

## منابع غذایی غنی از سلنیوم

مغزها گردو، بادام، فندق، پسته ... ماهی و سایر غذاهای دریایی، قلمو، جگر و مخمرها

### -میوه ها و سبزی ها :

احتمال بروز سرطان در افرادی که روزانه میوه و سبزی مصرف میکنند کمتر است.

### -فیبرهای غذایی :

- میوه ها و سبزی ها و غلات سبوس دار حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان دارد ها ارتباط دارد .

**اسید فولیک** : ارتباط بین مصرف منابع غنی اسید فولیک مانند حبوبات، اسفناج و مرکبات با کاهش انواع سرطان ها ثابت شده است.

**ویتامین D و کلسیم** : افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان ها ارتباط دارد.

عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهند عبارتند از:

### 3-چربی ها

این مواد گروهی از ترکیبات در غذا هستند که رادیکالهای آزاد) عامل ایجاد کننده سرطان را از بین می برند . مهمترین آنتی اکسیدانها روی، منیزیم، سلنیوم هستند A, E, C ویتامین و کاروتنوئیدها C منابع غذایی غنی از ویتامین مرکبات، فلفل سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی و کلم بروکلی E منابع غذایی غنی از ویتامین زیتون، سبزی های برگ سبز تیره، روغن ، ذرت، مغزها های گیاهی و سبوس گندم منابع غذایی غنی از کاروتنوئیدها ( که پیش ساز ویتامین A هستند .

هویج، میوه های نارنجی رنگ، کدو حلوائی، طالبی، سبزی های برگ سبز تیره، کلم پیچ، اسفناج، ذرت، تخم مرغ، گوجه فرنگی، گریپ فروت و هندوانه، مرکبات

### درمان سرطان روده با تغذیه



## تغذیه در سرطان



امروزه سرطان بعد از بیماریهای قلبی - عروقی به عنوان مهمترین عامل مرگ و میر در کشورهای دنیا مطرح است و در دهه های آینده اولین عامل مرگ و میر به ویژه در کشورهای در حال توسعه خواهد بود .

حدود یک سوم از سرطانیها یی که در نهایت منجر به مرگ می شوند با آنچه می خوریم در ارتباط هستند . ارتباط بروز سرطان با مصرف برخی از مواد غذایی به

عنوان عوامل پیشگیری کننده یا بازدارنده بیانگر نقش کلیدی تغذیه در ایجاد یا پیشگیری از سرطان می باشد .

عوامل تغذیه ای که سبب پیشگیری از سرطان میشوند عبارتند از:

### 1. آنتی اکسیدان ها :

غذای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده ابتلا به انواع سرطان را بالا می برد .

اسیدهای چرب اشباع و ترانس (روغن، مارگارین، در کیک، کلوچه، غذاهای حیوانی های سرخ شده، چیپس و...) خطرناک ترین چربی ها هستند .

نمک : زیاده روی در مصرف نمک با افزایش احتمال برخی سرطان ها همراه است .

-مصرف غلات، حبوبات و مغزهای کپک زده موجب بروز سرطان می شود..

**4-گوشت :** زیاده روی در مصرف گوشت قرمز

وگوشت های فرآوری شده با افزایش احتمال بروز سرطان ارتباط دارد . روش های نامناسب تهیه و طبخ مواد غذایی : پخت گوشت در حرارت بالا، فراوری گوشت، اضافه کردن مواد شیمیایی و نگه دارنده به گوشت (داگ سوسیس، کالباس و هات ( و کنسرو کردن گوشت سبب تولید ترکیبات سرطان زا می شود.



### چند توصیه ساده و کلی برای پیشگیری از سرطان :

- نگه داری و مصرف ، غذاها را به شکل سالم تهیه کنید :
- غذاهای فاسد شدنی را در یخچال نگه داری نمایید.
- از عمیق سوزاندن و پخت طولانی مدت پرهیز نمایید .
- - غذاهای نیم سوخته و سوخته را مصرف نکنید .
- -روش های صحیح پخت مثل بخار پز ، آب پز و پختن ملایم راجایگزین سرخ کردن نمایید .
- -غذا های کم چرب و کم نمک میل کنید .
- مصرف قند و شکر و شیرینی را کاهش دهید .

- ❖ افزایش مصرف روزانه میوه ها و سبزی ها در برنامه غذایی ( حداقل پنج بار درروز)
- ❖ انتخاب میوه ها و سبزی های رنگی، سبز تیره و نارنجی .
- ❖ -مصرف سبزی ها و میوه ها به عنوان میان وعده
- ❖ -وزن خود را ثابت نگه دارید و فعالیت بدنی منظم داشته باشید .
- ❖ - از اضافه وزن و لاغری مفرط پرهیزید.

منبع :

منبع: کتاب داخلی هاریسون 2020



عنوان	تغذیه در سرطان
تهیه کننده	معصومه اکبری
سمت	سر پرستار
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
مسئول علمی بخش	دکتر جاویدان متخصص داخلی
سال تهیه	زمستان 1401
ناظر کیفی	واحد آموزش

