

تغییر عادات غذایی و استفاده مستمر از غذاهای آماده، در کنار کاهش تحرک و زندگی ماشینی منشاء اضافه وزن، چاقی و بسیاری از بیماری‌های متابولیک و سرطان هاست. سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری و درمان آن ایفاء می‌کند. متأسفانه بر اساس پیش‌بینی‌های سازمان جهانی بهداشت (WHO) روند ابتلا به سرطان در دنیا روبه فزونی است. شیوه‌های جدید زندگی، عدم استفاده از مواد غذایی تازه، مصرف بالای غذاهای کنسرو شده و نمک از جمله عواملی است که زمینه بروز انواع سرطان‌ها را مهیا می‌سازد. براساس آمار و اطلاعات موجود با تغییر در عادات غذایی، افزایش فعالیت بدنی و حفظ وزن مناسب می‌توان از بروز یک سوم سرطان‌ها پیشگیری کرد. از آنجا که سیگار کشیدن نیز عامل یک سوم سرطان‌ها شناخته شده است، اجتناب از سیگار و یا حتی ترک آن نقش مهمی در کاهش خطر بروز سرطان دارد.

### خودمراقبتی

سندوق جهانی تحقیقات سرطان، برای پیشگیری از سرطان **سه روش کلیدی** را توصیه می‌کند:  
۱. در طول زندگی وزن مناسب را هدف خود قرار دهید.  
۲. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.  
۳. غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب و مصرف کنید.  
مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید.

هریک از این توصیه‌ها احتمال ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد، اما بکارگیری هر سه آنها، اثر محافظتی بیشتری در برابر سرطان دارد. این سه مورد تا حدود زیادی به هم مربوط هستند به طور مثال رژیم غذایی با انرژی دریافتی (که معمولاً با کالری اندازه‌گیری می‌شود) و فعالیت بدنی یا مصرف یا سوزاندن انرژی مصرفی است.

### روش ۱: در طول زندگی وزن مناسب را هدف خود قرار دهید.

شواهد موجود حاکی از آن است که چربی اضافی بدن، خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. بیش از ۷۵ درصد بزرگسالان کشور اضافه وزن دارند و این درحالیست که پژوهشگران ثابت کرده‌اند که افزایش چربی بدن یکی از عوامل خطر سرطان‌ها به خصوص روده، پستان (در زنان یا نساء)، مری، پانکراس، رحم، کلیه و احتمالاً مثانه است.

حفظ وزن مناسب در طول زندگی یکی از مهمترین راه‌های محافظت در برابر سرطان و سایر بیماری‌های مزمن است. با دو روش می‌توان پی برد چطور وزن بدن، ما را در معرض خطر سرطان و بیماری‌های مزمن قرار می‌دهد. اولین روش، نمایه توده بدن **Body Mass Index (BMI)** است که چربی بدن را براساس وزن و قد در بزرگسالان بیان می‌کند. روش دیگر برای ارزیابی خطر افزایش چربی بدن، اندازه‌گیری دورکمر است. ذخیره چربی در اطراف شکم نسبت به قسمت‌های دیگر بدن خطر بیشتری دارد. در این روش اندازه دور کمر به اندازه دور باسن تقسیم و چنانچه عدد حاصل بیش از ۱ در آقایان و بیش از ۰/۸ در خانم‌ها باشد نشان دهنده چاقی شکمی است.

### بهترین راه برای کنترل وزن عبارتند از:

۱- پرهیز از مصرف نوشیدنی‌های شیرین و محدود کردن مصرف غذاهای پرانرژی

۲- افزایش فعالیت بدنی

### روش ۲: روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.

فعالیت بدنی منظم روزانه به دلیل محافظت بدن در برابر سرطان اهمیت زیادی دارد، بطور کلی هرگونه فعالیت بدنی حتی به مقدار کم مفید است ولی هر چه بیشتر باشد بهتر است. فعالیت بدنی باعث کاهش میزان هورمون‌های موثر در بروز سرطان پستان و رحم شده و با افزایش سرعت عبور غذا از دستگاه گوارش بروز سرطان روده را کاهش می‌دهد.

### فعالیت بدنی چیست؟

به هر حرکتی که ماهیچه‌ها را فعال می‌کند فعالیت بدنی گفته می‌شود. برای توصیف شدت فعالیت بدنی سه سطح وجود دارد: سبک، متوسط و شدید. هنگام انجام کارهای سنگین، تنفس سخت‌تر می‌شود و نمی‌توان به راحتی صحبت کرد که این یکی از راه‌های تشخیص شدت فعالیت بدنی است. در هنگام فعالیت بدنی متوسط می‌توانید صحبت کنید ولی قادر به آواز خواندن نیستید. در فعالیت‌های بدنی سبک با عبارات کوتاه صحبت می‌کنید اما بیان جملات بلند امکان‌پذیر نیست. نتایج حاصل از مطالعات در مورد فعالیت بدنی و سرطان در سه هدف خلاصه می‌شود:

۱- حداقل روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشید.

۲- با افزایش قدرت بدنی، حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط یا ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

۳- عادت‌های کم‌تحرکی مثل تماشای تلویزیون را محدود کنید.



سازمان خاتم الانبیا  
مؤسسات بهداشتی و درمانی

کد: KH-NC-HE  
تاریخ تدوین: ۹۷/۰۸  
تاریخ ابلاغ: ۹۷/۰۸

بیمارستان خاتم الانبیا

## عنوان: "پیشگیری از سرطان با سه

### روش"



تهیه و تنظیم: واحد سلامت بجانی

تاریخ تهیه: سال ۱۳۹۷

همچنین نتایج مطالعات موجود ارتباط قوی تری بین سرطان روده و گوشت های فرآوری شده را نشان می دهد، بنابراین بهتر است از خوردن این غذا ها اجتناب شود گوشت های فرآوری شده به محصولاتی نظیر همبرگر، کالباس، کنسرو گوشت و سوسیس ها که با روشهایی از قبیل دودی کردن، پختن، در نمک خواباندن و یا افزودن نگهدارنده های شیمیایی، تهیه می گردد، اطلاق می شود. مصرف بیش از حد نمک نیز می تواند موجب سرطان معده شود. متخصصان توصیه می کنند که روزانه کمتر از ۵ گرم نمک مصرف کنید. تا حد ممکن از مصرف غذاهای شور اجتناب کنید. غذاهای فرآوری شده بیش از ۸۰ درصد نمک رژیم غذایی ما را تشکیل می دهند. برخی از غذاها علی رغم اینکه طعم شوری ندارند ولی حاوی نمک بالایی هستند از جمله می توان به: غلات صبحانه، نان، غذاهای آماده، پیتزا، گوشت های فرآوری شده (همبرگر، سوسیس)، سوپ های آماده، سیب زمینی سرخ شده و سس ها اشاره نمود.

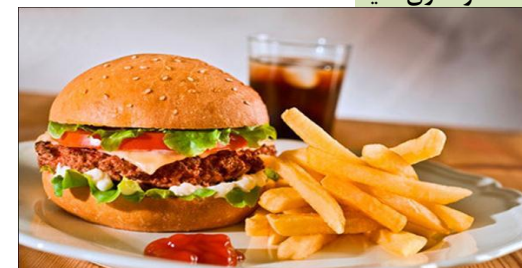
### منابع:

- دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی. مرکز تحقیقات سرطان. ۱۳۹۴.
- [www.phc.umsu.ac.ir](http://www.phc.umsu.ac.ir)

آدرس: مبانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن: ۵-۰۴۱۵۲۲۲۰۹۰۱

روش ۳: غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب کنید، مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت های فرآوری شده خودداری کنید.



اولین قدم برای اصلاح عادات غذایی، تغییر در مقادیر است به طوری که قسمت عمده بشقاب از غذاهای گیاهی مانند سبزی ها و میوه ها، غلات کامل و حبوبات تشکیل گردد و مقدار گوشت در آن به حداقل ممکن کاهش یابد. دانشمندان معتقدند که غذای گیاهی سیستم ایمنی بدن را در برابر بیماری ها تقویت کرده در حالیکه گوشت قرمز خطر بروز سرطان را افزایش می دهد. مصرف بیشتر میوه ها و سبزی ها می تواند از سرطان دهان، گلو و مری و معده، روده و پروستات پیشگیری کند. مصرف میوه ها از ابتلا به سرطان ریه نیز پیشگیری می کند، همچنین مصرف متنوع سبزی ها بدن را در مقابل انواع دیگر سرطان ها محافظت می کند. به علاوه بیشتر میوه ها و سبزی ها حاوی فیبر بالا باعث محافظت در برابر سرطان روده می شوند. به همین دلیل صندوق جهانی تحقیقات سرطان، مصرف روزانه حداقل ۵ واحد از میوه ها و سبزی ها را توصیه می کند.

بنابراین بهتر است دو سوم یا بیشتر بشقاب با سبزیجات، میوه ها، غلات و حبوبات کامل و یک سوم یا کمتر از آن را با غذاهای حیوانی پرشود. حتی بهتر است که بشقاب به دو واحد سبزیجات و یک واحد غلات کامل، تقسیم گردد و مقدار کمی گوشت برای طعم دار کردن آن استفاده شود.