

چگونه با سرطان دهان مبارزه کنیم؟

بر اساس مطالعات اخیر مصرف سبزیجات برگ دار سبز به میزان قابل توجهی خطر سرطان دهان را به ویژه در میان زنانی که سیگار می کشند، کاهش می دهد.



سلامت نیوز: سرطان دهان یکی از سرطان های شایع است.

بر اساس مطالعات اخیر مصرف سبزیجات برگ دار سبز به میزان قابل توجهی خطر سرطان دهان را به ویژه در میان زنانی که سیگار می کشند، کاهش می دهد.

بر اساس تحقیقات مرکز بهداشت دندان انگلستان، در حدود یک سوم موارد سرطان دهان به رژیم غذایی ناسالم مرتبط است. این مرکز توصیه می کند برای پیشگیری از ابتلا به سرطان دهان، پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متعادل و حاوی مقادیر کافی میوه و سبزیجات ضروریست.

شواهدی نیز وجود دارد که نشان می دهد اسیدهای چرب امگا-3 که در ماهی و تخم مرغ یافت می شوند، همچنین غذاهای غنی از فیبر مانند غلات سبوس دار، دانه ها و مغزها هم خطر سرطان دهان را کاهش می دهند.

از آنجایی که دخانیات اصلی ترین عامل (سه چهارم موارد) ابتلا به سرطان دهان است، تشویق افراد به ترک سیگار و داشتن یک شیوه زندگی سالم از مهم ترین راه های پیشگیری از این سرطان است.

موارد ابتلا به سرطان دهان در مردان 2 برابر زنان است. بر اساس آمارهای جدید، شیوع سرطان دهان، گلو و مری روز به روز در افراد جوان رو به افزایش است و این اتفاق به دلیل افزایش مصرف سیگار، الکل و عدم مصرف میوه ها و سبزیجات می باشد.

مطالعات نشان می دهند مصرف حتی یک واحد سبزیجات برگ دار سبز در روز می تواند خطر سرطان دهان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. یک واحد سبزیجات معادل یک لیوان سبزیجات خام و یا نصف لیوان سبزیجات پخته است.