

راهنمایی‌های تغذیه‌ی سالم برای پیشگیری از سرطان: سرطان پروستات

این برگه آگاهی‌رسانی برای مردانی است که به دنبال کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات هستند، اما به سرطان پروستات مبتلا نیستند.

سلامتی و کاهش خطر سرطان با رژیم غذایی با پایه‌ی گیاهی، داشتن فعالیت بدنی و وزن متناسب آغاز می‌شود. برای کاهش خطر سرطان پروستات، همچنین توصیه می‌شود که غذاهای سرشار از لیکوپن و سلنیوم را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید و از خوردن کلسیم بیش از اندازه پرهیزید.

این برگه‌ی آگاهی‌رسانی توصیه‌هایی کلی در باره‌ی رژیم غذایی به منظور پیشگیری از انواع سرطان و نیز راهنمایی‌های خاصی برای سرطان پروستات ارائه می‌نماید.

اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



1 رژیم غذایی با پایه‌ی گیاهی شامل انواع خوراکی‌ها پیشه کنید. رژیم غذایی با پایه‌ی گیاهی به این معنی است که اکثریت غذای شما متشکل از سبزی‌های فراوری نشده، میوه‌ها، غلات سبوس دار، بقولات (لوبیا، نخود و عدس)، دانه‌ها و مغزهای گیاهی باشد. گوشت بدون چربی حیوانی و فراورده‌های شیری کم چربی باید میزان کمتری از غذای شما را تشکیل دهند. خوراکی‌های گیاهی تأمین‌کننده‌ی ویتامین، مواد معدنی، فیبر و مواد شیمیایی گیاهی مورد نیاز برای حفاظت در برابر سرطان هستند. از آنجا که خوراکی‌های گیاهی دارای فیبر و آب بالایی هستند و دیرتر هضم می‌شوند، می‌توانند به رفع احساس گرسنگی و متناسب نگاه داشتن وزن کمک کنند.

1 انواع سبزی‌ها و میوه‌ها را بخورید، و سعی کنید دست کم 7 سروینگ در روز از آنها مصرف کنید.

1 دانه‌های گیاهی کامل (سبوس دار) فراوری نشده یا کم فراوری شده و فراورده‌های دانه‌های کامل مانند نان سبوس‌دار، جو دو سر، غلات پر فیبر، برنج قهوه‌ای، پاستای غلات سبوس‌دار و کینوا مصرف کنید. برای مثال:

n نان سبوس‌دار گزینه‌ای بهتر از نان سفید است.

n خوراک جو دو سر سبوس‌دار با بلوبری گزینه‌ای بهتر از سیریلال جو دو سر که با بلوبری پر شده یا مافن (کیک یزدی) بلوبری دار است.

1 پروتئینهای گیاهی، از جمله بقولات، خوراکی‌های سویا، مغزها و تخم‌های گیاهی را بیش از گوشت مصرف کنید.

1 هر پُرس ماهی، صدف خوراکی‌های دریایی، بوقلمون، مرغ، و گوشت قرمز را به حدود 75 گرم یا 1/2 اونس محدود کنید. این مقدار غذا تقریباً به اندازه‌ی یک دست ورق بازی است.

n اگر گوشت قرمز می‌خورید، آن را به 500 گرم یا 18 اونس در هفته محدود کنید. گوشت قرمز شامل گوشت گاو، خوک، گوسفند و بز است.

1 خوراکی‌های حاوی میزان بالای شکر، چربی و نمک افزوده را محدود کنید. بسیاری از این خوراکی‌ها دارای کالری بالایی هستند و می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. این خوراکی‌ها همچنین دارای مقدار اندکی

ترکیبات غذایی مقاوم در برابر سرطان هستند.

n به جای نوشابه‌های پر شکر مانند قهوه و چای شیرین، لیموناد، نوشابه‌های میوه‌ای و نوشابه‌های گازدار، آب یا قهوه یا چای تلخ بخورید.

n مصرف خوراکی‌های حاوی، راحتی و میان‌غذاهای پرچربی یا پرشکر مانند چیپس، سیب زمینی سرخ کرده و کیک و کلوچه‌ها را محدود کنید. هنگام مصرف این نوع خوراکی‌ها، مقدار آن را کم کنید.

n از گوشت‌های فراوری شده مانند بیکن، سوسیس، هات داگ، کالباس و گوشت‌های ناهار کامل مانند کالباس سالامی، سوسیس خوک چاشنی دار، کالباس خوک، کالباس بلونیا و هر گونه گوشت دیگری که از طریق دودی کردن یا با نیترات پرورده شده‌اند بپرهیزید.

خوراکی‌های سرشار از لیکوپن و سلنیوم را بیشتر مصرف کنید. لیکوپن هنگامی بهتر جذب می‌شود که با خوراکی‌های پخته شده، پوره یا همراه با چربی کم (مانند مقدار آووکادو، مغزهای گیاهی یا روغن) مصرف شود.

منابع خوراکی سرشار از سلنیوم	منابع خوراکی سرشار از لیکوپن
مغزهای گیاهی (به ویژه مغز بقم) و تخم‌های گیاهی	گوجه فرنگی و فراورده‌های آن (رُب، سس، آب گوجه فرنگی، سوپ)
ماهی و خوراکی‌های دریایی	هندوانه
مرغ	گریب فروت (صورتی و سرخ)
بوقلمون	فلفل سرخ
بقولات	خرمالو
تخم مرغ	زردآلو

مقدار توصیه شده‌ی کلسیم را هر روز مصرف کنید، اما نه بیشتر از آن.

سن	مقدار کلسیم توصیه شده‌ی روزانه
19 تا 70 ساله	1000 میلی‌گرم (مگ)
بالای 70 سال	1200 میلی‌گرم (مگ)

مصرف بیش از 1500 میلی‌گرم کلسیم در روز می‌تواند خطر سرطان پروستات را افزایش دهد. تنها در صورتی که نمی‌توانید مقدار کافی کلسیم توصیه شده از غذایان را تأمین کنید، از مکمل‌های کلسیم استفاده کنید.

- برای پیشگیری از سرطان، به جای مکمل‌های غذایی، از خوراکی‌ها استفاده کنید. ترکیب و شکل شیمیایی مواد مغذی موجود در خوراکی‌ها نسبت به مکمل‌ها مزایای حفاظتی بیشتری ارائه می‌دهند. مکمل‌ها همچنین حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی به میزانی بیش از نیاز ما هستند. پژوهش‌هایی در دست انجام است تا معلوم شود که آیا ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در مکمل‌ها با سرطان مبارزه می‌کنند یا نه. اما در حال حاضر، مصرف مکمل‌ها برای پیشگیری از سرطان پروستات توصیه نمی‌شود.

مکمل‌های ویتامین ای با افزایش خطر سرطان پروستات ارتباط دارند.
مکمل‌های سلنیوم نیز می‌توانند برای مردانی که هم اکنون سلنیوم کافی از غذایشان به دست می‌آورند زیانبار باشند.

اگر به مصرف مکمل‌های ویتامین، مواد معدنی یا گیاهی می‌اندیشید، با یک پزشک یا رژیم شناس غذایی صحبت کنید.

بیش از اینکه بر یک غذای واحد توجه کنید، به کلیت رژیم غذایی‌تان توجه نمایید. برخی غذاها، مانند بقولات، خوراکی‌های سویا، آب انار، تخم بزرک (کتان) و چای سبز، برای تأثیرشان بر سرطان پروستات در دست بررسی هستند. اما در حال حاضر، پیوند آنها هنوز نامشخص است. تا زمانی که آگاهی بیشتری به دست بیاوریم، این خوراکی‌ها را به عنوان بخشی از رژیم غذایی با پایه‌ی گیاهی‌تان بیشتر مصرف کنید.

منابع بیشتر



برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-8-1-1 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 1-8-1-1 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:

ا 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.

یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

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