



## آیا می‌توان با تغذیه مناسب به جنگ سرطان رفت؟

همه ما مطالب زیادی خوانده‌ایم که تأکید کرده‌اند تغذیه مناسب از بروز سرطان پیشگیری می‌کند ...

سلامت نیوز: همه ما مطالب زیادی خوانده‌ایم که تأکید کرده‌اند تغذیه مناسب از بروز سرطان پیشگیری می‌کند ولی آیا تغذیه در بیمار مبتلا به سرطان نیز در بهبود سرطان مؤثر است؟

همه باید میوه و سبزیجات مصرف کنند

همه افراد از مصرف مواد غذایی حاوی سبزیجات سود می‌برند بنابراین ما چند پیشنهاد می‌دهیم تا شما بتوانید مقدار بیشتری میوه و سبزیجات مصرف کنید:

سعی کنید وعده‌های غذایی‌تان حاوی مقادیر کمتری گوشت باشد و بیشتر سبزیجات مصرف کنید به‌عنوان مثال سعی کنید لازانیای خود را با سبزیجات طبخ کنید.

سعی کنید میان‌وعده‌هایتان حاوی تکه‌های هویج، فلفل شیرین و میوه‌های خشک و تازه باشد.

سعی کنید در وعده شام سالاد حاوی سبزیجات سبز مصرف کنید.

سعی کنید نوشیدنی‌هایی را مصرف کنید که 100 درصد طبیعی باشند.

آیا غذا می‌تواند سبب از بین رفتن سرطان شود؟

در واقع هیچ مطالعه‌ای تا به امروز نشان نداده است که نوع خاصی از مواد غذایی بتواند سبب کشته شدن سلول‌های سرطانی شود. گرچه تحقیقات نویدبخشی نشان داده‌اند که سیر ممکن است سبب شود رشد سلول‌های سرطانی متوقف شود ولی هیچ ماده غذایی خاصی نمی‌تواند سبب بهبود سرطان شود. در واقع محققین اعلام کرده‌اند تغذیه مناسب کمکی قابل توجه به بهبود سلامتی می‌کند نه آنکه سبب درمان سرطان شود.

منبع: موسسه تحقیقات، آموزش و پیشگیری از سرطان