

۱۱ غذای سرطان‌زایی

در دنیای امروز سرطان و بیماری‌هایی نظیر آن گریبان میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را گرفته است و متأسفانه تعداد زیادی از مردم وقتی به فکر تشخیص و درمان بیماری خود می‌افتند که گاهی دیگر خیلی دیر شده است.

در دنیای امروز سرطان و بیماری‌هایی نظیر آن گریبان میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را گرفته است و متأسفانه تعداد زیادی از مردم وقتی به فکر تشخیص و درمان بیماری خود می‌افتند که گاهی دیگر خیلی دیر شده است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از سلامت آنلاین، در دنیای امروز سرطان و بیماری‌هایی نظیر آن گریبان میلیون‌ها نفر در سراسر جهان را گرفته است و متأسفانه تعداد زیادی از مردم وقتی به فکر تشخیص و درمان بیماری خود می‌افتند که گاهی دیگر خیلی دیر شده است. به گفته کارشناسان، سبک زندگی و بویژه رژیم غذایی در ابتلا به این بیماری‌ها نقش بسیار دارد و بسیاری از مردم غذاهایی می‌خورند که عامل ایجاد سرطان در آنهاست.

خوشبختانه با ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و رژیم غذایی می‌توان، سلامت خود را در آینده تضمین کرد. ممکن است در ابتدا کمی سخت باشد که از برخی غذاهای محبوبتان دست بکشید اما وقتی فکر کنید که با این کار از خطر ابتلا به سرطان و بیماری‌های سخت در امان مانده‌اید، تداوم تغییر رژیم غذایی به سمت سالم بودن، امیدوارکننده خواهد بود.

رژیم غذایی سالم به معنی آن است که غذاهای مناسب و مغذی به میزان کافی مصرف کنید و از خوردن غذاهای مضر بپرهیزید.

فهرست غذایی ذکرشده در ادامه، شامل گروهی از خوراکی‌هاست که از لحاظ مواد مغذی فقیرند و یا به مقدار زیادی فرآوری شده‌اند؛ به همین سبب می‌توانند باعث ایجاد امراضی چون بیماری‌های قلبی، دیابت، چاقی و نیز سرطان شوند. پرهیز از این غذاها کوچکترین کاری است که برای حفظ سلامت خود می‌توانید انجام دهید:

۱- کره و روغن نباتی:

مدت زیادی تصور می‌شد که مارگارین یا همان کره نباتی جایگزین خوبی برای کره‌های حیوانی است اما باید بدانید که کره ارگانیک گیاهی خواص مغذی و مفید بیشتری برای بدن‌تان دارد. علاوه بر آن، مارگارین به میزان بالایی فرآوری می‌شود و دارای روغن سویا و ذرت است و به دلیل اینکه این روغن‌ها وقتی در معرض درجه حرارت‌های بالا قرار گیرند، رادیکال‌های آزاد بیشتری تولید می‌کنند، منجر به ایجاد واکنش‌های شیمیایی مضر در بدن خواهند شد که نتیجه‌اش بروز سرطان خواهد بود.

۲- گوشت‌های فرآوری شده و آماده مصرف مانند انواع سوسیس، هات داگ و کالباس، با افزایش خطر ابتلا به سرطان رابطه

مستقیم دارند. این محصولات حاوی مقدار زیادی سدیم (نمک)، نیترا‌تها و سایر عناصر شیمیایی‌اند که به سلامت شما آسیب می‌رسانند. مطالعات متعددی در این زمینه انجام شده که نشان داده است این نوع گوشت‌ها مواد سرطان‌زایی دارند که خطر ابتلا به سرطان، بویژه سرطان معده را افزایش می‌دهند.

۳- پاپ کورن یا ذرت بوداده در ماکروویو:

ذرت بوداده، خوراکی سبک و آسانپخت است که بیشتر برای فرونشاندن اشتها در نیمروزی و رفع گرسنگی عصرانه مصرف می‌شود. قسمت داخلی کیسه نگهدارنده حاوی آن اغلب یک روکش نجسب است که وقتی در ماکروویو تهیه شده باشد به اسید پرفلوروکتانویک تجزیه می‌شود. این ماده یک عنصر شیمیایی سرطان‌زاست و باعث ایجاد سرطان کبد و پروستات می‌شود.

۴- نوشابه های گازدار و رژیمی:

قندهای مصنوعی منبع خوبی برای تغذیه سلولهای سرطانی به شمار می&ZWNJ;روند و اگر چیزی وجود داشته باشد که در افزایش میزان قند دریافتی، سهم زیادی داشته باشد، همین نوشابه های گازدارند.

به رغم نظر عموم، نوشابه های رژیمی می توانند حتی بدتر از نوشابه های عادی باشند. کسانی که از میان شیرین کننده های مصنوعی، نوشابه های رژیمی را برای مصرف انتخاب می کنند، خطر ابتلا به امراض مرتبط با چاقی را در خود افزایش می دهند و امراض مرتبط با چاقی نیز خطر بروز سرطانهای پستان، روده بزرگ، کلیه، رحم و لوزالمعده را افزایش می دهند.

۵- گوجه فرنگی کنسروی (رب گوجه فرنگی):

گوجه فرنگی های خام حاوی میزان زیادی مواد مغذی از جمله لیکوپین هستند که با سرطان مبارزه می کنند. بنابراین، مصرف گوجه فرنگی خام برای حفظ سلامت بدن مفید است؛ اما این گفته فقط درباره خود گوجه فرنگی صدق می کند، قبل از اینکه به صورت رب تبدیل به کنسرو شود.

در طول روند کنسروسازی، گوجه ها در معرض ماده ای به نام «بی.پی.آ.» قرار می گیرند. این ماده به دلیل خاصیت اسیدی زیادش بیشتر مواد مغذی خود را از دست می دهد. علاوه بر این، بی.پی.آ در کنار بیماریهای قلبی و مشکلاتی که برای دستگاه تناسلی ایجاد می کند، درصد ابتلا به سرطان را نیز بالا می برد.

۶- ماهی سالمون پرورشی:

مصرف ماهی سالمون نیز مانند گوجه فرنگی واقعا برای سلامت بدن مفید است اما به شرطی که پرورشی نباشد و به دور از آلاینده ها صید شده باشد.

بیش از ۶۰ درصد از ماهیهای سالمون مصرفی در امریکا پرورشی&ZWNJ;اند؛ معنای این جمله آن است که این ماهیها مملو از آنتی بیوتیکها، هورمونها و سموم دفع آفاتند. این عناصر شیمیایی، با کاهش امکان جذب اسیدهای چرب امگا سه، به رادیکالهای آزاد در ایجاد خسارت و آسیب رسانی به ارگانهای بدن کمک می کنند.

۷- غذاهای سرخ شده:

غذاهای سرخ شده، به دلیل وجود روغنهای هیدروژنه در آنها و ارزش تغذیه ای ناچیزشان، خطر ابتلا به سرطان و سایر مشکلات مربوط به سلامت بدن را افزایش می دهند. خوردن میزان زیادی اسیدهای چرب ترانس بالا می تواند منجر به ایجاد التهاب و بروز سرطان شود.

۸- چیپس سیب زمینی:

بیشتر افراد چیپس سیب زمینی را بدون اینکه حتی اندکی به مزایا یا مضرات آن فکر کنند، به هر میزان که بخواهند مصرف می کنند اما خوردن دائم این خوراکی شور، بسیار خطرناک است. آنها اشباع از روغنهای هیدروژنه، رنگهای مصنوعی، طعم دهنده ها و مواد نگهدارنده هستند و اغلب حاوی عنصر شیمیایی سرطانزایی به نام آکریمالیدند. به جای چیپس می توانید به نوبت، مقداری سبزیجات خام و یا ذرت بوداده مصرف کنید (البته نه ذرتی که در میکروویو تهیه شده باشد).

۹- غذاهای رژیمی آماده:

متأسفانه تعداد زیادی از غذاهای رژیمی و کم چرب آماده، در عین حال که چربی کمی دارند، اما به جای چربی دارای مقدار زیادی شکرند. در اکثر مواقع، تولید کنندگان به منظور کم کالری کردن این مواد، از شکر مصنوعی استفاده می کنند و همان طور که می دانید، شیرین کننده های مصنوعی به علت غیرطبیعی بودن موادی که دارند، ریسک ابتلا به سرطان را بالا خواهند برد.

۱۰- گوشت قرمز:

امروزه اکثر افراد در رژیم غذایی خود گوشت قرمز را به میزان زیاد مصرف کرده، سبزیجات کافی نمی خورند. محققان طی مطالعات خود، ارتباطی بین مصرف گوشت قرمز و سرطان روده بزرگ یافته اند. آنها گفته‌اند؛ zwnj؛ که می توان خطر ابتلا به سرطان را با خوردن فقط نیم کیلوگرم گوشت کمتر کاهش داد.

۱۱- آرد سفید:

نان سفید (نانی که سبوس گندم آن به طور کامل گرفته شده باشد) آسیب زیادی به سلامت انسان می زند زیرا پوست گندم که حاوی مواد مغذی بسیاری است از آن جدا می شود. به بیان دیگر، آرد سفید تقریباً نشاسته خالص است و سایر مواد معدنی لازم برای بدن مانند فسفر و منیزیم که در دانه های گندم و سایر غلات فرآوری نشده وجود دارد، در آرد سفید وجود ندارد.

غلات تصفیه و فرآوری شده؛ zwnj؛ ای مانند آرد سفید، مقدار نشاسته را در رژیم غذایی افزایش می دهند و اگر می خواهید با سرطان مبارزه کنید، باید غذاهایی مصرف کنید که نشاسته کمتری داشته باشند تا سلولهای سرطانی و تومورها را دفع کنند. نخوردن آرد سفید ممکن است کاری سخت باشد زیرا آرد سفید در بیشتر نانها و بیسکوییتها وجود دارد. بنابراین باید غذاهایی را انتخاب کنید که به میزان زیاد فرآوری نشده باشند. در این صورت می توانید خطر ابتلا به سرطان را در خود کاهش داده، کیفیت زندگیتان را زیاد کنید.

پیروی از رژیم غذایی سالم می تواند طول عمرتان را بیشتر کرده، به شما احساس بهتر و انرژی بیشتری بدهد. عادات غذایی خود را تغییر دهید تا زندگی بهتر و طول عمر بیشتری داشته باشید.