

کدام غذاها خود سرطانتند؟



مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: انتخاب تغذیه درست در سبب غذایی و حذف غذاهای فرآوری شده، پرچرب و پرچرب و پرچرب در پیشگیری از ابتلا به سرطان اهمیت دارد.

مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: انتخاب تغذیه درست در سبب غذایی و حذف غذاهای فرآوری شده، پرچرب و پرچرب و پرچرب در پیشگیری از ابتلا به سرطان اهمیت دارد. نسرين عليزاده در گفت و گو با خبرنگار ایسنا با اشاره به اینکه فیبر بخشی از غلات، میوه ها و سبزیجات است که بدن نمی تواند آن را هضم کند بیان کرد: فیبرها موجب کاهش چربی خون، کاهش بروز بیماری های قلبی و کاهش بروز سرطان ها بخصوص سرطان روده بزرگ می شود.

وی تصریح کرد: طبق مطالعات انجام شده مصرف گوشت فرآوری شده مثل سوسیس، کالباس، همبرگرهای آماده و... دلیل وجود نیتريت، نمک زیاد و مواد افزودنی سبب افزایش بروز سرطان های معده و روده بزرگ می شود. عليزاده با بیان اینکه میوه ها و سبزیجات رنگارنگ غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری های و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند، افزود: هر چه تنوع رنگی میوه ها و سبزیجات مصرفی بیشتر باشد مواد مفید بیشتری به بدن خواهد رسید؛ مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها سبب کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری و روده می شود.

وی با بیان اینکه بخارپز کردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است یادآور شد: سرخ کردن، پختن گوشت در کباب پز و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بالا موجب تشکیل مواد شیمیایی سرطان زا می شود.

این مسئول هم چنین تاکید کرد: مصرف سیر، زنجبیل، زردچوبه و ادویه کاری نه تنها باعث بهبود عطر و طعم غذا شده بلکه باعث محافظت از سرطان می شود.

عليزاده با تاکید بر این که برای پیشگیری از سرطان از غذاهای تازه استفاده کنید، افزود: افزایش وزن در دوران بزرگسالی با افزایش خطر سرطان مرتبط است و افرادی که اندازه دور کمرشان بیشتر باشد در معرض خطر زیادتر ابتلاء به بیماری های مختلف از جمله بیماری های قلبی و عروقی و احتمالاً سرطان قرار دارند. بافت چربی در افراد چاق می تواند هورمون های تولید کرده که موجب رشد سلول های سرطانی شود.

وی یادآور شد: برای کاهش وزن لازم نیست حتماً ورزش های سنگین انجام دهید و حتی ورزش سبک نیز می تواند سبب سوزاندن کالری و کاهش خطر بیماری شود.

عليزاده با بیان اینکه برای سبک زندگی سالم باید غذای مصرفی خود را کاهش و فعالیت بدنی خود را افزایش دهید، اظهارکرد: سرعت خوردن غذا را کاهش داده و هر وعده خوردن شما باید ۱۵ دقیقه طول بکشد. برای رسیدن به این هدف به جای قاشق های معمولی از قاشق های با حجم کم و یا چنگال استفاده کنید.

وی ادامه داد: اگر در طول روز به دفعات احساس گرسنگی می کنید، بهتر است در طول روز حداقل پنج وعده غذایی شامل سه وعده اصلی سبک و دو میان وعده داشته باشید.