

# بیاید بیمار نشویم!

## راهکارهایی برای پیشگیری از سرطان

دکتر ماندانا ناصری

عدد «۱۰/۰۰۰/۰۰۰» را در ذهن‌تان مجسم کنید... این عدد نشان‌دهنده تعداد موارد تشخیص داده شده سرطان در هر سال است. حالا عدد «۱۵/۰۰۰/۰۰۰» را تصور کنید. این عدد، تعداد افراد مبتلا شده به سرطان در طی یک سال در سال ۲۰۲۰ میلادی خواهد بود که سازمان بهداشت جهانی تخمین می‌زند؛ البته اگر شما و دیگران مراقب خود نباشید. اکثر سرطان‌ها یک شبه اتفاق نمی‌افتند و یا مثل بلی آسمانی نازل نمی‌شوند. بلکه عمدتاً قابل پیش‌بینی و پیشگیری هستند. رفتارهای شما در طی یک دهه می‌تواند مشخص‌کننده احتمال بروز آن باشد و شما قادر خواهید بود این احتمال را کاهش دهید اما چگونه؟

### ۱- بروکلی مصرف کنید.

Brazilnut پوست نکنده؛ ۶۳٪ کاهش سرطان پروستات، ۵۸٪ کاهش سرطان روده و مقعد، ۴۶٪ کاهش بدخیمی‌های ریه و ۳۹٪ کاهش در مرگ و میر ناشی از سرطان‌ها را به دنبال داشت.

بروکلی ماده مؤثری در پیشگیری از بروز سرطان بوده و توصیه می‌شود هرازگاهی یکی بخورید. البته توجه کنید که مطالعات نشان می‌دهند پخته شدن بروکلی توسط مایکروفر ۹۷٪ از ماده محافظت‌کننده بر علیه سرطان را از بین می‌برد. پس آن را با بخار بپزید، به تنهایی و خام بخورید یا به سوپ و سالاد اضافه کنید.

### ۳- مکمل‌های کلسیم و ویتامین D مصرف کنید.

مصرف این مواد احتمال بروز پولیپ‌های روده را که می‌توانند ریسک فاکتوری برای سرطان روده باشند، در بیماران مستعد کاهش می‌دهد.

### ۲- کمی Brazilnut (از خانواده بادام زمینی) بو داده و در نمکدان ریخته و روی سالاد مصرف کنید.

### ۴- هر چه بیشتر سیر میل کنید.

سیر حاوی ترکیبات گوگرد است که باعث تقویت دفاع طبیعی بدن بر علیه سرطان از طریق تحریک سیستم ایمنی و کاهش احتمال رشد تومورهای می‌شود. سیر خصوصاً باعث کاهش بروز سرطان معده می‌شود.

آنها غنی از سلنیوم هستند، عنصری که باعث تحریک سلول‌های سرطانی برای خودکشی و نیز ترمیم DNA سلول‌ها می‌شود. طی مطالعه‌ای در دانشگاه هاروارد بر روی ۱۰۰۰ مرد مبتلا به سرطان پروستات، نتیجه‌گیری شد بیماری که سطح سلنیوم خون آنها حداکثر بود، در طی ۱۳ سال مطالعه، به میزان ۴۸٪ کمتر از بیماری که سطح سلنیوم خون آنها حداقل بود دچار پیشرفت بیماری شدند. همچنین مطالعات ۵ ساله دیگری در دانشگاه‌های آریزونا و کرنل نشان داد مصرف روزانه ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم معادل ۲

### ۵- ماکارونی، گوجه‌فرنگی و سیر

دو حبه سیر له شده را در ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون سرخ کنید. سپس در ظرفی ریخته، گوجه‌فرنگی خرد شده به آن اضافه کرده و روی حرارت هم بزنید تا جوش آید. سپس حاصل را روی ماکارونی ریخته و نوش جان کنید. غذای مورد نظر حاوی سیر است

یک لایه غلیظ سس و ممانعت از تماس مستقیم با شعله‌های آتش، تولید این مواد سرطان‌زا را کاهش می‌دهد. راه دیگر این است که ابتدا گوشت را کمی در قابلمه بپزید و سپس مراحل پایانی پخت را روی کباب‌پز و به طریقه گریل تکمیل کنید.

#### ۹- آب نطلبیده مراد است.

مطالعات انجام شده در انگلستان نشان داد مردانی که روزانه ۶ لیوان ۲۵۰ سی‌سی آب می‌نوشند احتمال بروز سرطان مثانه خود را به نصف تقلیل می‌دهند. مطالعه دیگری در رابطه با نوشیدن آب و بروز سرطان روده در زنان، نشان داد کسانی که مصرف روزانه آب آنها زیاد است تا ۴۵٪ ریسک ابتلا به این نوع سرطان را کاهش می‌دهند.

#### ۱۰- عادت کنید چای سبز بنوشید.

قدرت معجزه‌آسای چای سبز هزاران سال است که در آسیا شناخته شده است. تحقیقات اخیر غربی نیز نشان می‌دهد این ماده ضد انواع سرطان و بیماری‌های قلبی است. برخی محققین معتقدند ماده شیمیایی موجود در چای سبز به نام EGCG مؤثرترین ماده ضدسرطانی است که تاکنون شناخته شده است.

#### ۱۱- ماءالشعیر بنوشید.

این ماده بر علیه هلیکو باکتریلوری می‌جنگد؛ نوعی باکتری که باعث ایجاد زخم و احتمال سرطان معده می‌شود. مراقب باشید از نوشیدن مشروبات الکلی بپرهیزید. مصرف روزانه آنها، احتمال بروز

که منافع آن گفته شد. لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی از سرطان روده، مثانه و پروستات جلوگیری می‌کند، روغن زیتون باعث بهبود جذب لیکوپن می‌شود و فیبر موجود در ماکارونی مانع از بروز سرطان روده می‌گردد. به تمام این فواید، لطف خوردن یک غذای لذیذ را هم بیفزائید!

#### ۶- هر هفته یک طالبی از میوه‌فروشی بخرید.

پس از جابجا کردن وسایل خریداری شده طالبی را تکه‌تکه ببرید و آن را در ظرف نگهداری کرده، هر روز صبح چند تکه از آن را میل کنید. طالبی منبع سرشاری از Craotenoid است؛ ماده‌ای که کاهش‌دهنده احتمال بروز سرطان ریه است.

#### ۷- نصف فنجان زغال‌اخته به غلات صبحگاهی اضافه کرده و بخورید.

زغال‌اخته بیشترین خاصیت آنتی‌اکسیدان را در میان موارد شناخته‌شده دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها، رادیکال‌های آزاد را که باعث صدمه به سلول‌ها و بیماری آنها می‌شوند خنثی می‌کنند.

#### ۸- غذاهای کبابی را با سس غلیظ بپوشانید.

گریل کردن گوشت می‌تواند باعث تولید مواد شیمیایی سرطان‌زا شود. ولی تحقیقات انجام شده در انستیتو تحقیقات سرطان آمریکا نشان داده است که پوشاندن گوشت به وسیله



سرطان‌های دهان، حلق، مری، کبد و سینه را افزایش می‌دهد.

### ۱۲- همین امشب ماهی کبابی بخورید.

مطالعات نشان داده‌اند افرادی که طی هفته ۴ بار یا بیشتر ماهی مصرف می‌کنند یک سوم سایرین به سرطان‌های خونی مثل لوکمیا، میلوما و لنفومای غیرهاچکین مبتلا می‌شوند. همچنین رابطه بین خوردن ماهی‌های چرب (سالمون، halibut، mackerel، ساردین و تن همچنین میگو و صدف) و کاهش احتمال ابتلا به سرطان رحم در زنان نشان داده شده است.

### ۱۳- هر روز صبح مولتی ویتامین بخورید.

دریافت سطح ایده‌آل از ویتامین‌ها و املاح باعث تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن شما شده، مانع از بروز انواع سرطان‌ها می‌شود.

### ۱۴- روزانه ۱۵ دقیقه به پوست خود «آفتاب» برسانید.

همه ما درباره ویتامین خورشید (ویتامین D) بسیار شنیده‌ایم ولی همگی نیز پوست‌مان را با انواع لوسیون‌ها و کرم‌های ضدآفتاب پوشانده و خود را از دریافت این ماده مهم محروم می‌کنیم. دریافت ناقص ویتامین D توسط بدن، باعث افزایش بروز سرطان‌های مختلف سینه، روده، پروستات، تخمدان و معده، همچنین بیماری‌های دیگری مثل پوکی استخوان، دیابت، MS و افزایش فشار خون می‌شود. بهترین منبع دریافت این ویتامین امواج UVB در نور خورشید است. تابش روزانه ۱۵ دقیقه برای شما کافی است بیش از آن نه تنها مفید نیست بلکه باعث افزایش ریسک سرطان پوست می‌شود. هر چند که شما می‌توانید ویتامین D ضروری بدن خود را از طریق مکمل‌های خوراکی نیز دریافت کنید.

### ۱۵- همیشه ضدآفتاب در کیفیتان باشد.

پوست خود را با ضدآفتاب بپوشانید و هر دو ساعت

یک بار آن را تجدید کنید.

### ۱۶- کیوی را فراموش نکنید.

یک کیوی را نصف کرده و داخل آن را با قاشق میل کنید. کیوی حاوی مقادیر زیادی آنتی‌اکسیدان، ویتامین C، ویتامین E و مس است.

### ۱۷- مصرف پروتئین‌های حیوانی را محدود کنید.

توصیه ما مصرف بیشتر لبنیات کم‌چرب و نیز ماهی و مرغ و ماکیان به جای گوشت قرمز است. همینطور مصرف روغن زیتون به جای کره.

### ۱۸- پیازچه روی سالاد خود بریزید.

رژیم غذایی سرشار از پیاز و پیازچه ریسک ابتلا به سرطان پروستات تا ۵۰٪ کاهش می‌دهد. پیاز و پیازچه بیشترین تأثیر را زمانی دارند که خام یا کمی پخته مصرف شوند.

### ۱۹- روزانه یک لیوان آب پرتقال یا لیموی تازه بنوشید.

مصرف روزانه میوه‌های اسیدی (مرکبات) احتمال ابتلا به سرطان دهان، گلو و معده را به نصف تقلیل می‌دهد.

### ۲۰- هر شب پس از شام یک پیاده‌روی سبک ۳۰ دقیقه‌ای داشته باشید.

تحقیقات مرکز سرطان Hotchinson نشان داد این کار باعث کاهش ابتلا به سرطان سینه می‌شود. ورزش‌های ملایم تا متوسط، سطح استروژن خون -هورمونی که می‌تواند در بروز سرطان سینه نقش داشته باشد- را کاهش می‌دهد. مطالعه‌ای که بر روی ۱۷۰ خانم چاق سنین بین ۵۰-۷۵ سال انجام شده بود نشان داد که ورزش متوسط به مدت ۳ ساعت در طی هفته، میزان استروژن خون را پس از ۳ ماه به شدت کاهش می‌دهد. مطالعه نشان داد که پیاده‌روی یا دویدن آهسته به مدت ۴ ساعت در هفته ریسک



ابتلا به سرطان پانکراس را به نصف کاهش می دهد. نتایج مثبت این کار احتمالاً به بهبود متابولیسم انسولین به دلیل ورزش مربوط است.

## ۲۱- غذای طبیعی مصرف کنید.

آنها بدون استفاده از هورمون ها و نگهدارنده ها - موادی که باعث صدمه به سلول های می شوند - پرورش یافته اند.

## ۲۲- مراقب قاصدک های تان باشید.

استفاده از سموم مصنوعی جهت چمن و گل های تان احتمال ابتلا به سرطان ها را زیاد می کند. این مواد حاوی سمومی مثل D۴ و D۲ (که در لنگوهای غیرهوچکین نقش دارد) و یا MCPP (مؤثر در سرطان های بافت نرم) می باشند.

## ۲۳- لباس هایی که نیاز به خشک شویی نداشته باشند!

بسیاری از خشک شویی ها از ماده ای به عنوان Perchloroethylene استفاده می کنند که می تواند باعث صدمه به کلیه و کبد شده، استنشاق آنها در درازمدت باعث ایجاد سرطان شود. خریدن لباس هایی که بتوان با دست شست و یا در ماشین لباس شویی خانگی شستشو کرد، خطر استنشاق این ماده را کاهش می دهد. اگر لباسی را از خشک شویی گرفتید پوشش نایلونی روی آن را برداشته و در فضای آزاد در معرض هوا قرار داده و سپس استفاده کنید.

## ۲۴- به جای خیارشور از خیار و به جای ماهی دودی از سالمون استفاده کنید.

مواد غذایی دودی و یا شور حاوی مقادیر زیادی کارسینوژن (مواد سرطان زا) هستند.

## ۲۵- از سیب زمینی سرخ کرده و چیپس به سوی سیب زمینی پوره و پخته روی آورید.

ماده سرطان زایی تحت عنوان Acrylamide در هنگام سرخ کردن یا بریان کردن غذاها تولید می شود. مطالعات

انجام شده توسط پروفسور Michael Jacobson نشان داد این ماده باعث بروز ۱۰۰۰ تا ۲۵۰۰۰ مورد سرطان در سال می شود. انستیتوی وابسته به ایشان از FDA (Food and Drug Administration) خواسته است که محدودیت هایی در زمینه میزان ماده فوق در غذاها قائل شود که FDA نیز در حال بررسی موضوع است.

## ۲۶- به جای سولاریوم از اسپری های برنزه کننده استفاده کنید.

این اسپری ها در اکثر سالن های زیبایی موجود است و برخلاف تخت های سولاریوم شواهدی دال بر افزایش احتمال بروز سرطان پوست با استفاده از آنها وجود ندارد.

## ۲۷- با دوستان خود باشید.

مطالعات نشان داده اند مردانی که میزان بیشتری استرس دارند و یا ارتباطات صمیمانه ای با دوستان و فامیل ندارند، سطح سرمی PSA (یکی از نشانگرهای بروز سرطان پروستات) بالاتری دارند. □