



## مصرف زیاد ترشی از مهمترین عوامل ابتلا به سرطان معده

يك فوق تخصص تغذيه باليني گفت: سرطان معده ارتباط تنگاتنگي با نوع رژيم غذايي دارد و در اين ميان مصرف زياد ترشي ها از مهمترين عوامل ابتلا به اين نوع سرطان است.

جام جم آنلاين: يك فوق تخصص تغذيه باليني گفت: سرطان معده ارتباط تنگاتنگي با نوع رژيم غذايي دارد و در اين ميان مصرف زياد ترشي ها از مهمترين عوامل ابتلا به اين نوع سرطان است.

دکتر مهدي اخبارده روز شنبه در گفتگو با ايرنا افزود: براساس نتايج تحقيقات انجام شده ترشي ها به علت نمک استفاده شده در آنها و ارتباط نمک با نیتروزامين ها به عنوان عوامل زمینه ساز سرطان معده شناخته شده اند.

وي خاطرنشان کرد: در اين بين مصرف سير به دليل داشتن ماده آليسين و ويتامين C با دوز 1000 mg در فواصل مصرف ترشي ها مي تواند نقش محافظتي در جلوگيري از تبديل نيترات ها به نيتروزامين ها داشته باشد.

اخبارده يادآور شد: نيترات ها در غذاهاي مانده و آماده به ويژه &#171;فست فودها&#171; به وفور يافت مي شود. همچنين مصرف غذاهاي کپک زده به خصوص کپک هاي سپاه خطرناک است زيرا اين نوع کپک ها اغلب درلايه لاي ناناها و غذاهاي مانده ديده مي شود، آنها به علت آزاد کردن موادي به نام &#171;آفلاتوکسين&#171; تاثير منفي در ساختمان ژن ها مي گذارند.

اين فوق تخصص تغذيه باليني تاکيد کرد: مصرف الکل به علت خاصيت استرس اکسيداتيو ريسک ابتلا به سرطان معده را بالا مي برد و علاوه بر اين مصرف زياد گوشت قرمز نيز ممکن است موجب رشد تومور در معده شود.

وي گفت: اين در حالي است که مصرف چاي سبز و غذاهاي حاوي بتاکاروتن به همراه روغن هاي غير اشباع درپيشگيري وگاهي در درمان مکمل اين نوع سرطان موثر هستند.

اخبارده افزود: نتايج تحقيقات نشان مي دهد که مصرف زنجبيل ، زردچوبه و دارچين در دوزهاي کاملا تخصصي مي تواند درکاهش عوارض بيماري با توجه به خاصيت ضد متاستازي اين مواد غذايي بسيار موثر باشد.

وي خاطرنشان کرد: داشتن رژيم غذايي مناسب نه تنها باعث جلوگيري از ابتلا به سرطان معده مي شود بلکه مي توان با کمک پزشک و استفاده از رژيم هاي غذايي تخصصي بسته به نوع ، کيفيت و کميت تومور براي درمان آن اقدام کرد.

به گفته اين فوق تخصص تغذيه باليني، نقش تغذيه با توجه به علوم امروزي بيشتري در جنبه پيشگيري از ابتلا به بيماري سرطان معده اهميت دارد اين در حالي است که استفاده از رژيم غذايي تخصصي تحت نظر پزشک نيز نقش قابل توجهي در درمان اين بيماري دارد.