



سازمان مردم نهاد

موسسه غیر دولتی خیریه حمایت از

بیماران مبتلا به سرطان نور

شماره ثبت: ۳۴۸۰۷

پیشگیری از سرطان با تغذیه



@info@noor-charity.com

www.Noor-Charity.com

@Noor-Charity

NoorCharity

سامانه پرداخت: #۴۴۴*۴*۷۳۳* (USSD CODE)

۱. پیشگیری از سرطان؛ تغذیه

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان سرطان تایید شده است. شیوه زندگی و عادت های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد.

۲. تغذیه از چندین جهت با سرطان ارتباط دارد :

◀ ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آن ها سرطان پستان، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است. بنابراین، تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می آورد.

◀ برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کاهش می دهند.

◀ نوع آماده کردن مواد غذایی، با سرطان ارتباط دارد.

بنابراین برای پیشگیری و مقابله صحیح با این بیماری، آشنایی با مواد غذایی، لازم است تا هر فردی بداند چه غذاهایی بخورد و از خوردن چه غذاهایی پرهیز کند.

۳. پیشنهادهایی برای غذای سالم

◀ از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید.

گیاهان، دارای چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می کنند به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضد سرطان هستند.

◀ بهتر است حداقل دو سوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد.

◀ روزانه ۵ بار یا بیش تر سبزیجات و میوه های متنوع مصرف کنید.

◀ مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید و از آب میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.

- ◀ در هنگام پخت سبزیجات، از مقدار کمی آب استفاده کنید.
- ◀ تمام میوه ها و سبزیجات را بشویید.

۴. در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید.

فیبر بخشی از غلات، میوه ها و سبزیجات است که بدن نمی تواند آن را هضم کند. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیماری های قلبی می شوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می کنند و باعث می شوند ترکیبات سرطان زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. فیبر به میزان زیادی در غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات وجود دارد.

۵. مصرف گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده را محدود کنید.

گوشت فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضدسرطان است و اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی های اشباع شده در آن وجود دارد. شما می توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی سالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید.

مصرف گوشت های فرآوری شده و گوشت هایی که به روش هایی مانند نمک سود کردن و دودی کردن نگهداری می شوند موجب تماس با مواد مضر و سرطان زا می شود.

◀ برش های نازک تر و با مقدار کمتر گوشت را انتخاب کنید.

◀ از گوشت آب پز یا کبابی به جای گوشت سرخ شده استفاده کنید.

◀ گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.

◀ لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده های غذایی خود اضافه کنید.

◀ از گوشت فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس دوری کنید.

۶. چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید.

حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست چراکه برخی از انواع چربی ها بدن را در برابر سرطان، محافظت می کنند. بنابراین لازم است از چربی های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد.

توصیه هایی برای انتخاب چربی های مفید :

- ◀ استفاده از مواد غذایی حاوی چربی های اشباع مثل گوشت قرمز و کره را کاهش دهید.
- ◀ روغن زیتون و یا روغن کانولا جایگزین خوبی برای روغن نباتی در پخت غذاهاست.
- ◀ آجیل و دانه ها مثل گردو، بادام، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد به سالاد، سوپ و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.
- ◀ ماهی قزل آلا، ساردین، شاه ماهی یا ماهی سفید را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید.
- ◀ هنگام تمیز کردن گوشت و یا خوردن آن چربی را از گوشت جدا کنید.
- ◀ محصولات لبنی بدون چربی و تخم مرغ که با اسیدهای چرب امگا-۳ غنی شده است را انتخاب کنید.
- ◀ مصرف فست فود، غذاهای سرخ شده و غذاهای بسته بندی شده را محدود کنید.
- ◀ الکل ننوشید.

۷. چه مواد غذایی از سرطان پیشگیری می کنند؟

بعضی مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در برابر سرطان محافظت می کنند. در این قسمت ابتدا به مواد غذایی موجود در غذاها و سپس به مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری هستند، اشاره خواهیم کرد:

آنتی اکسیدان ها میوه و سبزیجات تازه
ویتامین A و بتاکاروتن : اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدو تنبل و انبه

ویتامین C : میوه ها، سبزیجات و مرکبات
ویتامین E : روغن جوانه گندم، آفتابگردان، مغزها و سبزی
های برگ سبز
سلنیوم : غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی

۸. مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری هستند:

میوه ها و سبزیجات رنگ روشن
سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی
سبزیجات پهن برگ
گوجه فرنگی
خانواده توت ها
انگور
ادویه جات
آب و سایر مایعات
چای

۹. پخت و پز و آماده سازی مناسب غذا چگونه است؟

نه تنها انتخاب مواد غذایی سالم در پیشگیری از سرطان مهم است، بلکه به روش آماده و ذخیره کردن مواد غذایی نیز باید توجه کنید. توصیه های زیر برای پخت و پز مواد غذایی مفید هستند:

- ◀ به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پز کردن و بخارپز کردن استفاده کنید.
- ◀ سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر شما روش کباب کردن را انتخاب کرده اید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- ◀ گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.
- ◀ در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.
- ◀ روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوا نگهداری کنید.

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان عوارض سرطان تایید شده است.

شیوه زندگی و عادت های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد.

مراکز و دفاتر نمایندگی "موسسه‌ی خیریه نور"

تمامی حساب‌ها بنام "موسسه خیریه نور" میباشد

* دفتر مرکزی . تهران، خیابان ولیعصر، نرسیده به میدان ونک، نبش کوچه بیستم، پلاک ۲۴۵۳ ، طبقه دوم، واحد ۴
تلفن: ۸۸۱۹۷۸۶۷ - ۸۸۱۹۷۸۸۱ - ۰۲۱
فکس: ۸۹۷۷۷۸۸۱ - ۰۲۱
شماره کارت بانک پاسارگاد تهران ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۴۳۷۷۷

* تهران . ستارخان نیایش، بیمارستان حضرت رسول اکرم، بخش شیمی درمانی، دفتر مددکاری نور
تلفن: ۶۴۳۵۲۶۶۴ - ۰۲۱

* تهران . خیابان خوش، بین آذربایجان و دامپزشکی، بیمارستان لولاگر

* بندرعباس . بلوار جمهوری، کوی شفا، مرکز شیمی درمانی و پرتو درمانی امید، دفتر مددکاری نور
تلفکس: ۳۳۳۳۳۹۷۰ - ۰۷۶
شماره کارت بانک پاسارگاد بندرعباس ۵۰۲۲۲۹۱۹۰۰۰۵۶۱۰۰

* خرم آباد . میدان آزادی، نرسیده به پل صفوی، بخش شیمی درمانی، بیمارستان شهید رحیمی، دفتر مددکاری نور
تلفکس: ۳۳۳۳۶۱۵۵ - ۰۶۶
شماره کارت بانک صادرات خرم آباد ۶۰۳۷۶۹۱۹۹۰۲۰۳۴۹۹

* یاسوج . بلوار شهید قرنی، بیمارستان شهید جلیل، دفتر مددکاری نور
تلفن: ۰۹۳۷۱۰۶۳۱۳۷
شماره کارت بانک پاسارگاد یاسوج ۵۰۲۲۲۹۷۰۰۰۰۱۸۲۷۰

* شیراز . فرهنگ شهر، روبروی استخر کوثر، بیمارستان آنکولوژی امیر، دفتر مددکاری موسسه خیریه نور
تلفن: ۸۳۱۷۷۶۴ - ۰۹۰۱
شماره کارت بانک پاسارگاد شیراز ۵۰۲۲۲۹۷۰۰۰۰۳۷۵۲۸

* ایلام . سعدی شمالی، بالاتر از آزمایشگاه مرکزی، سرای سمن های سلامت استان ایلام، دفتر مددکاری نور
تلفن: ۱۸۳۱۵۲۹۶ - ۰۹۰
شماره کارت بانک پاسارگاد ایلام ۵۰۲۲۲۹۷۰۰۰۰۸۶۸۶۳

* آبادان . ایستگاه هفت، سمت منازل شرکتی، ردیف ۳۰۵، اتاق ۲
تلفن: ۰۹۳۹۱۰۶۱۴۴۷
شماره کارت بانک پاسارگاد آبادان ۵۰۲۲۲۹۷۰۰۰۰۸۷۰۷۷