



غذاهایی که ممکن است خطر سرطان روده بزرگ را افزایش دهند

یک بررسی جدید نشان می‌دهد خوردن مقدار زیاد گوشت قرمز، نان سفید و نوشابه‌های مملو از شکر خطر درازمدت دچار شدن شما به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

یک بررسی جدید نشان می‌دهد خوردن مقدار زیاد گوشت قرمز، نان سفید و نوشابه‌های مملو از شکر خطر درازمدت دچار شدن شما به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد.

به گزارش هلت&زwnj;دی نیوز بر اساس داده‌های گردآوری‌شده از دو بررسی عمده بهداشتی، همگی این غذاها التهاب در بدن شما را افزایش می‌دهند و این التهاب ایجاد شده با افزایش خطر ایجاد سرطان روده بزرگ همراهی دارد.

دکتر ادوارد جیوانوچی، پژوهشگر ارشد در این بررسی گفت اساساً به نظر می‌رسد آنچه در مجموع یک رژیم غذایی سالم را می‌سازد، باعث پیشگیری از سرطان روده بزرگ هم می‌شود.

جیوانوچی استاد تغذیه و اپیدمیولوژی در دانشکده بهداشت عمومی تی‌اچ چن دانشگاه هاروارد در بوستون است.

به گفته او بررسی‌های پیشین نیز عوامل مربوط به رژیم غذایی را با سرطان روده بزرگ مربوط کرده بودند، اما توضیحی درباره علت این ارتباط ارائه ندادند.

جیوانوچی و همکارانش گمان دارند که التهاب ناشی از غذاهایی که فرد می‌خورد ممکن است دست‌کم یک از راه‌های تأثیر رژیم غذایی بر خطر سرطان روده بزرگ باشد.

این پژوهشگران برای آزمودن این رابطه احتمالی، داده‌های مربوط به بیش از ۱۲۱۰۰۰ نفر را از دو بررسی بزرگ بهداشتی را گردآوری کردند که در آن‌ها افراد برای ربع قرن پیگیری شده بودند تا تأثیرات بالقوه عوامل متفاوت بر سلامتی‌شان مشخص شود.

شرکت‌کنندگان در این بررسی‌ها پرسشنامه‌های غذایی را هر چهار سال یک‌بار پر کرده بودند. پژوهشگران بر مبنای این پرسشنامه‌ها یک لاquo&نمره راquo& التهاب مربوط به غذا برای هر فرد تعیین کردند.

در مرحله بعد نمره‌های افرادی را که در طول این بررسی‌ها به سرطان روده بزرگ مبتلا شده بودند، با افرادی که به این سرطان دچار نشده بودند، مقایسه کردند.

افرادی که غذاهایی با بیشترین التهاب‌زایی را خورده بودند، در مقایسه با افرادی که کمترین نمره التهاب‌زایی رژیم غذایی را داشتند، با احتمال ۳۷ درصد بیشتر به سرطان روده بزرگ و با احتمال ۷۰ درصد بیشتر به سرطان راست‌روده مبتلا شده بودند.

در مقابل به نظر می‌رسید مصرف سبزی‌های دارای برگ سبز، سبزی‌های به رنگ زرد تیره، غلات سبوس‌دار، قهوه و آب‌میوه التهاب را کاهش می‌دهد.

بر اساس یافته‌های این بررسی افرادی که رژیم غذایی سالم داشتند، در صورتی‌که از مصرف الکل هم پرهیز کرده بودند، به بیشترین اثر ضدالتهابی دست یافته بودند.

برخی یافته‌های عجیب هم در این بررسی به دست آمد.

برای مثال پیتزا بآنکه از اجزایی تشکیل شده است که به‌تنهایی التهاب را افزایش می‌دهند، اما در مجموع

التهاب را کاهش می‌داد. از طرف دیگر گوجه‌فرنگی با افزایش التهاب همراه داشت.

به گفته جیوانوچی، بهتر است یافته‌های این بررسی برای رسیدن به یک الگوی کلی خوردن سالم در نظر داشت، با توجه به این‌که عوامل متعددی وجود دارند، و یک عامل منفرد به‌زودی خود آن‌قدر اهمیت ندارد، بلکه مجموعه‌ای از عوامل دست‌اندرکار هستند.

برای مثال به گفته او افراد ممکن است مقدار زیادی قهوه بنوشند که یک نوشیدنی با اثر ضدالتهابی قوی است، اما اگر لیوان قهوه‌شان را با مقدار زیادی شکر پر کنند، یک اثر سودمند خنثی می‌شود.

یافته‌های این بررسی در ۱۸ ژانویه به طور آنلاین در ژورنال JAMA Oncology منتشر شده است.