



فست فودها خطر سرطان را افزایش می‌دهند

تغییر عادات غذایی و استفاده مستمر از غذای آماده در کنار کاهش تحرک بدنی و زندگی ماشینی سرمنشأ اضافه وزن، چاقی و بسیاری از بیماری‌های متابولیک و سرطان‌هاست.

جام جم آنلاین: تغییر عادات غذایی و استفاده مستمر از غذای آماده در کنار کاهش تحرک بدنی و زندگی ماشینی سرمنشأ اضافه وزن، چاقی و بسیاری از بیماری‌های متابولیک و سرطان‌هاست.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، لیلا شورورزی، کارشناس تغذیه دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور، به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان (هشت تا 15 بهمن) افزود: سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه صحیح نقش تعیین کننده‌ای در پیشگیری و درمان آن ایفا می‌کند.

شورورزی تصریح کرد: متأسفانه بر اساس پیش‌بینی‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) روند ابتلا به سرطان در دنیا رو به فزونی است.

وی اظهار داشت: شیوه‌های زندگی جدید، استفاده نکردن از مواد غذایی تازه، مصرف بالای غذاهای کنسروی و نمک از جمله عواملی است که در زمینه بروز انواع سرطان‌ها را مهیا می‌سازد.

این کارشناس تغذیه گفت: بر اساس آمار و اطلاعات موجود تغذیه در حداقل 35 درصد سرطان‌ها نقش تعیین‌کننده دارد.

شورورزی با بیان اینکه صندوق جهانی تحقیقات سرطان، برای پیشگیری از سرطان سه راهبرد کلیدی را توصیه می‌کند، افزود: در طول زندگی وزن مناسب را هدف قرار دهید و روزانه حداقل 30 دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.

وی ادامه داد: غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب کنید، مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده خودداری کنید.

به گفته وی، بکارگیری هر یک از این توصیه‌ها احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد اما پیروی از هر سه آنها، اثر محافظتی بیشتری در برابر سرطان دارد. (فارس)