



## کاهش ابتلا به سرطان با ویتامین D و کلسیم

سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان ها ارتباط دارد.

جام جم آنلاین: سرپرست دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: افزایش مصرف ویتامین D و کلسیم با کاهش احتمال ابتلا به برخی سرطان ها ارتباط دارد.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دکتر زهرا عبداللهی با تاکید بر این که احتمال بروز برخی از سرطان ها در افرادی که روزانه میوه و سبزی مصرف می کنند کمتر است، افزود: افراد می توانند برای پیشگیری از سرطان و دیگر بیماری های مزمن روزانه حداقل 5 واحد از میوه ها و سبزی های متنوع مصرف کنند.

وی افزود: میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر با کاهش بروز بسیاری از سرطان ها ارتباط دارد همچنین ارتباط بین مصرف منابع غذایی حاوی اسید فولیک مانند حبوبات، اسفناج، و مرکبات، با کاهش انواع سرطان ها ثابت شده است.

این متخصص تغذیه در خصوص عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش می دهد، تصریح کرد: غذاهای پرچرب و مواد غذایی سرخ شده، ابتلا به انواع سرطان را بالا می برد اسیدهای چرب ترانس و اشباع در کیک، کلوچه، کراکر، غذاهای حیوانی، مارگارین و چیپس خطرناک ترین چربی هاست.

وی ادامه داد: بهتر است چربی مورد نیاز خود را از مواد غذایی مانند بادام زمینی، ماهی، غذاهای دریایی، روغن کانولا، روغن های گیاهی مایع مثل روغن کنجد و روغن زیتون تامین کنید.