

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrhami.ir

تغذیه و سرطان





غذا و خطر سرطان

برخی از غذاها و ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی موجود در آنها ممکن است خطر سرطان را افزایش یا کاهش دهند. محققان در حال بررسی چگونگی ارتباط غذاها، مواد مغذی و الگوهای غذایی ذکر شده در زیر با سرطان بوده‌اند.

غذاهای گیاهی این غذاها حاوی مواد طبیعی به نام فیتونوترینت هستند. چند نمونه عبارت‌اند از:

- کاروتنوئیدها یا کاروتن‌ها در سبزی‌ها با رنگ‌های قرمز، نارنجی، زرد و برخی سبزی‌ها با رنگ سبز تیره یافت می‌شوند.
- پلی‌فنول‌ها، موجود در گیاهان، ادویه‌ها، سبزی‌ها، چای، قهوه، شکلات، آجیل، سیب، پیاز، توت‌ها و سایر گیاهان

- ترکیبات آلیوم که در پیازچه، سیر، تره‌فرنگی و پیاز یافت می‌شود

آنتی‌اکسیدان‌ها به‌عنوان مثال می‌توان به بتاکاروتن، سلنیوم و ویتامین‌های C و E اشاره کرد. آنتی‌اکسیدان‌ها از بدن، در برابر اکسیدان‌ها محافظت می‌کنند، موادی که می‌توانند منجر به آسیب سلولی شوند. اکسیدان‌ها می‌توانند به طور طبیعی، توسط فرایندهای سلولی وجود داشته باشند، یا می‌توانند محیطی باشند، مانند آلودگی یا دود سیگار.

سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی. اینها شامل کلسیم، ید، ویتامین‌های A، D، K و ویتامین‌های B است.

فیبر رژیمی. فیبر به حجیم‌شدن مدفوع کمک می‌کند. غذا را سریع‌تر از طریق دستگاه گوارش حرکت می‌دهد و به تغذیه میکروب‌های سالم ساکن در دستگاه گوارش، کمک می‌کند. این گروه از میکروب‌ها، میکروبیوم نامیده می‌شود. میکروبیوم سالم با خطر کمتر سرطان مرتبط است.

غذاهای حاوی فیبر عبارت‌اند از:

- غلات سبوس‌دار و دانه‌ها، از جمله جو، کاموت، غلات، بلغور، ذرت، پسیلیوم و چاودار
- نان سبوس‌دار و پاستا
- حبوبات، از جمله لوبیا، عدس، و نخود
- سبزی‌ها و میوه‌ها

پروتئین. اینها منابع اصلی پروتئین حیوانی، در اکثر رژیم‌های غذایی هستند:

- گوشت
- ماهی
- طیور
- صدف



- محصولات لبنی

- تخم مرغ

از این دسته، گوشت‌های قرمز و فراوری شده، بیشترین نگرانی را از نظر خطر سرطان ایجاد می‌کنند. گوشت قرمز شامل گوشت خوک، گاو، گوساله و بره است. گوشت فراوری شده شامل بیکن، ژامبون، گوشت قرمز، هات‌داگ، سلامی و سایر محصولات گوشتی پخته شده است. هر مقدار گوشت فرآوری شده و بیش از ۱۸ اونس (۵۰۰ گرم) گوشت تازه در هفته به شدت با خطر ابتلا به سرطان مرتبط است.

نوشیدنی‌های الکلی. نوشیدن الکل، خطر ابتلا به انواع خاصی از سرطان را افزایش می‌دهد. درباره خطر ابتلا به سرطان و الکل بیشتر بدانید .

ارتباط بین غذا و سرطان

یافتن پیوندهای خاص بین یک غذا یا ماده مغذی و سرطان چالش‌برانگیز است زیرا:

- غذاها حاوی مواد زیادی هستند که ممکن است خطر سرطان را افزایش یا کاهش دهند.
- اکثر مردم غذاهای متنوعی می‌خورند و می‌نوشند. این باعث ایجاد اثرات تعاملاتی می‌شود که مطالعه آنها دشوار است.
- تأثیرات یک غذا یا ماده مغذی، بسته به میزان مصرف آن می‌تواند متفاوت باشد.
- برخی تحقیقات نشان می‌دهد که نحوه تهیه یک غذا ممکن است بر مضرات یا فواید آن تأثیر بگذارد.

غذاهای گیاهی

میوه‌ها و سبزی‌ها، احتمالاً، خطر ابتلا به انواع مختلفی از سرطان را کاهش می‌دهند، از جمله:

- سرطان‌های سروگردن
- سرطان مری
- سرطان معده
- سرطان ریه
- سرطان پانکراس
- سرطان پروستات

این یافته‌ها از پروژه به روز رسانی مستمر و سومین گزارش تخصصی در مورد رژیم غذایی، تغذیه، فعالیت بدنی و سرطان: یک چشم انداز جهانی به دست آمده است . این گزارش ها توسط مؤسسه تحقیقات سرطان آمریکا (AICR) و صندوق جهانی تحقیقات سرطان (WCRF) ارائه می شود.



فیتونوترینت‌های موجود در میوه‌ها و سبزی‌ها به احتمال زیاد با هم برای کاهش خطر سرطان کار می‌کنند، نه اینکه یک جزء غذایی خاص بر خطر سرطان، تأثیر بگذارد. برخی به تنظیم هورمون‌ها مانند استروژن کمک می‌کنند. برخی دیگر، رشد سلول‌های سرطانی را کند می‌کنند یا التهاب را مسدود می‌کنند. بسیاری از آنها خطر آسیب ناشی از اکسیدان‌ها را کاهش می‌دهند.

محققان، غذاهای گیاهی را برای پیشگیری از سرطان مورد مطالعه قرار داده‌اند:

سبزی‌های چلیپایی. این غذاها عبارت‌اند از کلم بروکلی، گل کلم، کلم، کلم بروکسل، بوک چوی و کلم پیچ. خوردن مکرر این غذاها با کاهش خطر سرطان مرتبط است.

مطالعات نشان می‌دهد که سبزی‌های چلیپایی در کاهش خطر سرطان‌های زیر مؤثر هستند:

- سرطان‌های سروگردن
- سرطان مری
- سرطان معده

چندین مطالعه آزمایشگاهی نشان می‌دهد که سبزی‌های چلیپایی در تنظیم آنزیم‌هایی که در برابر سرطان از بدن دفاع می‌کنند، مؤثر هستند. همچنین، مطالعات نشان می‌دهد که سبزی‌های چلیپایی ممکن است رشد سلول‌های سرطانی را به روش‌های دیگری متوقف کنند. اما این اثرات ممکن است بین سلول‌ها و حیوانات مورد استفاده در آزمایشگاه و افراد متفاوت باشد.

لیکوپن. این کاروتنوئید در محصولات گوجه‌فرنگی یافت می‌شود. از دیگر منابع مهم لیکوپن، می‌توان به گریپ‌فروت صورتی، هندوانه و زردآلو اشاره کرد.

مطالعات نشان می‌دهد که لیکوپن ممکن است در برابر سرطان‌های زیر از بدن محافظت کند:

- ریه
- معده
- پروستات
- کولون
- دهان و گلو (حفره دهان)
- مری

اما محققان هنوز ارتباط مستقیمی بین لیکوپن و کاهش خطر سرطان در آزمایش‌های بالینی کنترل‌شده، پیدا نکرده‌اند.

سویا. سویا حاوی مواد مغذی گیاهی منحصربه‌فردی است. مطالعات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که این مواد به محافظت در برابر برخی از انواع سرطان کمک می‌کنند. کارآزمایی‌های بالینی نقش سویا را در پیشگیری از سرطان



به وضوح مشخص می‌کنند.

رابطه بین خطر ابتلا به سرطان سینه و سویا بسیار پیچیده است. مطالعات کنونی نشان می‌دهد که خوردن حداکثر ۳ وعده غذای کامل سویا، مانند ادام، توفو، شیر سویا و میسو، بی خطر است و ممکن است خطر سرطان سینه را کاهش دهد. اما دستورالعمل‌ها به طور خاص اضافه کردن غذاهای حاوی سویا به رژیم غذایی را برای کاهش خطر سرطان سینه توصیه نمی‌کنند. پزشکان توصیه می‌کنند از قرص‌ها و پودرهای ایزوفلاون با غلظت بالا اجتناب کنید.

ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها

بدن به ویتامین‌ها و مواد معدنی نیاز دارد. آنها به بدن کمک می‌کنند:

- عملکردهای ضروری را انجام دهد
- رشد و توسعه یابد
- خودش را اصلاح (تعمیر) کند

برخی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی آنتی‌اکسیدان هستند. تحقیقات در مورد نقش آنها در پیشگیری از سرطان ادامه دارد؛ زیرا مطالعات نتایج متفاوتی را نشان می‌دهد.

بررسی کارآزمایی‌های بالینی در افراد، موارد زیر را نشان می‌دهد:

بتاکاروتن. به نظر نمی‌رسد مکمل‌های بتاکاروتن با دوز بالا از سرطان جلوگیری کنند. دو کارآزمایی بالینی بزرگ نشان داده است افرادی که در معرض خطر ابتلا به سرطان ریه هستند، از جمله سیگاری‌ها، سیگاری‌های سابق و افرادی که در معرض آربست قرار گرفته‌اند، در صورت مصرف مکمل‌های بتاکاروتن با دوز بالا در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان ریه هستند.

کلسیم و ویتامین D. ابتکار بهداشت زنان (WHI) (مجموعه‌ای از مطالعات بالینی که توسط مؤسسه ملی سلامت آمریکا برای رسیدگی به مسائل بهداشتی در زنان یائسه آغاز شد) مطالعه‌ای گسترده بر زنان یائسه بود که به طور کلی تغذیه خوبی داشتند. محققان اثرات مکمل کلسیم و ویتامین D را مطالعه کردند. آنها دریافتند که مکمل‌ها بر خطر سرطان روده بزرگ تأثیری ندارند.

فولات. فولات نوعی ویتامین B است که در غذاها زیر یافت می‌شود:

- سبزی‌های برگ‌دار و سبز
- میوه‌ها و آب‌میوه‌ها
- لوبیا و نخود خشک

یک‌شکل آن، اسیدفولیک است که در آزمایشگاه ساخته شده و در مکمل‌های غذایی یافت می‌شود. در آرد سفید غنی شده از اسیدفولیک استفاده می‌شود و بدان معناست که غذاهای تهیه شده با آرد، از جمله نان و غلات،



حاوی اسیدفولیک هستند.

مطالعات نشان می‌دهد که بین فولات و خطر ابتلا به سرطان ارتباط وجود دارد. افرادی که سطح فولات پایینی دارند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان‌های زیر هستند:

- سرطان پستان
- سرطان روده بزرگ
- سرطان پانکراس

اما مطالعات بالینی هنوز رابطه‌ای بین مصرف اسیدفولیک اضافی و پیشگیری از سرطان نشان نداده است. **مولتی‌ویتامین**. در حال حاضر شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد مولتی‌ویتامین‌ها خطر سرطان را کاهش می‌دهند. اما مطالعه‌ای، یک مزیت بالقوه را نشان داد. افرادی که بیش از ۱۰ سال مولتی‌ویتامین مصرف کردند، تشکیل پولیپ روده بزرگ در آن‌ها کاهش یافته است. اگر در طی غربالگری سرطان و با روش کولونوسکوپی برداشته نشود، برخی از پولیپ‌ها می‌توانند به سرطان کولورکتال تبدیل شوند. این مطالعه نشان می‌دهد که مولتی‌ویتامین‌ها با کاهش پولیپ‌ها، ممکن است خطر سرطان روده بزرگ را نیز کاهش دهند. اما تفسیر این تحقیق می‌تواند دشوار باشد. معمولاً سالم‌ترین افراد به طور منظم غربالگری سرطان را انجام می‌دهند و این افراد معمولاً مولتی‌ویتامین مصرف می‌کنند.

سلنیوم. یک مطالعه بررسی کرد که آیا سلنیوم از سرطان جلوگیری می‌کند یا خیر. مکمل‌ها مانع از ابتلای افراد مبتلا به سرطان پوست به سرطان پوست دوم نشدند. اما موارد جدید بروز سرطان‌های زیر را کاهش دادند:

- سرطان پروستات
- سرطان ریه
- سرطان روده بزرگ

برخی مطالعات سلنیوم را با خطر بالاتر دیابت مرتبط می‌دانند؛ بنابراین هنگام مصرف مکمل‌های حاوی سلنیوم احتیاط کنید.

ویتامین C. برخی مطالعات نشان می‌دهند که رژیم‌های غذایی با مقادیر بالاتر ویتامین C می‌توانند خطر سرطان معده را کاهش دهند. اما نتایج متناقض بوده است.

ویتامین E. یک کارآزمایی بالینی بزرگ به نام کارآزمایی پیشگیری از سرطان سلنیوم و ویتامین، نشان داد شرکت‌کنندگانی که ویتامین E مصرف می‌کردند در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پروستات بودند. نشان داده شده است که مکمل‌های ویتامین C و E با دوز بالا، خطر عود سرطان سروگردن را افزایش می‌دهند. عود زمانی است که سرطان پس از درمان بازمی‌گردد.



فیبر رژیمی

مطالعه AICR/WCRF، ارتباط بین غذاهای غنی از فیبر و کاهش خطر سرطان را نشان داد. این رابطه برای سرطان کولورکتال، رابطه‌ای قوی می‌باشد.

پروتئین

بیشتر مطالعات، ارتباط بین گوشت قرمز و خطر بالای سرطان روده بزرگ را نشان می‌دهند. اما اجتناب از گوشت‌های فراوری شده از اهمیت بیشتری برخوردار است. این شامل بیکن، ژامبون، گوشت جرکی، هات‌داگ، سلامی و سایر محصولات گوشتی پخته شده است. مطالعه AICR/WCRF نشان داد این گوشت‌ها خطر سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهند. این مطالعه همچنین نشان داد که افراد می‌توانند تا ۱۸ اونس (۵۱۰ گرم) گوشت قرمز فرآوری نشده در هفته بدون افزایش خطر ابتلا به سرطان بخورند.

چاقی

خوردن کالری بیش از نیاز بدن، می‌تواند باعث افزایش وزن شود. بسیاری از مردم غذای بیش از حد، حاوی قند و چربی اضافه می‌خورند. غذاهای زیر حاوی کالری‌های زیادی هستند که می‌تواند به چاقی کمک کند:

- نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر، از جمله نوشابه و نوشیدنی‌های با طعم میوه. نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند گرم یا سرد باشند.
 - محصولات لبنی پرچرب، مانند پنیر پرچرب
 - گوشت‌های پرچرب، از جمله مرغ سرخ شده با پوست، اردک، همبرگر، بیکن، ژامبون، سوسیس، هات‌داگ و بسیاری از غذاهای رستورانی
 - چاقی، با افزایش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها مرتبط است. با تیم درمانی خود، در مورد چگونگی تأثیر وزن بدن، بر سلامت و خطر سرطان برای شما، صحبت کنید.
- منابع مرتبط
- غذاهایی که در طول درمان سرطان باید از آنها اجتناب کرد
- چاقی، وزن و خطر سرطان
- فعالیت بدنی و خطر سرطان