استفاده کنید. سس اسپاگنی، چیلی و کسرول را با سس سویا، عدس قرمز، لوبیا قرمز یا سایر لوبیاها به جای تمام یا قسمتی از گوشت امتحان کنید.
- به جای گوشت قرمز از قطعات کوچک ماهی، غذای دریایی و گوشت ماکیان استفاده کنید.

گوشت فرآوری شده احتمال ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ و معده را افزایش می‌دهد. گوشت فرآوری شده شامل ژامبون، بیکن، سوسیس، سالامی، هات‌داگ، پیرونی و بسیاری از کالباس‌ها می‌باشد. این فرآورده‌ها ممکن است از گوشت گوساله، خوک، ماکیان، ماهی یا سایر گوشت‌ها که به طریق دودی، نمک‌سود یا با افزودنی‌هایی مثل نیترات نگهداری شده تهیه شود. محصولات که با نیتریت‌های طبیعی مانند کرفس نگهداری می‌شود باز هم گوشت فرآوری شده محسوب شده و ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

- اگر می‌خواهید گوشت فرآوری شده بخورید، به مقدار کم و دفعات کم مصرف کنید، مثلاً ژامبون برای شام یک روز تعطیل یا یک هات‌داگ حین تماشای مسابقه هاکی.

الکل را محدود کنید.

- الکل می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های روده‌ی بزرگ، سینه، کبد، دهان، حنجره و گلو، و مری را افزایش دهد.
- اگر الکل می‌نوشید، میزان آن را محدود کنید به:
- یک نوبت در روز برای مردان.
- دو نوبت در روز برای زنان.

یک نوبت نوشیدنی الکلی برابر است با یکی از گزینه‌های زیر:

- بطری 341 میلی‌لیتری (12 اونس) از آبجو، شراب سیب یا کولر 5٪
- گیلاس 142 میلی‌لیتری (5 اونس) از شراب 12٪
- پیک 43 میلی‌لیتری (1.5 اونس) از نوشیدنی 40٪

برای پیشگیری از سرطان به جای مکمل‌های ویتامین یا مواد معدنی از مواد غذایی استفاده کنید.

استفاده از مکمل‌ها برای پیشگیری از سرطان به طور عادی توصیه نمی‌شود. سودمندی مکمل‌های غذایی برای پیشگیری از سرطان در همه افراد اثبات نشده است، همچنین آنها همیشه هم سالم نیستند. مثلاً میزان بالای مکمل‌های بتاکاروتن خطر سرطان ریه را در افراد سیگاری افزایش می‌دهد.

اکثر افراد می‌توانند میزان کافی ویتامین و مواد معدنی را از مصرف یک رژیم غذایی متعادل و سالم پیشگیرنده سرطان دریافت کنند. برای برخی افراد مکمل‌های خاصی تجویز می‌شود تا نیازهای تغذیه‌ای آنان را برآورده کند. اگر در مورد نیازتان به مکمل‌ها نگران یا نامطمئن هستید، قبل از شروع به مصرف آن‌ها با پزشک یا متخصص رسمی تغذیه مشورت کنید.

اندازه‌ی بدن خود را به اندازه‌ی سالم برسانید یا حفظ کنید.

اضافه وزن و چاقی موجب افزایش خطر ابتلا به سرطان‌های مری، پانکراس، کبد، روده‌ی بزرگ، رحم، و کلیه و همچنین سرطان سینه پس از یائسگی می‌شود. همچنین خطر سرطان‌های کیسه‌ی صفرا، پروستات پیشرفته و تخمدان نیز ممکن است افزایش یابد.

یک رژیم غذایی سالم و سبک زندگی همراه با تحرک می‌تواند به داشتن بدنی سالم کمک کند که برای کاهش خطر سرطان اهمیت دارد.

هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.

داشتن فعالیت بدنی خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ را کاهش داده و ممکن است خطر سرطان‌های رحم و سینه پس از یائسگی را نیز کاهش دهد. به علاوه، فعالیت بدنی می‌تواند به حفظ بدنی سالم کمک کند و مزایای دیگری هم دارد.

• هر روز حداقل 30 دقیقه فعالیت، مثلاً راه رفتن تند، انجام دهید. مزایای بیشتر با فعالیت طولانی‌تر و شدیدتر از قبیل این موارد مشاهده خواهد شد:

• 60 دقیقه یا بیشتر فعالیت متعادل (مثلاً راه رفتن تند، دوچرخه سواری، رقص یا شنا) یا

• 30 دقیقه فعالیت بدنی سنگین (مثلاً دویدن یا بازی تنیس).

• اگر تا به حال فعالیت بدنی نداشته‌اید، قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک خود مشورت کنید.

• پس از شروع برنامه‌ی فعالیت، به طور پیوسته تعداد دقایق فعالیت را هر هفته افزایش دهید، و به سمت هدف اولیه‌ی 30 دقیقه در روز حرکت کنید.

• برای پیدا کردن وقت برای ورزش، فعالیت‌های بی‌حرکت مانند تماشای تلویزیون و نشستن پشت کامپیوتر را محدود کنید.

تعیین اهداف SMART

حتی زمانی که برای بهبود سلامت خود انگیزه دارید، باز هم ایجاد تغییر گاهی طاقت فرسا می‌باشد. برای شروع، اهداف SMART (هوشمندانه) را تعیین کنید. اهداف SMART به هدفهایی گفته می‌شود که Specific (مشخص)،

Measurable (قابل اندازه‌گیری)، Action-oriented (عمل-محور)، Realistic (واقع‌گرا) و Timely (زمان‌مند) می‌باشند. تغییرات کوچک و پیوسته برای بهبود تغذیه و میزان فعالیت بدنی می‌تواند در پیشگیری از سرطان تغییر ایجاد کند.



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سؤالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «پنجابی») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

• هیلث‌لینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.



توزیع به وسیله متن:

ڈائیتیشن سروسز بیلته لِنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے- ڈائیتیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هیلث‌لینک بی‌سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیه برای ساکنان بی‌سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی‌سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.