

رابطه تغذیه و سرطان

دکتر آزاده، متخصص درمان سرطان و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به پرسش ما پاسخ می‌دهد.



جام جم آنلاین: دکتر آزاده، متخصص درمان سرطان و استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به پرسش ما پاسخ می‌دهد.

اهمیت تغذیه در جلوگیری از بیماری‌ها چیست؟

یکی از مباحث مهم پیشگیری از سرطان بحث تغذیه قبل، بعد و در حین سرطان است و سوال اصلی این است که چگونه روش‌های غذایی را تصحیح کنیم تا بیشتر سرطان‌ها بخصوص سرطان‌های شایع را کنترل کنیم؟

مهم‌ترین مسأله، کنترل تغذیه از دوران کودکی است، زیرا کنترل خطر این بیماری مهلك نیاز به زمان دارد. عادات غذایی انسان‌ها از بچگی شکل می‌گیرد، پس الگوی تغذیه‌ای باید از کودکی شروع شود.

سرطان، دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی – عروقی زمینه ارثی مشترک دارد، اما برخی عوامل مثل سیگار، چربی‌ها و گوشت قرمز زمینه‌ساز این بیماری‌ها هستند.

اضافه کردن میوه‌جات و سبزیجات خام به سبد غذایی و استفاده نکردن از فست‌فودها که دومین عامل ایجاد مرگ و میر بشر هستند، می‌تواند از بسیاری عوامل تهدید سلامتی جلوگیری کند.

توصیه می‌کنیم تا جایی که امکان دارد بچه‌ها را از خوردن فست‌فود منع کنید، اگر کودکانمان را دوست داریم باید با ترویج تغذیه درست و تاکید بر پخت غذا به روش سنتی تغذیه، الگوی تغذیه آنها را اصلاح کنیم.