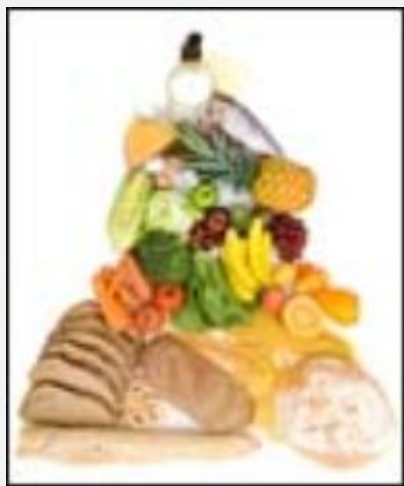


سپر مقابله با بیماری کشنده قرن

حذف مواد غذایی مضر خطر ابتلا به سرطان را در افراد کاهش می‌دهد با برقراری تعادل مبتنی بر این که دوسوم مواد غذایی گیاهی باشند و یک سوم پروتئین حیوانی ترکیب مناسبی از غذا ایجاد می‌شود که نوعی تفاوت به شمار می‌رود.



سلامت نیوز : حذف مواد غذایی مضر خطر ابتلا به سرطان را در افراد کاهش می‌دهد با برقراری تعادل مبتنی بر این که دوسوم مواد غذایی گیاهی باشند و یک سوم پروتئین حیوانی ترکیب مناسبی از غذا ایجاد می‌شود که نوعی تفاوت به شمار می‌رود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایران ؛ این روش یکی از مهم‌ترین راه‌هایی است که به واسطه آن امکان مبارزه با سرطان فراهم می‌شود.

مبارزه با سرطان با رنگ‌های طبیعی میوه‌ها و سبزیجات سرشار از مواد ضدسرطان هستند. هرچه رنگ طبیعی مواد غذایی بیشتر باشد ریسک ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد. همچنین به افراد در رسیدن و حفظ بدن سالم کمک خواهد کرد. اضافه‌وزن خطر ابتلا به سرطان‌های متعدد را افزایش می‌دهد سرطان روده بزرگ، مری و سرطان کلیه در اثر اضافه‌وزن و چاقی تشدید می‌شوند.

وعده صبحانه

فولات یا ویتامین‌های گروه B از افراد در برابر سرطان روده بزرگ، راست روده و سرطان سینه محافظت می‌کند که در وعده صبحانه آن را باید تأمین کرد. غلات غنی‌شده و گندم سبوس‌دار از منابع خوب فولات محسوب می‌شود. همچنین آب پرتقال، خربزه و توت‌فرنگی سرشار از فولات هستند.

غذاهای غنی از فولات

دیگر منابع سرشار از فولات مارچوبه و تخم‌مرغ است که در جگر مرغ، لوبیا، دانه آفتابگردان، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج یا کاهو یافت می‌شود. بهترین راه دریافت فولات از طریق مصرف مکمل‌ها است اما با خوردن میوه، سبزیجات و محصولات غنی شده به اندازه کافی، می‌توان آن را تأمین و با سرطان مبارزه کرد.

مبارزه با سرطان با مصرف گوجه‌فرنگی

لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی که قرمز رنگ است در کاهش خطر ابتلا به انواع مختلف سرطان از جمله سرطان پروستات مؤثر شناخته شده است. همچنین در مطالعات روشن شده محصولات فرآوری شده گوجه‌فرنگی مانند سس یا رب نیز تأثیرات بالقوه‌ای در مبارزه با سرطان نشان داده‌اند.

چای ضدسرطان

نوشیدن چای بویژه چای سبز یک جنگنده قوی با سلول‌های سرطان است. در مطالعات آزمایشگاهی چای سبز را عاملی کندکننده یا مانع از گسترش سرطان در سلول‌های روده بزرگ، سینه و پروستات معرفی کرده‌اند. همچنین تأثیرات مشابه آن در بافت‌های ریه و پوست به اثبات رسیده است. از سوی دیگر مصرف طولانی مدت چای سبز برای مثانه، معده و لوزالمعده (پانکراس) مفید است.

انگور و سرطان

انگور و آب انگور، بویژه انگور بنفش و قرمز حاوی رسوراترول است. رسوراترول دارای آنتی‌اکسیدان قوی است و خواص ضدالتهابی دارد. در مطالعات آزمایشگاهی نشان داده شده است که انگور مانع از بروز آسیب‌های مربوط به سرطان می‌شود و روند رشد سلول‌های سرطانی را کند می‌کند.

آب و مایعات دیگر

آب نه تنها تشنگی و عطش را برطرف می‌کند بلکه از سرطان مثانه پیشگیری می‌کند. نوشیدن مایعات به‌طور مکرر چون مدر است

پوشش مثانه را سالم نگه داشته خطر ابتلا به سرطان مثانه را کاهش می‌دهد.

حبوبات

نقش مؤثر حبوبات در مبارزه با سرطانی شدن سلول‌ها به اثبات رسیده است. حبوبات حاوی فیتوکیماles است و از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌هایی که منجر به سرطان می‌شود محافظت می‌کند. مصرف حبوبات بویژه لوبیا در کند کردن روند رشد تومورها تأثیر دارد.

خانواده کلم‌ها

سبزیجات مانند کلم بروکلی، گل‌کلم، کلم‌پیچ و کلم بروکسل سپر دفاعی بدن در برابر حمله سلول‌های سرطانی هستند. مخلوطی از انواع کلم‌ها در يك سالاد به دفاع بدن در برابر سرطان‌ها از جمله روده بزرگ، سرطان سینه، ریه و سرطان دهانه رحم كمك می‌کند.

سبزیجات برگ سبز

سبزیجات برگ سبز تیره مانند سبزی خردل، کاهو، کلم‌پیچ، کاسنی، اسفناج و برگ چغندر، شامل فیبر، فولات و کاروتنوئید فراوان است. این مواد مغذی به محافظت در برابر سرطان دهان، حنجره، پانکراس، ریه، پوست و معده كمك می‌کند.

ادویه

کورکومین عنصر اصلی تشکیل‌دهنده زردچوبه و ادویه هندی است که يك جنگنده بالقوه سرطان به شمار می‌رود. مطالعات نشان می‌دهد مصرف این ادویه‌ها در تغییر شکل، کاهش تکثیر و تهاجم سلول‌های سرطان تأثیر دارد و انواع سرطان را سرکوب می‌کند.

پخت و پز

این‌که چگونه و چطور گوشت را طبخ کنید در جلوگیری از ابتلا به سرطان مهم است. سرخ و کباب کردن گوشت در دمای بسیار بالا باعث می‌شود مواد شیمیایی خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. یکی دیگر از روش‌های پخت و پز بخارپز کردن گوشت و مواد غذایی دیگر است که موادمشیمیایی کمتری را تولید می‌کند. توصیه می‌شود خورش‌هایی که حاوی گوشت هستند با اضافه کردن مقدار زیادی سبزیجات هم سالم‌تر به نظر می‌آیند و هم از بدن در مقابل سرطان محافظت می‌کنند.

انواع توت‌ها

توت‌فرنگی و تمشک دارای آنتی‌اکسیدان هستند. آنتی‌اکسیدان سپر قدرتمندی برای بدن به‌شمار می‌رود که با سرطان مبارزه می‌کند. این ریزمغذی در غیرفعال کردن سلول‌های سرطانی و کاهش رشد سلول‌های سرطانی تأثیر دارد.

زغال اخته برای سلامتی

آنتی‌اکسیدان‌های قوی در زغال اخته ارزش گسترده‌ای در حمایت از سلامتی بدن دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها به پاک کردن بدن از رادیکال‌های آزاد قبل از این‌که به سلول‌ها صدمه‌ای وارد شود جلوگیری می‌کند. بلغور، جودوسر، غلات سرد، ماست و حتی سالاد زغال‌اخته برای سلامتی مفید است.

قند و شکر

قند و شکر ممکن است باعث بروز بیماری سرطان شود اما نه به‌طور مستقیم ولی ممکن است سایر غذاهای غنی از موادمغذی که برای كمك به محافظت در برابر سرطان به‌کار گرفته می‌شود به خاطر شکر و قند زیاد، منجر به اضافه‌وزن و چاقی شود که همین اضافه‌وزن خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد. میوه‌ها بهترین جایگزین شیرین به جای شکر و قند بوده که سرشار از ویتامین هستند.

ویتامین‌ها

درست است که ویتامین عامل پیشگیری‌کننده از ابتلا به سرطان به‌شمار می‌رود اما زمانی این مسئله صحت دارد که به‌طور طبیعی در موادمغذی وجود داشته باشد.

محققان علوم تغذیه بر این باورند برای مبارزه با سرطان مصرف موادمغذی مانند دانه‌های روغنی میوه و سبزیجات برگ سبز در کنار مکمل‌های غذایی حائز اهمیت است همچنین به‌کار گرفتن يك رژیم غذایی سالم بهترین شیوه برای تندرستی است.