



## یک سوم سرطان‌ها با عادات غذایی ارتباط مستقیم دارند

محققان معتقدند: رژیم غذایی روزانه نقش مهمی در پیشگیری، بروز و درمان انواع سرطان‌ها ایفا می‌کند. نتایج این پژوهش که توسط مریم چنگیزی متخصص بهداشت خانواده با هدف بررسی میزان آگاهی دانش آموزان دختر مقطع سوم متوسطه در خصوص تغذیه مناسب و نقش آن در پیشگیری از سرطان انجام شد، نشان می‌دهد بر خلاف تصور عموم تغذیه تأثیر مستقیمی در بروز، درمان و پیشگیری انواع سرطان دارد به نحوی که یک سوم سرطان‌هایی که منجر به مرگ می‌شود با آنچه می‌خوریم در ارتباط است.

بر اساس این پژوهش تحول در عادت غذایی مردم، افزایش مصرف غذاهای آماده، ارث و عوامل محیطی از عوامل مهم افزایش سرطان در جوامع است.

گفتنی است، اضافه وزن و کم تحرکی باعث ایجاد تغییرات هورمونی و متابولیکی در بدن می‌شود و این تغییر احتمال بروز انواع سرطان را افزایش می‌دهد.

نتایج نهایی این مطالعه حاکی است آموزش و ارتقای آگاهی دانش آموزان از یک سو موجب افزایش دانش نوجوان شده و از سوی دیگر موجب انتقال آگاهی به دیگر اعضای خانواده می‌شود.

محققان توصیه می‌کنند با آموزش، اصلاح عادات و تغییر الگوهای غذایی می‌توان خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها را در آینده کاهش داد.