

راه ساده پیشگیری از سرطان



کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان ایلام گفت: یک پژوهش میدانی در شهر ایلام در سال 1392 نشان داد که تعداد زیادی از مردم یا شیر، لبنیات و سبزیجات مصرف نمی‌کنند یا میزان مصرفشان ناچیز است؛ درحالی‌که این مواد از عوامل بسیار مؤثر در امر پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر به ویژه سرطان هستند.

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان ایلام گفت: یک پژوهش میدانی در شهر ایلام در سال 1392 نشان داد که تعداد زیادی از مردم یا شیر، لبنیات و سبزیجات مصرف نمی‌کنند یا میزان مصرفشان ناچیز است؛ درحالی‌که این مواد از عوامل بسیار مؤثر در امر پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر به ویژه سرطان هستند.

داوود علیمردانی اظهار کرد: رابطه غذا و بیماری با همدیگر به گونه‌ای است که نمی‌توان برای آن‌ها جدایی قائل شد و به همین دلیل باید در رده‌های مختلف سنی اصول تغذیه مناسب و همچنین متنوع را رعایت کرد.

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان ایلام با بیان اینکه گروه غذایی شامل پنج دسته نان و غلات، شیر و لبنیات، میوه و سبزی، حبوبات و مغزها است، افزود: باید دستورالعمل سازمان بهداشت در مورد نوع و میزان گروه‌های غذایی مصرفی را مورد توجه قرار داد؛ چراکه برنامه غذایی برای یک فرد سالم طبیعتاً باید با گروه‌های بیمار متفاوت باشد.

وی گفت: هر فردی باید در طول 24 ساعت، پنج واحد میوه و سبزی و 3 لیوان شیر و لبنیات مصرف کند، اما پژوهش میدانی در شهر ایلام در سال 1392 نشان می‌دهد که تعداد زیادی از مردم یا شیر و لبنیات و سبزیجات مصرف نمی‌کنند یا این میزان ناچیز است؛ درحالی‌که از عوامل بسیار مؤثر در امر پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر به ویژه سرطان استفاده از این مواد غذایی است.

علیمردانی با بیان اینکه میوه و سبزی با رنگ‌دانه‌های بالا در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر به ویژه سرطان و میزان وابستگی دیابتی‌ها به انسولین مؤثرند، ادامه داد: انگور قرمز و هندوانه یا فلفل دلمه‌ای، هویج، گوجه و... از موادی هستند که رنگ‌دانه‌های بالایی دارند.

وی با اشاره به اینکه افزایش وزن یا به عبارتی چاقی از موارد زمینه‌ای برای ابتلا به بیماری‌های غیر واگیر است، افزود: روغن‌های با اسید چرب اشباع یا روغن‌های جامد، نوشیدنی‌های قنددار مانند نوشابه یا موادی دیگر که قند پنهانی دارند باعث تجمع چربی، چاقی و در نتیجه ابتلا به بیماری خواهند شد.

کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان ایلام با بیان اینکه نباید از مواد غذایی فرآوری شده، کنسروها، سوسیس و کالباس که در ترکیب خود مواد شیمیایی برای نگهداری بیشتر دارند، استفاده کرد، ادامه داد: حتی مصرف نمک در کشور که سه برابر نسبت متوسط مصرف جهانی است در ایجاد سرطان معده، بیماری پوکی استخوان، آسم و به ویژه فشارخون نقش دارد که باید برای جلوگیری از مصرف بی‌رویه آن فرهنگ‌سازی کرد.

علیمردانی بر "بخارپز" کردن مواد غذایی به عنوان بهترین روش پخت تأکید کرد و گفت: باید برای حفظ سلامتی از غذاهای سرخ‌کردنی، کباب‌ها، غذاهای سوخته و ته‌دیگ‌ها به دلیل تولید کربن که از دلایل بارز سرطان است پرهیز و در مصرف مواد غذایی نمک‌سود که شامل ترشی‌ها و شورپی‌ها است زیاده‌روی نکرد.

*ایسنا