

غذاهای دوستدار سلامت آقایان

هر ساله تعداد زیادی از افراد در سراسر جهان دچار سرطان پروستات می‌شوند. اینجا به شما می‌گوییم که برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات چه بخورید.



سلامت نیوز: هر ساله تعداد زیادی از افراد در سراسر جهان دچار سرطان پروستات می‌شوند. اینجا به شما می‌گوییم که برای پیشگیری از ابتلا به سرطان پروستات چه بخورید.

نمی‌توان این واقعیت را نادیده گرفت که رژیم غذایی تاثیر بسزایی بر خطر ابتلا به سرطان دارد. اما اینکه بدانید دقیقاً چه مواد غذایی برایتان مفید است و کدام‌ها می‌تواند برایتان خطرناک باشد به شما کمک خواهد کرد برنامه غذایی برای خود تنظیم کنید که به ارتقاء وضعیت سلامت شما کمک کند.

با در نظر گرفتن اینکه سرطان پروستات یکی از متداولترین انواع سرطان است و تعداد بیشماری از افراد به علت این سرطان جان خود را از دست می‌دهند، مردمان تصمیم گرفته است بررسی دقیق و کاملی روی مواد غذایی ضد سرطان پروستات به عمل آورد.

گوجه‌فرنگی

ماده فعال: لیکوپن، آنتی‌اکسیدان

علت مصرف: لیکوپن یک ترکیب آنتی‌اکسیدانه، کاروتینوئید، است که رنگ قرمز گوجه‌فرنگی نیز از آن به دست می‌آید. همچنین یکی از عوامل پیشگیرنده و ضد سرطان معرفی شده است. یک مطالعه که در سال 2004 انجام گرفت، کاهش خفیف در خطر ابتلا به سرطان پروستات را با مصرف مقدار زیاد لیکوپن یا رژیم‌های غذایی که در آن از میزان زیادی گوجه‌فرنگی استفاده می‌شود، نشان داد. اما در سال 2007 یک تحقیق بسیار گسترده این نتایج را زیر سوال برد. خوشبختانه مطالعات بیشتری در این زمینه در حال انجام است تا شک و شبهه‌ها را از بین ببرد. حتی اگر بخواهید نتایج آن تحقیق را هم نادیده بگیریم، باز هم گوجه‌فرنگی سرشار از ویتامین‌های مفید بسیار و آنتی‌اکسیدان است که باعث می‌شود نقش مهمی در یک رژیم غذایی سالم داشته باشد.

روش آماده‌سازی: برای آماده‌سازی گوجه‌فرنگی باید در صورت امکان به آن گرما و چربی اضافه کنید. هرچه مدت زمان بیشتری آن را بپزید، لیکوپن بیشتری از آن به دست می‌آید. اضافه کردن چربی به صورت روغن یا گوشت نیز می‌تواند به جذب لیکوپن کمک کند.

بروکلی

عامل فعال: سولفورافان

علت مصرف: به نظر می‌رسد که حرف‌های مادران صحت داشته است: باید کلم بروکلی بخورید. در واقع، همه سبزیجات چلیپایی مثل گل‌کلم، کلم‌پیچ و کلم بروکسل فواید ضدسرطان دارند. باینکه هنوز مشخص نیست که کدامیک از مواد شیمیایی و ترکیبات مفید موجود در کلم بروکلی در محافظت از سلامت بدن نقش دارد اما سولفورافان بیشتر از سایرین مورد مطالعه قرار گرفته است.

سولفورافان خود می‌تواند بعنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کند یا می‌تواند آنزیم‌های سم‌زدایی را در بدن تقویت کند. صرفنظر از طریقه کمک کردن بروکلی مشخص است که سبزیجاتی بسیار قوی و توانا در مبارزه با سرطان پروستات است. برخی کارشناسان حتی عنوان می‌کنند که این سبزیجات یکی از قوی‌ترین عوامل ضدسرطان موجود است.

روش آماده‌سازی: هیچ روش خاصی برای آماده‌سازی بروکلی وجود ندارد، از اینرو می‌توانید هر بار آن را به طریقی جدید استفاده کنید. می‌توانید گاهی آن را خام استفاده کنید و گاهی بخارپز شده. ترکیب آن با سایر مواد غذایی ضد سرطان پروستات مثل گوجه‌فرنگی

می‌تواند تاثیرات ضدسرطانی آن را افزایش دهد.

سویا

عامل فعال: ایزوفلاوون، مثل ژنیستاین، داییدزاین و گلیسیتاین

علت مصرف: سویا از دانه سویا گرفته می‌شود که یکی از پُر پروتئین‌ترین گیاهان خوراکی است که به صورت‌های مختلف مثل شیر سویا، توفو و پودر پروتئین موجود است. سویا در برابر بسیاری از سرطان‌ها از جمله سرطان پروستات محافظت به عمل می‌آورد. گفته می‌شود که تاثیرات سویا بخاطر محتوی ایزوفلاوون آن است که گاهی بخاطر اینکه اعمال استروژن انسانی را اما در گیاهان تقلید می‌کند، استروژن گیاهی نامیده می‌شوند.

تعداد زیادی از مطالعات و تحقیقات نشان داده است که سویا یک ماده غذایی ضد سرطان پروستات است. با اینحال این نتایج باید همچنان با آزمایشات مختلف دیگر تایید شوند. حتی بدون در نظر گرفتن این نتایج، استفاده از سویا بعنوان جایگزینی برای گوشت یا لبنیات هم می‌تواند خود پرفایده باشد زیرا رژیم‌های غذایی سرشار از گوشت و لبنیات می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان‌های خاص را افزایش دهد.

روش آماده‌سازی: میزان محتوی ایزوفلاوون باتوجه به محصول سویای مورداستفاده متفاوت است و معمولاً هیچ قانون خاصی برای ترجیح دادن یک محصول به محصول دیگر وجود ندارد. سعی کنید به صورت متنوع از مواد غذایی استفاده کنید و هر از گاهی نیز به جای سویا گوشت یا لبنیات را جایگزین کنید.

بذر کتان

عامل فعال: لیگنان و آلفا لینولئیک اسید (یک اسید چرب امگا3)

علت مصرف: کتان گیاهی سالانه است که از آن برای درست کردن پارچه کتان یا لینن استفاده می‌کنند. با اینکه بذر کتان سرشار از امگا3 است اما مقدار زیادی لیگنان نیز در خود دارد که بعنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند. هم بذر کتان و هم روغن آن از ابتدای دهه پنجاه تاکنون بعنوان موادی ضد سرطان معرفی شده‌اند.

متاسفانه فقط تعداد کمی تحقیق رابطه بین بذر کتان و سرطان پروستات را در انسان‌ها بررسی کرده است اما نتایج همه تاییدکننده هستند. البته برای تعیین قطعی رابطه بین بذر کتان و سرطان نیاز به تحقیقات و مطالعات بیشتر است.

روش آماده‌سازی: بذر کتان در میان مواد غذایی ضد سرطان پروستات دیگر که معرفی شد، تنوع تهبه بیشتری را می‌پذیرد. بذر کتان به شکل آرد و بیسکویت‌ها و شیرینی‌های مخصوص صبحانه موجود است. روغن کتان نیز به شکل روغن خالص یا کپسول موجود است.

اهمیت تغذیه

تحقیقات دقیق و سخت مستلزم زمان و هزینه بسیار بالا است و متاسفانه یکی از آنها یا هر دو آنها بسیار با کمبود مواجه هستند. مواد غذایی و مکمل‌های بسیاری نیز وجود دارند که تحقیق درمورد آنها نه تنها غیرعملی است بلکه غیرممکن است. با توجه به این، رمز پیشگیری از سرطان پروستات داشتن یک رژیم غذایی متعادل که شامل همه مواد غذایی که در بالا ذکر کردیم و میوه‌ها و سبزیجات دیگر باشد، می‌باشد.

می‌تواند هر از گاهی از گوشت و لبنیات هم استفاده کنید اما در صورت امکان میزان استفاده خود را پایین بیاورید.

بیشتر: سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: غذاهای دوستدار سلامت آقایان:::