نقش تغذیه در سرطان

**سرطان نوعی اختلال در سرعت تکثیر سلولی است که می تواند در هر بافتی از بدن و در هر سنی رخ دهد و با حمله به بافت های سالم بدن موجب بیماری شدید و در نهایت مرگ شود.**

**امروزه ثابت شده است که يك سوم سرطان ها با آنچه كه مي خوريم در ارتباط هستند غذاي ما مي تواند حاوي مواد سرطان زا يا برعكس داراي مواد ضدسرطاني باشد.**

توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از سرطان

1. **از مصرف غذاهای سرخ کرده بپرهیزید و غذاها را به صورت آبپز، بخارپز ، تنوری و كبابي طبخ كنيد. به خاطر داشته باشيد كه كباب كردن گوشت در حرارت بالا به طوري كه منجر به سوختن سطح آن شود يا تماس غذا با دود و برشته كردن يا سرخ كردن شديد غذا باعث ايجاد تركيبات سرطان زا در غذا مي شود.**
2. **مصرف گوشت قرمز را در برنامه غذايي خود محدود كنيد. براي كاهش دفعات مصرف گوشت قرمز، در هفته2 بار ماهی و غذاهاي دريايي مثل ميگو را جايگزين گوشت قرمز كرده و همچنين از گوشت مرغ كه قبل از پخت، پوست و چربي هاي آن را جدا كرده ايد ، استفاده كنيد.**
3. **افزايش مصرف فيبر( الياف گياهي) احتمال ابتلاء به سرطان را كاهش مي دهد. ميوه ها و سبزيجات تازه منابع خوب فيبر هستند و همچنين مصرف آنها باعث كاهش تمايل فرد به استفاده از مواد غذايي پرچرب مي شود.از ديگر منابع خوب فيبر نان هاي سبوس دار، غلات كامل و حبوبات هستند. از اين مواد غذايي در برنامه روزانه خود استفاده كنيد.**
4. **ويتامين هاي A ، C و E داراي اثر محافظت كنندگي(آنتي اكسيدان) در مقابل سرطان هستند پس :**

**مواد غذایی حاوی پيش ساز ویتامین A(بتاكاروتن)مثل هویج، کدو، گرمک، خرمالو ،زردآلو، نارنگي و هلو مصرف کنید.**

**مواد غذایی حاوی ویتامین Cمثل گوجه فرنگی تازه، لیمو ترش، کلم، فلفل دلمه ای و انواع مرکبات مصرف کنید.**

1. **همراه با هر وعده غذا از سالاد تهيه شده با سبزي ها و ميوه هاي تازه استفاده كنيد**
2. **از مصرف غذاو نوشيدني هاي داغ خودداري كنيد.**
3. **به جاي تنقلات صنعتي از خشكبار مثل توت خشك، انجير خشك و كشمش استفاده كنيد.**
4. **از مصرف غذاهاي دودي شده مثل سوسيس ، ماهي و برنج دودي به خصوص در سنين بالا بپرهيزيد**
5. **حبوبات ارزش غذایی فوق العاده ای دارند. حدالامکان سعی نمایید آنها را در پلو، سوپ، آش و آبگوشت استفاده نمایید.**
6. **دادن نان کپک زده به گاوها مضر و سرطان زا است. در ضمن موجب آلوده شدن شیروگوشت آنها می شود.**
7. **اگر تصمیم به نگه داری طولانی مدت نان دارید باید قبل از قرار دادن نان داخل فریزر آن را خنک کنید سپس در کیسه تمیز قرار دهید و داخل فریزر بگذارید. بهترین راه برای جلوگیری از بیات شدن نان این است که نان را چند دقیقه پیش از مصرف از فریزر خارج کنید و اجازه بدهید یخ آن در دمای محیط آب شود. راه دیگر این است که نان را روی بخار آب کتری یا سماور بگذارید. قرار دادن نان برای مدت کوتاهی توی مایکروفر هم می‌تواند راه مناسبی برای یخ‌زدایی از آن باشد. اما به هیچ‌وجه به‌ شما پیشنهاد نمی‌شود که برای باز شدن یخ نان، آن را روی حرارت مستقیم اجاق قرار دهید؛ زیرا ترکیب‌های سوختی و دوده ناشی از شعله گازی که هنگام گرم شدن به نانتان می‌چسبند، می‌توانند برای سلامت‌تان مضر و حتی سرطان‌زا باشند.**

**واحد بهبود تغذیه شهرستان نطنز**