

خودمراقبتی تغذیه در پیشگیری از سرطان

اهداف آموزشی

- ♦ امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ♦ خود مراقبتی تغذیه در پیشگیری از سرطان را بیان کنند.
- ♦ اصول کلی تغذیه سالم و صحیح را شرح دهند.
- ♦ اصول خودمراقبتی در تنظیم یک برنامه غذایی صحیح در کنترل عوامل خطر سرطان را توضیح دهند.
- ♦ در عرصه کار به انجام آموزش خودمراقبتی تغذیه در زمینه پیشگیری از سرطان‌ها به جمعیت تحت پوشش اقدام کنند.

رضیه شناور

کارشناس مسؤل برنامه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مقدمه

خودمراقبتی به معنی مراقبت از خود در رده سالم زیستن است و می‌تواند شامل انجام حرکات ورزشی ساده یا انتخاب مواد غذایی سالم برای تغذیه یا مصرف صحیح دارو در هنگام بیماری باشد. در واقع خودمراقبتی راهکارهایی برای حفظ یا بهبود سلامت است که فرد قادر به انجام آن است. اصل دوم در خودمراقبتی، مشارکت و قبول مسؤلیت از طرف خود فرد است تا با انجام صحیح رفتارهای سلامت‌محور از بروز بیماری‌ها در خود جلوگیری کند یا از عوارض حاد و مزمن بیماری‌ها پیشگیری یا بروز آن را به تعویق اندازد.

تعریف سرطان

سرطان به گروهی از بیماری‌ها گفته می‌شود که به شکل ریشه می‌روید و خارج از کنترل تعدادی از سلول‌های بدن انسان ایجاد می‌شود. از بین عوامل ایجادکننده سرطان بیشترین سهم را عوامل مربوط به تغذیه و سبک زندگی و مصرف دخانیات به خود اختصاص داده‌اند.

مهمترین عوامل مؤثر در بروز سرطان

چاقی، کم‌حرکی، مصرف دخانیات، استفاده از غذاهای چرب و سرخ‌کردنی، فست‌فودها، کمبود فیبر در غذا و مصرف ناکافی میوه و سبزیجات، مهمترین عوامل خطر ساز سرطان هستند. بسیاری از سرطان‌ها اگر بموقع تشخیص داده شوند، درمان‌پذیر هستند.

سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه صحیح، نقش تعیین‌کننده‌ای در پیشگیری از آن و درمان ایفا می‌کند. تحقیقات نشان داده است که با تغییر در عادات غذایی، افزایش فعالیت بدنی و حفظ وزن مناسب می‌توان از بروز یک سوم سرطان‌ها پیشگیری کرد. نقش غذا، تغذیه و فعالیت بدنی در پیشگیری از سرطان در سه راهنمای اصلی دسته بندی می‌شود.

* غذاهای گیاهی را بیشتر انتخاب کرده، مصرف گوشت قرمز را محدود و از مصرف گوشت‌های فرآوری شده خودداری کنید.

* روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت بدنی داشته باشید.

* در طول زندگی داشتن وزن مناسب را هدف خود قرار دهید.

مطالعات علمی نشان می‌دهد که مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها می‌تواند از سرطان‌های دهان و گلو یا مری و روده پیشگیری کند. مصرف میوه‌ها از ابتلا به سرطان ریه نیز پیشگیری می‌کند. میوه‌ها و سبزی‌های حاوی فیبر بالا باعث محافظت در برابر سرطان روده می‌شوند.

به همین دلیل سازمان‌های بین‌المللی، مصرف روزانه حداقل ۵ واحد از میوه و سبزی‌ها را توصیه می‌کنند. میوه‌ها و سبزی‌ها به دلیل وجود فیتوکیماکال‌ها یا مواد مفید و مغذی گیاهی می‌توانند از راه‌های متعددی از سرطان پیشگیری کرده یا مانع بروز آن شوند.



حبوبات و غلات کامل

غلات کامل یا سبوس‌دار و حبوباتی مانند انواع لوبیا، بخش مهمی از رژیم غذایی صحیح روزانه را تشکیل می‌دهند. توصیه می‌شود از برنج قهوه‌ای به جای برنج سفید و از نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل سبوس‌دار بیشتر استفاده کنید. محصولات تهیه شده مانند نان سفید یا نان‌های فانتزی بدون سبوس از نظر تغذیه‌ای انتخاب خوبی نیستند، زیرا فیبر و فیتوکیماکال‌های موجود در غلات و حبوبات کامل که به کاهش خطر سرطان کمک می‌کند، متأسفانه در مراحل تصفیه‌سازی از آن جدا می‌شوند. حبوبات گروه دیگری از مواد غذایی گیاهی هستند که باید روزانه مصرف شوند. انواع لوبیا، لوبیا قرمز، چیتی، چشم بلبلی، نخود، لپه، عدس و... را می‌توان نام برد. مواد غذایی دارای مقدار کمی چربی و غنی از فیبر، پروتئین و فیتوکیماکال‌های مفید هستند.

مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده را محدود کنید و به جای آن از ماهی، میوه و سبزی و غلات کامل و حبوبات استفاده کنید. مطالعات ارتباط قوی بین سرطان روده با مصرف گوشت‌های فرآوری شده مانند همبرگر، کالباس، کنسرو و گوشت گاو یا افزودن نمک و نگهدارنده‌های شیمیایی و طعم‌دهنده‌ها را نشان می‌دهد. توصیه می‌شود به تدریج سهم مواد غذایی گیاهی را در برنامه غذایی روزانه خود افزایش دهید.

سایر توصیه‌های کلیدی در پیشگیری از انواع سرطان

مصرف بیش از حد نمک می‌تواند موجب سرطان معده شود. متخصصان توصیه می‌کنند که روزانه کمتر از ۶ گرم (۱ قاشق چایخوری) نمک مصرف کنید. از مصرف غذاهای شور تا حد امکان اجتناب کنید. غذاهای فرآوری شده بیش از ۸۰ درصد نمک سدیم غذایی ما را تشکیل می‌دهند که عموماً شامل: غذاهای آماده، پیتزا، گوشت‌های فرآوری شده مثل همبرگر، سوسیس و کالباس یا سیب‌زمینی سرخ‌شده، انواع سس‌ها، ترشی و شورها هستند. جالب است که بدانید غذاهای شیرین مانند بسکویت‌ها هم حاوی مقدار زیادی نمک هستند.



نتیجه‌گیری

عوامل متعددی در ایجاد بیماری‌های غیرواگیر موثر هستند که برخی مانند جنس، سن و وراثت غیرقابل تغییرند، اما برخی دیگر قابل تغییر هستند، مانند استعمال دخانیات، اضافه وزن، چاقی، کم تحرکی، بالا بودن چربی‌های خون، پرفشاری خون و... افراد جامعه می‌توانند با خودمراقبتی و اصلاح صحیح رفتارهای غذایی خود در پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر از جمله سرطان گام بردارند.

به طوری که هر فردی با انجام اقدام‌های ساده مانند تعیین وضعیت توده بدنی یا BMI، انجام آزمایش‌های سالانه قند و چربی، اندازه‌گیری فشارخون از سلامت خود مطلع شده و در صورت نیاز با مراجعه به کارشناس تغذیه جهت گرفتن مشاوره‌های لازم بتوانند یک برنامه غذایی صحیح را دنبال کنند.

پیشنهادها

- * تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش داده و حجم غذا در هر وعده را کم کنید.
- * در همه وعده‌ها از سبزی‌ها و میوه‌ها در کنار غذا استفاده کنید.
- * نوشیدن آب به عنوان بهترین نوشیدنی روزانه را افزایش دهید.
- * سعی کنید به جای برنج ساده از برنج مخلوط با حبوبات مثل عدس، ماش، لوبیا چشم بلبلی و... استفاده کنید.
- * از خرما، کشمش یا انجیر به عنوان میان وعده یا به همراه جای استفاده کنید.

منابع

- Mahan.K Nutrition & Diet Therapy, ۲۰۱۲
- راهنمای پیشگیری از سرطان، دکتر بهبود تغذیه جامعه
- تغذیه سالم و خود مراقبتی برای پیشگیری از بیماری‌های غیر واگیر



توصیه‌های پیشگیری از سرطان

- رسیدن به وزن ایده آل: تا حد امکان چربی بدن را کاهش دهید اما توجه داشته باشید که کاهش وزن شدید مناسب نیست.
- از مصرف نوشیدنی‌های شیرین اجتناب کنید. غذاهای پر انرژی را محدود کنید.
- از انواع میوه، سبزی، غلات کامل و حبوبات بخصوص لوبیاها بیشتر استفاده کنید.
- مصرف گوشت قرمز (گوسفند و گوساله) را محدود کرده و از مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده مثل سوسیس و کالباس خودداری کنید.
- مصرف غذاهای شور و نمک سود شده را محدود کنید.
- برای پیشگیری از سرطان از مکمل‌های دارویی استفاده نکنید.