فصل سوم:

تـــغـــذیه



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. تغذیه از چندین جهت با سرطان ارتباط دارد:

■ **تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می آورد:** ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آنها سرطان پستان (خصوصاً در زنان یائسه)، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است. همچنین در مورد سرطان پستان، ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مطالعات مشخص شده است و افراد دچار اضافه وزن یا چاقی تشویق می شوند تا وزن خود را کم کنند. بنابراین یکی از اقدامات اصلی کاهش مصرف مواد قندی و چربی های اشباع شده است که میزان زیادی از کالری دارند و مقدار کمی مواد مغذی به بدن می‌رسانند. همچنین لازم است مواد غذایی مانند غذاهای سرخ کرده، کیک، آب‌نبات، بیسکویت، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین نیز محدود شود چراکه لفظ کم‌چرب یا بدون چربی روی مواد غذایی به معنای کم کالری بودن آنها نیست و در حقیقت کیک‌ها، بیسکوییت‌ها و سایر موادغذایی کم‌چربی همچنان سرشار از کالری هستند.

■ **برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می کنند:** علاوه بر میزان کل کالری دریافتی در روز، میزان مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، نوع و مقدار پروتئین‌های غذایی، سهم چربی‌های اشباع (مانند روغن‌های جامد و چربی منابع حیوانی) و چربی‌های غیراشباع (مانند روغن‌های گیاهی



مثل روغن زیتون و کانولا) نیز از عوامل غذایی هستند که می‌توانند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان مؤثر باشند.







■ **نوع آماده کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد:** سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر هم روش کباب کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود. به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پزکردن و بخار پزکردن استفاده کنید.

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

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 اهی ضد سرطان هستند.

- بهتر است حداقل دو سوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی، تعادل و توازن برقرار باشد. بشقاب غذایی که حداقل دو سوم آن با غلات سبوس دار، سبزیجات، لوبیا یا میوه پر شده است و حداکثر یک سوم آن فرآورده های لبنی، ماهی یا گوشت باشد، برای این منظور کمک کننده است.
- روزانه ۵ بار یا بیش‌تر سبزیجات و میوه‌های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزیجات در هر وعدهٔ غذایی و میان‌وعده‌ها مفید است.
- مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید و از آب میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.
- سعی کنید مواد غذایی را به طور کامل یعنی نزدیک به شکل اصلی خود مصرف کنید. بعنوان مثال به جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، یک سیب بخورید.
- حداقل بعضی از میوه ها و سبزیجات را به صورت خام مصرف کنید.
- در هنگام پخت سبزیجات، از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن می شود.
- تمام میوه ها و سبزیجات را بشویید. شستشو تمام سموم و آفت کش ها از بین می برد، اما آن را کاهش می دهد.







برای اینکه غذاهای گیاهی را درهر وعده رژیم غذایی خود داشته باشید، راهنمای ساده زیر کمک کننده است:

- **صبحانه:** میوه ها و آجیل را به غلات صبحانه (بلغور یا جو دو سر) اضافه کنید.
- **ناهار:** یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید. ساندویچ از نان کامل سبوس دار که با کاهو، گوجه فرنگی و دیگر سبزیجات (هویج، کلم رنده شده و یک قطعه میوه) پر شده مصرف نمایید.
- **میان وعده:** میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و وقتی به خارج از منزل می روید موز و سیب همراه خود داشته باشید. از سبزیجات خام مانند هویج، کرفس، خیار و فلفل مصرف کنید. از آجیل و دانه ها و میوه های خشک شده مصرف نمایید.
- **شام:** سبزیجات تازه را به همراه برنج و یا ماکارونی مصرف کنید. سیب زمینی پخته را با کلم بروکلی، ماست و سبزیجات کمی سرخ شده مصرف نمایید. هنگام مصرف ماکارونی به جای استفاده از سس خامه از سس گوجه با روغن زیتون استفاده کنید.
- **دسر:** به جای استفاده از دسر چرب از میوه استفاده کنید.

■ 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. انواع فیبرها شامل فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و

کاهش بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می کنند و باعث می شـوند ترکیبات سـرطان زا قبل از ایجاد آسـیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دسـتگاه گوارش خارج شـوند. فیبر به میزان زیادی در غلات سـبوس دار (جو دو سر، ذرت بو داده، برنج قهوه ای، غلات و گندم کامل)، حبوبات (عدس، لوبیا، لپه، نخود، نخود فرنگی)، میوه ها (تمشک، سیب، گلابی، توت فرنگی، موز، زغال اخته، انبه، زردآلو، مرکبات، میوه های خشـک، آلو، کشمش) و سبزیجات (اسفناج، سـبزیجات برگدار سبز تیره، نخود فرنگی، کنگر فرنگی، ذرت، هویج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سـیب زمینی) وجود دارد. توصیه هایی برای چگونگی اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی:

- از برنج قهوه ای به جای برنج سفید استفاده کنید.
- نان سبوس دار را به جای نان سفید جایگزین کنید.
- ذرت بو داده به جای چیپس سیب زمینی مصرف کنید.
- میوه های تازه مانند گلابی، موز یا سیب (با پوست) بخورید.
- از خوردن هویج تازه و کرفس، به جای چیپس لذت ببرد.
- از لوبیا به جای گوشت چرخ کرده و همبرگر استفاده کنید.









■ مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده را محدود کنید.

گوشـــت فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضد ســـرطان اســـت و اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی های اشـــباع شده در آن وجود دارد. اکثر مردم گوشت را بیشتر از میزان مورد نیاز و ضروری مصرف می کنند. شما می توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی ســـالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. بعضی مطالعات رابطه مصرف زیاد گوشـــت فرآوری شده و سرطان‌های روده بزرگ، راست روده و معده را نشان داده‌اند. این رابطه ممکن است با نیتریت مرتبط باشد که برای حفظ رنگ و جلوگیری از رشد باکتری‌ها به سوسیس، کالباس و همبرگر اضافه می‌شود. مصرف گوشت‌های فرآوری شـــده و گوشـــت‌هایی که به روش‌هایی مانند نمک ســـود کردن و دودی کردن نگهداری می‌شوند موجب تماس با مواد مضر و سرطان‌زا می شود.

- برش‌های نازک‌تر و با مقدار کم‌تر گوشـــت را انتخاب کنید. بهتر اســـت مقدار کل گوشت رژیم غذایی را به کمتر از پانزده درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش دهید.
- از گوشت آب‌پز 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.

■ چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید.

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

چربی های اشباع شده و چربی های ترانس برای سلامتی مضر هستند. چربی های اشباع شــده روغن‌هایی اســت که در دمای اتاق به صورت جامد هستند و عمدتا در محصولات حیوانی مانند گوشــت قرمز، محصولات لبنی و تخم مرغ یـ فت می شــود. اما چربی های اشباع نشده که از ابع گیاهی تولید می شوند و در دمای اتاق مایع هستند، خطر ابتلا به ســرطان را کاهش می دهند. منابع سرشار از چربی های اشباع نشده شامل روغن زیتون، روغن کانولا، آجیل و آوکادو است. همچنین اسیدهای چرب امگا-۳ که در سلامت قلب و مغز نیز تاثیر دارند در این گروه قرار می گیرند. منابع خوب امگا ۳ عبارتند از: ماهی قزل آلا، ماهی تن و برخی دانه ها. توصیه هایی برای انتخاب چربی های مفید:

- اســتفاده از مواد غذایی حاوی چربی های اشباع مثل گوشت قرمز، کره و تخم مرغ 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 ســالاد، سوپ و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.











- ماهی قزل آلا، ساردین، شاه ماهی یا ماهی سفید را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید.
- مواد تشکیل دهنده بر روی برچسب های مواد غذایی را بررسی و از مصرف مواد غذایی که با روغن های هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه تهیه شده است، اجتناب کنید.
- هنگام تمیزکردن 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 مانند چیپس سیب زمینی، شیرینی جات، بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده که چربی ترانس بالایی دارند، را محدود کنید.

الکل ننوشید

الکل علت شناخته‌شده در بروز تعداد زیادی از سرطان‌هاست (سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان). ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطان‌ها را بسیار بیش ر می‌کند. مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است. لذا اکیداً توصیه می‌شود که به خصوص زنان با احتمال بالاتر خطر سرطان پستان (از جمله زنانی که سابقه خانوادگی دارند)، الکل مصرف نکنند.

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 مغذی موجود در غذاها اشاره می کنیم سپس به انواع مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری کننده هستند می پردازیم. ابتدا مواد مغذی:



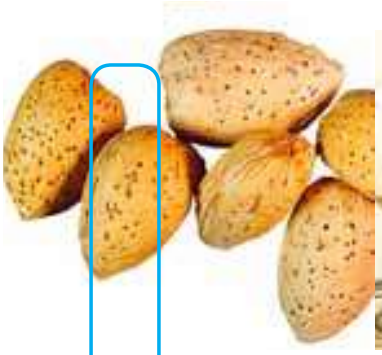
آنتی اکسیدان ها: موادی هستند که مانع از آسیب سلول ها و ها می شوند و می توانند از بروز تغییرات سلول های بدخیم جلوگیری کنند. میوه و سبزی بهترین منابع آ تی اکسیدان هایی مانند بتا کاروتن (رنگدانه های گیاهی)، ویتامین C، ویتامین E و سلنیوم هستند. بهترین راه تامین مواد آنتی اکسیدان استفاده از میوه و سبزیجات تازه است نه مصرف مکمل ها و ویتامین ها.



ویتامین A و بتاکاروتن: که ویتامین آ هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتی‌اکسیدان مرتبط با ویتامین آ است. این ویتامین برای حفظ سلامتی بافت‌ها ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می دهد. گرچه خوردن سبزی های برگ سبز و زرد و میوه های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدو تنبل و انبه) می‌تواند کمک‌کننده باشد از مصرف مکمل‌های بتاکاروتن به مقدار زیاد باید خودداری کرد چراکه مصرف بیش از اندازه آن خطرناک و مضر است.



ویتامین C: در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات وجود دارد. بین مصرف ویتامین ث و کاهش خطر بروز سرطان رابطه وجود دارد ولی مصرف ویتامین ث به‌صورت مکمل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است.





ویتامین E، یا آلفاتوکوفرول فعال‌ترین نوع ویتامین "ای" و یک آنتی‌اکسیدان قوی است. روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی های برگ سبز از منابع ویتامین "ای" هستند.



سلنیوم یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتی‌اکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف مکمل سلنیوم می‌تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. البته برای تأیید آن باید مطالعات بیش‌تری انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمی‌شود زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بی‌خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکمل‌ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیش ر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی منبع خوبی از سلنیوم هستند. در هر حال باید توجه نمود که هیچ مدرکی وجود ندارد که مکمل‌ها بتوانند سرطان را درمان یا از آن کاملا پیشگیری کنند، داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل برای سلامتی شما مهم است. بنابراین، اگر می‌خواهید یک مکمل را امتحان کنید، با پزشک خود مشورت کنید.

و اما برخی مواد غذایی هستند که دارای اثر پیشگیری کننده هستند:

میوه ها و سبزیجات رنگ روشن



میوه ها و سبزیجات رنگارنگ غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. هرچه تنوع رنگی میوه ها و سبزیجات مصرفی بیشتر باشد مواد شیمیایی گیاهی مفید بیشتری به بدن خواهد رسید. مصرف بیش‌تر میوه و سبزی‌ها باعث کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده شده است. توصیه می‌شود روزانه ۵ وعده یا بیش‌تر میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنیم. در شرایطی که جویدن و بلع میوه و سبزیجات برای فردی مشکل باشد، آب گیری، یک روش مناسب مصرف این مواد است. البته در این روش مصرف، گرچه مواد مغذی میوه و سبزی‌ها جذب می شوند ولی فیبر کم‌تری نصیب بدن می شود.

سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی







این سبزیجات شامل کلم پیچ، گل لم و کلم بروکلی است. این سبزیجات غیر از کلسیم، منبع غنی «سولفورافان» هستند که رشد سلول های سرطانی پستان، رحم، ریه، کبد و راست روده را متوقف می کنند و خطر ابتلا به سرطان پروستات و مثانه را کاهش می دهند. به طور کلی این سبزیجات با تاثیرات مثبت بر روی متابولیسم سلول ها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. مقدار سولفورافان در کلم بروکلی بیشتر از بقیه کلم‌هاست. همچنین جوانه کلم بروکلی می‌تواند عفونت هلیکوباکتر پیلوری را که شایع‌ترین عفونت باکتریایی و مهم‌ترین علت ایجاد سرطان معده است را کاهش دهد. با افزودن سبزیجات خانواده کلم به سالاد می‌توان سالادی واقعاً خوشمزه آماده نمود.

سبزیجات پهن برگ

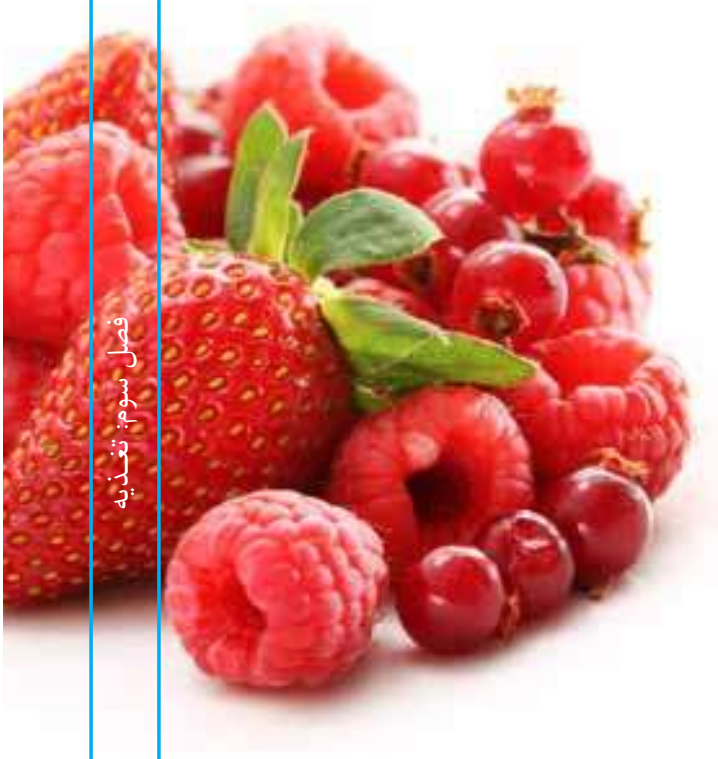


اسفناج، کاسنی، کلم برگی، کاهو و برگ چغندر از این گروه اند که دارای مقدار فراوانی فیبر غذایی، فولات، و کاروتنویید هستند. این سبزیجات از رشد سلول ی سرطانی مربوط به پوست، معده و ری جلوگیری می کنند و باعث کاهش احتمال بروز سرطان پستان در زنان و سرطان ریه در افراد سیگاری می شوند.

گوجه فرنگی



مصرف گوجه فرنگی با کاهش خطر چند نوع سرطان از جمله سرطان پروستات، پستان، رحم و ریه ارتباط دارد. گوجه فرنگی علاوه بر ویتامین C دارای رنگدانه‌ای به نام لیکوپن است که احتمالا باعث اثرات ضد سرطانی این ماده غذای می شود. جالب این است که خاصیت ضد سرطانی افشره و آب وجه‌فرنگی بیشتر است.



خانواده توت ها

میوه هـای این خانواده سرشـار از ویتامین C و فیبر هستند. در توت فرنگی، تمشک قرمز و سیاه و شاتوت ماده‌ای به نام اسید فیتیک وجود دارد که خواص ضد سـرطان پوست، مثانه، ریه، مری و پستان داشته است. این ترکیب، آنتی اکسیدان قوی است و امکان دارد به طور همزمان به چند طریق با سرطان مبارزه کند از جمله اینکه مواد سـرطان‌زای خاصی را غیرفعال سـازد و رشـد سلول‌های سرطانی را کند نماید. ترکیبات فنلی در ذغال اخته نیز خواص ضد سرطانی دارد. البته انواع مختلف توت‌ها تأثیرات شـان به یک اندازه نیست و بر این اسـاس، ممکن است ذغال‌اخته، تمشـک سـیاه و شـاتوت بهتر از بقیه سیستم دفاعی را مقابل سرطان ارتقا دهند.

انگور



میوه انگور و افشـره آن، به خصوص انگور ارغوانی و قرمز در مقایسه با انگور سبز، دارای ماده ای بنام پلی فنل (رزوراترول) است که باعـث ویژگی‌های قوی آنتی اکسـیدانی و ضد التهابی در این میوه می شود. این ماده از صدماتی که آغاز کننده فرآیند سـرطان در سلول‌ها است، جلوگیری می کند. البته بررسـی بیشـتر برای اثرات ضد سرطانی انگور لازم است.

ادویه جات



مصرف سـیر، پـودر زنجبیل و کاری نـه تنها باعث بهبود عطر و طعم غذا شـده بلکه باعث محافظت از سرطان نیز می شود. انتخاب های خوب دیگر شامل زردچوبه، ریحان، رزماری و گشـنیز در سوپ، سالاد و یا هر غذای دیگر است. به عنوان مثال در زردچوبه نوعی ماده شیمیایی به نام کورکومین می‌تواند تغییر شکل، تکثیر و حمله سلول‌های سرطانی را در گروه متنوعی از سـرطان‌ها مهار کند و بـا هدف گرفتن سلول‌های بنیادی می‌تواند از ابتلای فرد به سرطان پیشگیری کند.

آب و سایر مایعات



مصرف آب باعث بهبود کلیه فعالیت های بدن مانند تحریک سیستم ایمنی، حذف بیشتر سموم و مواد زاید بدن و حمل و نقل بهتر مواد مغذی به تمام اندام ها می شود. روزانه مصرف حداقل ۸ لیوان آب و مایعات توصیه می‌شود.

چای



چای نیز دارای خاصیت ضد سرطانی است و ماده ضد سرطانی موجود در چای سبز بیش از چای سیاه است. لازم است توجه کنیم که در حال حاضر تأثیر چای در کاهش خطر سرطان در انسان اثبات نشده است و مصرف زیاد چای سبز می تواند بر روی داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین اثر متقابل داشته باشد.

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.

بخارپزکردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است چراکه حتی آب‌پز کردن به مدت طولانی بر میزان ویتامین‌های محلول در آب (ویتامین B و C) تأثیر می‌گذارد.

گرچه پخت کافی گوشت برای از بین بردن میکروب‌های مضر در گوشت ضروری است اما ممکن است نحوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت به‌وجود می‌آورد مهم باشد. سرخ نمودن، پختن در کباب‌پز و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی می‌شود که امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهند. توصیه های زیر برای پخت و پز مواد غذایی مفید هستند:

- به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پزکردن و بخار پزکردن 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 هوانگهداری 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.





چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم

- در برنامه غذایی روزانه خود حتماً از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشند.
- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- چربی های اشـــباع، ترانس بالا و کلســـترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- از غذاهای تازه استفاده کنید.

فصل چهارم:

کـــاهـــش وزن



خطر بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان، در افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند افزایش می‌یابد. برآورد شده که درصدی از کل موارد مرگ و میر سالیانه مرتبط با سرطان ناشی از اضافه وزن یا چاقی است. برخی از انواع سرطان رابطه تنگاتنگی با افزایش وزن بدن دارند مانند ســرطان ای پســتان (در زنان یائســه)، روده بزرگ، رحم، کلیه، مری، پروستات و ریه.

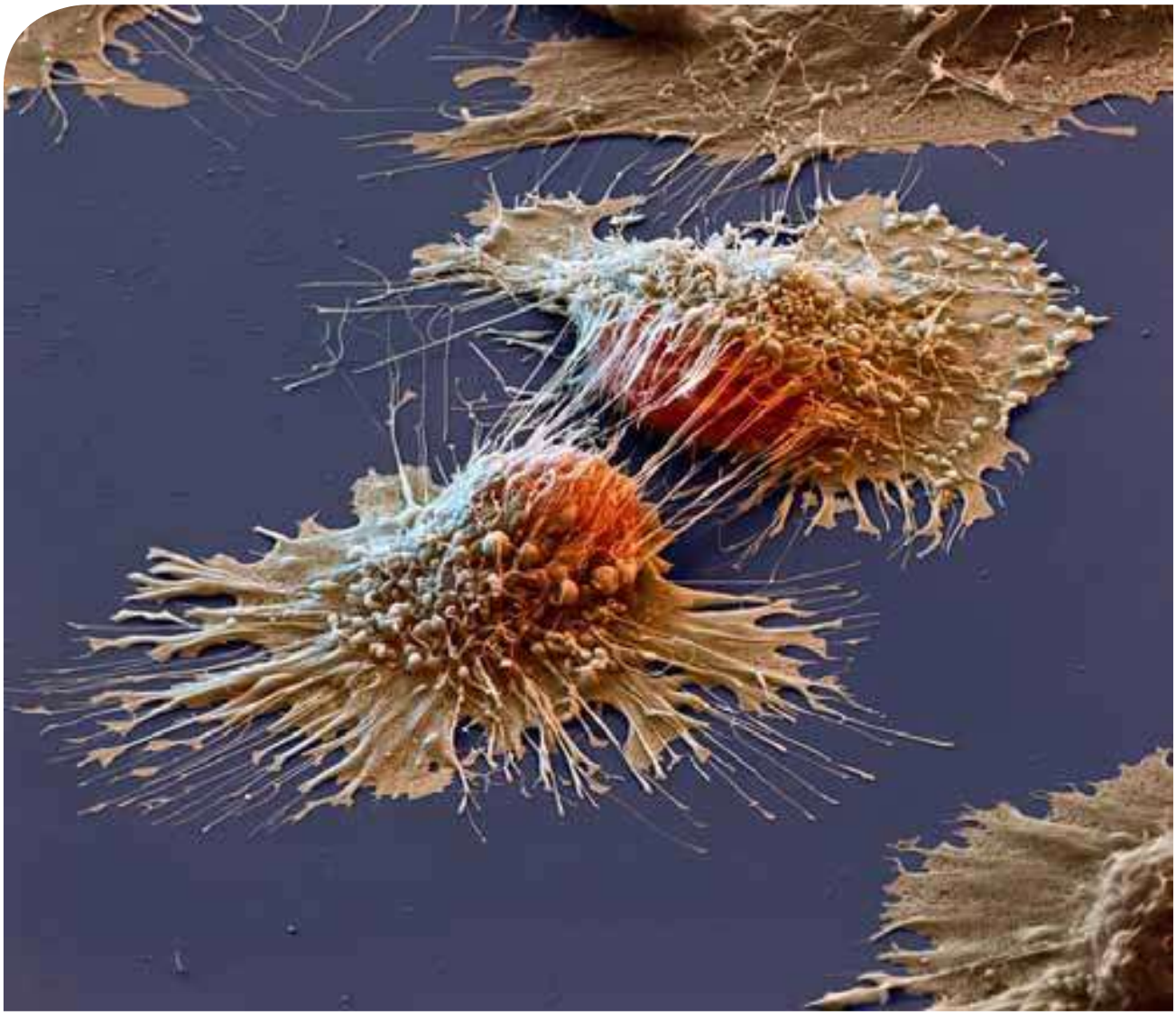
همچنین اضافه وزن و چاقی با ابتلا به بســیاری از بیماری های دیگر مانند بیمار های قلبی، ســکته مغزی، فشــار خون بالا، کلســترول بالا، دیابت نوع دو، آرتروز، آسم، قطع تنفس (آپنه) در هنگام خواب، بیماری های کیســه صفرا، اختلالات قاعدگی، اختلالات روانی مثل افســردگی در ارتباط اســت. متأســفانه جامعه ما نیز به ســ ت کم تحرکی، پُرخوری و در نتیجه افزایش وزن در حال حرکت است به طوری که حدود نیمی از جمعیت مردان و زنان ایرانی اضافه وزن دارند.



نقش کاهش وزن در پیشگیری و بهبودی پس از ابتلا به سرطان

شـــواهد موجود حاکی از آن اســـت که حفظ وزن مناسب بدن در پیشگیری از سرطان مهم بوده و حتی در روند بهبود بیماران مبتلا به ســـرطان نیز تأثیرگذار اســـت. علاوه بر افزایش وزن در دوران بزرگســـالی که با افزایش خطر سرطان مرتبط است، بالا بودن وزن به هنگام تولد نیز احتمالاً رابطه مختصری با افزایش خطر ســـرطان دارد. ممکن است تغییرات مکرر وزن (کاهش و افزایش وزن مکرر) رابطه‌ای با افزایش خطر بروز سرطان داشته باشد.

افزایش وزن پس از درمان سرطان نیز مهم است. در بیماران مبتلا به سرطان بهبودیافته، امکان دارد افزایش وزن باعث ایجاد بیماری‌ای دیگر شود و میزان بقای مرتبط با سرطان و میزان بقای کل را کاهش دهد. علاوه بر آن، در بیماران مبتلا به سرطان که درمان شده‌اند، خطر ایجاد سرطان‌های ثانویه و بیماری‌های دیگر، مانند بیماری قلبی و دیابت بیشتر است، که این بیماری‌ها رابطه نزدیکی با اضافه وزن دارند.



مفهوم اضافه وزن

چاقی یا اضافه وزن بدان معنی اســت که مقدار چربی بدن نســبت به بافت کم‌چرب بدن، مانند عضلات، بسیار زیاد است. تعاریف متعددی در این زمینه وجود دارد، ولی یک تعریف علمی که مورد قبول اکثر صاحبنظران است، استفاده از شاخص توده بدنی (BMI) است.

BMI به این صورت حاسبه می شود: وزن تقسیم بر مجذور قد (یعتی قد ضربدر قد)

که وزن به کیلوگرم و قد به متر در فرمول قرار داده می شود. برای مثال شاخص توده بدنی در یک فرد با قد ۱/۷۵ متر و وزن ۶۸ کیلوگرم عبارتست از:

BMI= وزن/(قد×قد)= ۶۸/(۱/۷۵×۱/۷۵)= ۲۲/۲

معمولاً BMI بین ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ طبیعی در نظر گرفته می شود. میزان کمتر از ۱۸/۵ به عنوان کمبود وزن و میزان بیش از ۲۵ به عنوان اضافه وزن در نظر گرفته می شــود. مقادیر بیش از ۳۰ به عنوان چاقی و موارد بیش از ۴۰ به عنوان چاقی بســیار شــدید در نظر گرفته می شود.

یک شاخص دیگر برای تعریف چاقی، اندازهٔ دور کمر است. جدول زیر، خطوط راهنمایی را برای برآورد خطر بیماری بر اساس دور کمر پیشنهاد می کند. یک اصل کلی وجود دارد که دور کمر بزرگتر از ۸۰ ســانتی متربرای زنان یا ۹۴ ســ نتی متر برای مردان، ممکن است باعث افزایش خطر بیماری گردد.

مردان	زنان	جنسیت / سطح خطر
سانتی متر ۹۴ >	سانتی متر ۸۰ >	افزایش خطر
انتی متر ۱۰۲ >	سانتی متر ۸۸ >	خطر بالا



افرادی که اندازه دور کمرشــان بیشتر باشد، در معرض خطــر زیادتر ابتلا بــه بیماری‌های مختلــف، از جمله بیماری های قلبی عروقی و احتمالاً سرطان قرار دارند.

نسبت دورکمر به دور ران (WHR) نیز برای برآورد چربــی داخل شــکمی به کار مــی رود و در زنان و در مردان با عوامل خطر چندین بیماری ارتباط دارد.



چرا چاقی خطر سرطان را افزایش می‌دهد؟

دلایل متعددی در این مورد مطرح شده‌اند که ذکر همه آنها در این مجموعه نمی گنجد. برای مثـــال در افراد چاق مقدار بافت چربی بیشـــتر است، که این بافت چربی می‌تواند هورمون‌هایی مانند انسولین یا استروژن را تولید کند و امکان دارد باعث رشد سلول ای سرطانی شود.

شیوه های کاهش وزن

تغییر در شیوه زندگی





- اهداف دســـت یافتنی را برای خود تعریف کنید که منجر به محدودیت دریافت کالری و افزایش فعالیت بدنی شود.
- بهتـــر اســـت به جای برنامه ریزی های دســـت نیافتنی، تغییـــرات کوچک و ادا ه داری را در رژیم غذایی خود در نظر بگیرید. مثلا در قدم اول، کاهش وزن به میزان ۵ تا ۱۰ درصد از وزن فعلی مناسب است و دیده شده که کاهش معنی داری را در عوامل خطر بیماریهای مختلف به همراه داشـــته است. بعد از دستیابی به کاهش وزن اولیه، در صورت لزوم می توان به کاهش وزن بیشتری مبادرت کرد.
- اگـــر کالـــری دریافتـــی خود را حـــدود ۵۰۰ تـــا ۱۰۰۰ کیلوکالـــری در روز کاهش دهید مـــی توانید هفته ای نیم تا یک کیلوگرم وزن خود را کم کنید. برای اینکه به این هدف برســـید تلاش کنید دریافت روزانه خـــود را ۳۵۰ کالری کم کنید و با سی دقیقه ورزش نیز، ۱۵۰ کالری دیگر بسوزانید.
- ورزش نه تنها به کاهش وزن کمک می کند بلکه کاهش وزن را به مدت یشتری نگه می دارد.
- لازم نیست ورزش های سنگین انجام دهید. حتی ورزش ســـ ک کالری ها را سوزاند و موجب کاهش خطر بیماری می گردد.

رفتار درمانی

✓ تغییرات رفتاری شامل اقداماتی از جمله مدیریت استرس، شیوه های حل مسئله و حمایت اجتماعی است..

✓ رفتار درمانی وقتی با دیگر تلاش های کاهش وزن ترکیب شود، ی تواند در کاهش وزن مفید باشد به ویژه در سال اول.

✓ بعضی از افراد رفتارهای غذایی ناسالم و افراطی دارند مانند بی اشتهایی عصبی و پراشتهایی روانی. برخی نیز در مورد افزایش زیاد در اندازه اندام و وزن خود نگرانند. در این افراد، رفتاردرمانی موثر است.

دارو درمانی

✓ درمان های دارویی فقط در برخی از موارد و آن هم اگر همرا با اصلاح شیوه زندگی مانند رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی و رفتاردرمانی باشد، موثر است. اما فقط در شرایط زیر توصیه می شود:

$BMI \geq$ ۲۷ به همراه عوامل خطر مرتبط با چاقی مانند پرفشاری خون، چربی بالا، بیماری های قلبی عروقی، دیابت نوع دو و آپنه هنگام خواب.

$BMI \geq$ ۳۰ حتی بدون وجود عوامل خطر دیگر.

✓ چون این داروها می توانند سبب عوارض جانبی خطرناکی شوند، بیماران باید فقط با تجویز پزشک یا متخصص تغذیه آنها را مصرف کنند.

جراحی

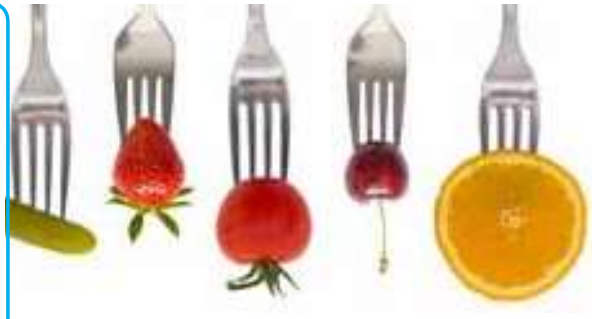
✓ جراحی یک انتخاب برای بیمارانی است که چاقی شدیدی دارند و به عنوان بخشی از یک برنامه جامع زمانی استفاده می شود که همراه با رژیم غذایی، ورزش و حمایت اجتماعی باشد. جرا مچنین می تواند در بیمارانی که درمان دارویی موفقیت آمیزی نداشته اند و شدیداً چاق هستند، مورد توجه قرار گیرد:

$BMI \geq$ ۳۵ با وجود شانه های بیماری چاقی

$BMI \geq$ ۴۰ با یا بدون وجود شانه های بیماری چاقی







توصیه‌هایی برای تغییر در شیوه زندگی

رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن بسیار مهم است. پیش از در نظر گرفتن دیگر درمان‌های کاهش وزن، باید سبک زندگی خود را به‌گونه‌ای تغییر دهید که باعث کاهش مقدار غذای مصرفی و همچنین افزایش سطح فعالیت شما گردد. با به کار یری توصیه های زیر می توانید تا حد زیادی مشکل اضافه وزن خود را برطرف کنید:

- غذاهای مورد علاقه تان را حذف نکنید، ولی تعادل را رعایت کنید. باور کنید طعم یک عدد شیرینی خامه ای با طعم یک کیلوگرم شیرینی خامه ای تفاوتی ندارد!
- در طول روز مقادیر فراوانی آب یا دیگر نوشیدنی های فاقد کالری بنوشید. مصرف وشیدنی های حاوی قند باید محدود شود.
- برای غذای اصلی و بخصوص میان وعده ها، مواد خوراکی کم کالری (مانند سبزیجات، میوه و غلات با سبوس) را انتخاب کنید.
- سرعت غذا خوردن خود را کم کنید. هر وعده خوردن شما باید حداقل ۱۵ دقیقه طول بکشد. برای رسیدن به این هدف به جای قاشق های معمولی، از قاشق با حجم کم و یا چنگال استفاده کنید.
- اگر در طول روز به دفعات احساس گرسنگی می کنید، یک راهکار مناسب کاهش میزان وعده اصلی غذا و در عوض مصرف چندین میان وعده کوچک در طول روز است. بهتر است در طول روز حداقل پنج وعده غذایی شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده داشته باشید.
- پروتئین خاصیت سیرکنندگی دارد لذا سعی کنید در هر وعده غذایی مقداری پروتئین (مانند سفیده تخم مرغ، ماهی، لبنیات، گوشت بدون چربی، آجیل و حبوبات) بخورید.
- صبحانه را حذف نکنید! در حقیقت نخوردن صبحانه کمی بعدتر شما را گرسنه کرده و باعث ریزه خواری بیشتر و بدخوری در وعده ناهار و شام می شود. لذا برای خوردن یک صبحانه سالم وقت بگذارید. یک صبحانه کامل شامل شیر کم چرب، غلات پر فیبر و میوه است.
- فیبر بیشتری مصرف کنید. فیبرها موادی هستند که توسط بدن انسان قابل هضم نیستند و موجب تسهیل در حرکات دودی روده کوچک خواهند شد. بهترین منابع فیبر، میوه‌ها و سبزیجات هستند. مصرف فیبر خوراکی علاوه بر کاهش احتمال بروز یبوست و همچنین سرطان های دستگاه گوارش، سبب پایین آوردن کلسترول بد، کاهش فشارخون و التهاب نیز می شود. سبوس گندم و جو به دلیل آنکه منبع غنی از فیبر خوراکی و انواع املاح معدنی و ویتامین‌هاست، خواص تغذیه‌ای فوق‌العاده‌ای دارد.

■ آهسته وزن کم کنید! بهترین راه برای کاهش وزن پایدار و بدون عارضه، کاهش وزن آهســـته است. کاهش ســـریع و بدون قاعده وزن سبب بروز عوارضی نظیر بازگشت سریع وزن، ریزش مو و افتادگی پوست، بی‌حالی مفرط، کم ونی و اختلالاتی از قبیل افسردگی خواهد شد.

■ به اندازه کافی بخوابید. کمبود خواب ســـبب تولید بیشـــتر هورمون محرک اشتها و در عین حال تولید کمتر هورمون لپتین (هورمون ســـیری) می شود. داشتن خواب کافی به شما احساس راحتی و سیری می دهد و شما را از خوردن تنقلات غیرضروری بازمی دارد.

■ سطح فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. هدف اکثر افراد باید این باشد که در بیشتر روزهای هفته هر روز ۳۰ تا ۶۰ دقیقه تمرین بدنی متوسط تا شدید انجام دهند. اما اگر به این اندازه هم نمی توانید ورزش کنید، باور داشته باشید که حتی افزایش اندک در میزان فعالیت بدنی فوائدی دربر دارد.

■ در مجموع با رعایت کلیه مطالب ذکر شده، افرادی که در حال حاضر اضافه وزن دارند یا چاق هستند با استفاده از تغذیه مناسب و با انجام تمرین بدنی، باید در شروع، وزن بدن خود را به میزان ۵ تا ۱۰ درصد کاهش دهند.

■ از کاهش و افزایش وزن مکرر بپرهیزید چون اندکی بر خطر سرطان تأثیر دارد.

■ مصرف مواد غذایِ نشاسته‌ای را کم کنید و از رژیم های غذایی که از نظر میوه جات و سبزی جات تازه غنی هستند، استفاده کنید.

■ غذا را در کمال آرامش صرف کنید. در حالت استرس و اضطراب غذا نخورید.

