



## با خوراکی‌ها به جنگ سرطان بروید / سرطان را از سید غذایی‌تان حذف کنید

سرطان، یکی از بیماری‌های دوران مدرنیته است که به شکل‌های مختلف بروز کرده و تعداد قربانیان این بیماری به طور باورنکردنی و صعودی رو به افزایش است. محققان معتقدند با تغییر شیوه زندگی می‌توان به مبارزه با این بیماری مهلک پرداخت.

سرطان، یکی از بیماری‌های دوران مدرنیته است که به شکل‌های مختلف بروز کرده و تعداد قربانیان این بیماری به طور باورنکردنی و صعودی رو به افزایش است. محققان معتقدند با تغییر شیوه زندگی می‌توان به مبارزه با این بیماری مهلک پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، سرطان، از بیماری‌های مهلکی است که قربانیان بسیاری را در سراسر دنیا به خود اختصاص می‌دهد. در حال حاضر، درمان قطعی برای این بیماری وجود ندارد اما محققان معتقدند از تنها راه حلی که علیه این بیماری می‌توان نام برد، به تاخیر انداختن مرگ در مبتلایان است تا بتوان راهکار جدیدی علیه این بیماری یافت. اما از سوی دیگر، تغییر شیوه غذایی، رفتاری و عادات روزانه می‌تواند سهم به‌سزایی در کاهش ابتلا به این بیماری داشته باشد. محققان معتقدند خوراکی‌ها می‌توانند خاصیت سرطانی یا برعکس ضد سرطانی داشته باشند و با کمک خوراکی‌ها می‌توان به جنگ سرطان رفت.

### \* خوراکی‌هایی که علیه سرطان می‌تازند

مهمترین توصیه مصرف روزانه 5 تا 9 وعده میوه و سبزیجات تازه است.

### \* انواع کلم‌ها بخصوص کلم بروکلی

محققان انگلیسی معتقدند مصرف بروکلی بخصوص برای مردان مفید بوده و مانع از ابتلا به سرطان پروستات در آنها می‌شود. از خانواده کلم‌ها می‌توان به سبزیجاتی مانند گل کلم، کلم بروکلی، کلم پیچ، حتی شلغم و تربچه اشاره کرد. کلم‌ها حاوی مواد مغذی گیاهی به نام "گلوکوزینولات" هستند که مانع تکثیر سلولی شده و از تشکیل تومورها جلوگیری می‌کنند. کلم می‌تواند علیه سرطان سینه، کبد، پروستات، پوست، معده، سرطان مثانه و ریه موثر باشد.

### \* انواع توت‌ها

انواع توت‌ها مانند توت سفید، تمشک و توت فرنگی می‌توانند خوراکی‌های مفیدی علیه سرطان باشند اما شاتوت به دلیل رنگ تیره حاوی مقادیر زیادی از آنتی‌اکسیدان هاست که برای بدن مفید بوده و علیه تومورهای سرطانی می‌تازد. انواع توت‌ها حاوی فلاونوئیدهایی هستند که آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی به شمار می‌روند. توت‌ها می‌توانند علیه سرطان‌هایی مانند روده بزرگ، مری، دهان و دندان و پوست مفید باشند.

### \* گوجه فرنگی

رنگ قرمز گوجه فرنگی به دلیل ماده‌ای به نام لیکوپن است که دارای خواص بسیاری مانند مبارزه با تومورهای سرطانی است. گوجه فرنگی می‌تواند در درمان سرطان‌هایی مانند پروستات، معده، ریه و سرطان رحم مفید باشد.

### \* گردو

گردو از خوراکی‌های مفیدی است که می‌تواند خواص بسیاری از جمله خاصیت ضد سرطانی، درمان میگرن و کاهش چربی خون را در خود داشته باشد. گردو از اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتواسترول‌ها است که خطر ابتلا به سرطان‌هایی مانند پروستات و سینه را کاهش می‌دهد.

### \* سیر

سیرها حاوی موادی مانند سولفور آمینو اسیدها و سیستئین هستند که محافظان خوبی در برابر سرطان‌ها محسوب می‌شوند. محققان معتقدند مصرف روزانه یا چندین بار در هفته سیر می‌تواند به مبارزه با تومورهای سرطان سینه، معده، روده و مری بپردازد.

### \* لوبیا

مطالعه محققان آمریکایی نشان می‌دهد که لوبیاهایی با رنگ تیره مانند لوبیا قرمز می‌تواند نقش به‌سزایی در کاهش سرطان روده داشته باشد. لوبیا حاوی ماده‌ای به نام فیتوکمیکال است که می‌تواند مانع از تومورهای سرطانی بخصوص سرطان سینه و روده شود.

### \* ماهی

ویتامین دی موجود در ماهی می‌تواند سهم به‌سزایی در کاهش ابتلا به سرطان سینه و روده داشته باشد. ویتامین دی در بدن باعث مسدود شدن تومورهای سرطانی می‌شود تا از رشد آنها جلوگیری کند.

### \* محافظت از بدن با ادویه‌هایی مانند زردچوبه و فلفل

از زردچوبه و فلفل به عنوان ادویه‌هایی یاد می‌شود که دارای خاصیت ضد سرطانی هستند. زردچوبه دارای کورکومین بوده و

می تواند حمله سلول های سرطانی به سلول های سالم را کاهش دهد.

#### \* چای

چای، یکی از نوشیدنی های مفیدی است که به دلیل دارا بودن آنتی اکسیدان می تواند با سرطان هایی مانند سینه، کبد، ریه و پوست به مبارزه بپردازد.

#### \* تخم مرغ

تخم مرغ به دلیل دارا بودن ماده ای با نام فولات می تواند جایگزین مناسبی برای داروهای شیمیایی باشد. فولات را می توان در خوراکی های دیگری مانند جگر مرغ، دانه آفتابگردان و سبزیجاتی با برگ های سبز مانند اسفناج و کاهو یافت.

#### \* قارچ

قارچ ها به دلیل دارا بودن مقادیر بالایی از ویتامین سی و همینطور سلنیوم که فعالیت آنتی اکسیدانی دارند، می توانند بر تومورهای سرطانی بتازند.

اما از سوی دیگر مصرف برخی خوراکی ها می تواند ابتلا به سرطان را رقم بزند که از میان آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

#### \* ذرت بوداده

ذرت بو داده می تواند یکی از دلایل ابتلا به سرطان باشد. اما از سوی دیگر، محققان دلایل مختلفی را برای ابتلا به سرطان ذکر کرده اند که از میان آنها می توان به شیوه و نحوه پخت غذاهای روزمره اشاره کرد. محققان توصیه می کنند در حد امکان از سرخ کردن زیاد غذاها خودداری کرده و بیشتر غذاها را به صورت آب پز یا در دمای پایین طبخ کنید.

#### \* مصرف بیش از حد قند و شکر

قند و شکر ممکن است به طور مستقیم باعث ابتلا به سرطان نشود اما محققان معتقدند که مصرف بیش از حد قند و شکر می تواند باعث تغییر عملکرد بدن و در نتیجه کاهش مقاومت بدن به تومورهای سرطانی شود.

#### \* فست فودها

شاید مصرف کم و هر ازگاهی از ساندویچ ها و فست فودها برای بدن آسیب چندانی نداشته باشد اما مصرف سوسیس، گوشت، گوشت های فرآوری شده می توانند احتمال ابتلا به سرطان های روده و معده را افزایش دهند.

#### \* مصرف نوشیدنی های الکلی

نوشیدن هایی حاوی الکل هر چند به مقدار کم و ناچیز می تواند ابتلا به انواع سرطان هایی مانند دهان، مری، معده، سینه و روده را افزایش دهد.