آفتاب یزد بررسی کرد

تأثیر رژیم غذایی در بروز سرطان

آفتاب یزد – داوود خانی: سرطان یکی از ۳۳ هزار بیماری شناخته شده در دنیا است. با توجه به افزایش شیوع سرطان در سال‌های اخیر در تمام کشورهای دنیا، سازمان جهانی بهداشت پیش‌بینی کرده است که آمار مبتلایان به این بیماری در سال ۲۰۳۰ میلادی به ۲۷ میلیون نفرخواهد رسید لذا ضروری است که در ابتدا توجه به پیشگیری از طریق آگاه‌سازی از عوامل خطرزا در ایجاد سرطان و یادآوری عوامل محافظ در برابر سرطان برای مبارزه با این بیماری و در مرحله دوم، ثبت سایر عوامل اپیدمیولوژیک از قبیل تغذیه و آب و هوا بتوان عوامل دخیل در ایجاد سرطان را شناخته و در راستای رفع آنها اقدام کنیم. حال با توجه به اهمیت موضوع درباره تغذیه مناسب برای پیشگیری از ابتلا به سرطان و دیگر اینکه برای مبتلایان چه تغذیه‌ای مناسب است با دکتر خدیجه رحمانی، متخصص تغذیه، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و دکتر حمیده اخیانی، متخصص تغذیه گفتگو کرده است.

در ابتدا دکتر رحمانی در اینباره می‌گوید: عوامل متعددی در بروز سرطان نقش دارند که برخی از آنها قابل پیشگیری و برخی از آنها غیر قابل پیشگیری هستند.

وی ادامه داد: عوامل ژنتیکی و فاکتورهای محیطی از کنترل فرد خارج هستند اما محققان می‌گویند که حدود ۷۰ درصد عوامل خطر ساز ابتلا به بیماری سرطان را می‌توان کنترل کرد که مهمترین آنها داشتن رژیم غذایی سالم، اجتناب از مصرف سیگار و الکل، حفظ وزن سالم، داشتن برنامه ورزشی منظم و آرامش و دوری از استرس است که رعایت همه این فاکتورها در پیشگیری از ابتلا به سرطان موثر هستند.

این متخصص تغذیه مطرح کرد: داشتن تغذیه سالم می‌تواند نقش حیاتی هم در پیشگیری و هم در بهبود و سلامت افراد مبتلا به سرطان داشته باشند بنابراین آنچه که میل می‌شود و یا میل نمی‌شود برای افراد سلامت افراد اهمیت دارد.

وی اظهار کرد: پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای که غنی از سبزیجات و میوه‌ها و غلات کامل و روغن‌های سالم مانند روغن زیتون است می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها ازجمله سرطان پستان را کاهش دهد و در مقابل رژیم غذایی ناسالم که در آن از گوشت‌های فرآیند شده بسیار استفاده می‌شود،خطر بزرگی برای ابتلا به انواع سرطان بخصوص سرطان روده است.

دکتر رحمانی می‌گوید:اگر در خانواده فرد سابقه ابتلا به بیماری سرطان وجود دارد، وی می‌تواند با یک تغییر کوچک در رژیم غذایی و پیروی از رفتارهای سالم بهداشتی اثرات بلند مدت آنها را بر روی سلامتی خویش مشاهده کند و حتی در صورت ابتلا به سرطان نیز فرد می‌تواند با داشتن یک رژیم غذایی سالم و مصرف مغذی‌های مفید مقاومت بدن خویش را افزایش داده و بهبودی سریع‌تر حاصل شود.

این متخصص تغذیه عنوان کرد: راه‌های ساده برای پیروی از رژیم غذایی سالم جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان وجود دارد که خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها را می‌توان با بهره‌گیری از آنها کاهش داد و یا حتی علایم ابتلا را در افراد مبتلا از بین برد یا کاهش داد.

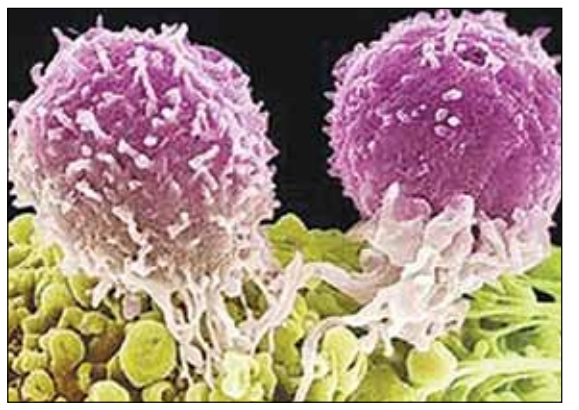
وی ابراز کرد:از جمله رژیم‌های غذایی مفید برای پیشگیری از ابتلا به سرطان،رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان است که اغلب در سبزی ها، میوه ها، غلات کامل، مغزها،نان‌های سبوس دار و روغن‌های سالم می‌باشد و در مقابل رژیم غذایی حاوی آنتی اکسیدان پایین برای افراد مضر است.

دکتر رحمانی ادامه داد: مواد غذایی با منشاء گیاهی و غنی از مواد مغذی که به عنوان مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان اغلب شناخته می‌شوند، برای تقویت سیستم ایمنی بدن و محافظت ازابتلا به سرطان مفید هستند.

این متخصص تغذیه مطرح کرد: مطالعات محققان نشان داده است که رژیم غذایی غنی از میوه، میزان ابتلا به سرطان معده و ریه را کاهش می‌دهد و همچنین مصرف سبزی‌ها حاوی کاراتوئید مانند هویج، انواع کلم و کدو میزان ابتلا به سرطان‌های ریه، دهان،حلق و هنجره را در افراد کاهش می‌دهد.

وی افزود: رژیم غذایی حاوی سبزی‌های غیر نشاسته‌ای مانند کلم بروکلی، اسفناج و لوبیاها به احتمال زیاد از فرد در برابر سرطان معده و مری محافظت می‌کند و مصرف مرکبات، توت‌ها وفلفل‌های دلمه‌ای به رنگ‌های مختلف و سایر مواد غذایی حاوی ویتامین سی نیز میزان ابتلا افراد به سرطان مری کاهش می‌دهد نیز مواد غذایی حاوی لکتین مانند گوجه فرنگی و خربزه و... می‌تواند از فرد در برابر سرطان پروستات محافظت کند.

دکتر رحمانی بیان کرد:در مطالعات محققان آمده جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان افراد باید حداقل ۵ واحد سبزی و میوه در روز مصرف کنند بدین صورت که دو واحد میوه و سه واحد سبزی روزانه مصرف کنند و افراد مبتلا به بیماری سرطان باید ۹ الی ۱۰ واحد در روز میوه و سبزی مصرف کنند.



■ بهتر است افراد از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنند

این استاد دانشگاه افزود: بهتر است افراد از خود میوه به جای آب میوه استفاده کنند و در کنار وعده‌های اصلی شان (صبحانه، نهار و شام) از سبزیجات بخصوص سبزیجات بخارپز استفاده کنند زیرا جذب آنتی اکسیدان موجود در آنها در کنار وعده غذایی بسیار است البته مصرف سبزی‌های خام نیز در هر سه وعده غذایی می‌تواند جذب ویتامین سی را در افراد بالا ببرد .

وی اظهار کرد: افراد مبتلا به سرطان در میان وعده ها،کنار میل کردن میوه و سبزی از آجیل‌ها نیز استفاده کنند و برای حفظ سلامتی شان این افراد باید از غلات سبوس دار و حبوبات استفاده کنند زیرا فیبر غذایی بالایی دارند.

دکتر رحمانی تصریح کرد: همه افراد بخصوص افراد مبتلا به سرطان باید از روغن‌های سالم استفاده کنند به دلیل اینکه روغن‌های حاوی اسید چرب ترانس بالا و روغن‌هایی که بخشی از آن هیدروژنه شده و اغلب در غذاهای سرخ کردنی و درپخت کیک‌ها و بیسکوئیت‌ها و... استفاده می‌شوند و روغن‌های حیوانی بسیار برای بدن بسیار مضرند.

این متخصص تغذیه توصیه کرد که افراد از لبنیات کم چرب استفاده کنند و از روغن‌های غیر اشباع مانند روغن زیتون و مغزها و... استفاده کنند، به ویژه از اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی چرب،تخم کتان و... وجود دارد زیرا باعث کاهش التهاب و سلامت قلب افراد بخصوص مبتلایان به سرطان شود.

وی توضیح داد: حذف شکر و شیرینی‌های مصنوعی، کربوهیدرات‌های تصفیه شده، انواع نوشابه‌های شیرین که مصرف آنها افزایش سریع قند خون را تا ۸۸ درصد در پی دارد، خطر ابتلا به سرطان پروستات و بسیاری از بیماری‌های مزمن را کاهش خواهد داد.

دکتر رحمانی می‌گوید:مواد غذایی که از شاخص گلایسمی بالا برخوردار هستند و میزان قندخون افراد را سریع افزایش می‌دهند تا ۷۰ درصد احتمال ابتلا به سرطان را نیز افزایش می‌دهند و در مقابل مصرف غلات سبوس دار تا ۳۰ درصد خطر ابتلا به سرطان روده و پروستات را در افرادکاهش می‌دهد.

وی ابراز کرد: مطالعات نشان داده است که مصرف ۵۰ گرم گوشت فرآیند شده در روز خطر ابتلا به سرطان را در افراد تا ۲۰ درصد افزایش می‌دهد لذا توصیه ما این است که افراد مصرف گوشت قرمز بخصوص گوشت‌های فرآیند شده را کاهش داده و به جای آن از ماهی، تخم مرغ و مغزها استفاده کنند تا کمتر در معرض ابتلا به انواع سرطان باشند واگر مبتلا هستند روند درمان سریع‌تر طی شود.

■ دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان با رژیم غذایی گیاهخواری منطبق هستند

در ادامه دکتر اخیانی در این‌باره خاطرنشان کرد:در طول درمان سرطان، هدف اصلی دریافت کالری و پروتئین کافی برای حفظ وزن و ذخیره مواد مغذی است زیرا نیاز به کالری و پروتئین اغلب در طول درمان افزایش می‌یابد.

وی ادامه داد: در مبتلایان به سرطان ممکن است لازم باشد گزینه‌های معمول غذا و الگوی غذایی به طور موقت تغییر کند و به جای استفاده از یک رژیم غذایی کم چرب همراه با میوه و سبزیجات زیاد، نیاز به مصرف بیشتر پنیر، تخم مرغ، سس، روغن و مارگارین داشته باشند.

این متخصص تغذیه می‌گوید: در مرحله نقاهت بیماری سرطان، هدف تغذیه‌ای بازسازی قدرت عضلات، بازیابی کاهش وزن و اصلاح مشکلاتی مانند کم خونی است لذا برای این منظور فرد به کالری کافی، پروتئین و سایر مواد مغذی نیاز دارد وپس از پایان درمان، دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان با رژیم غذایی گیاهخواری منطبق هستند و ممکن است رژیم گیاهخواری به جلوگیری از عود و بروز سرطان‌های ثانویه هم کمک کند.

وی ابراز کرد: در افراد مبتلا به سرطان پیشرفته، تغذیه مناسب به حفظ روحیه و بهبود کیفیت زندگی فرد کمک می‌کند و غذا خوردن باید با لذت همراه باشد. رژیم فرد ممکن است نیاز به تغییراتی برای جبران بی‌اشتهایی، تغییرات چشایی یا سایر مشکلات گوارشی داشته باشد.

دکتر اخیانی توضیح داد: شواهد تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که افرادی که از رژیم غذایی غنی از مواد مغذی استفاده می‌کنند، کمتر دچار سرطان می‌شوند و شواهد ضعیفی نشان می‌دهد که همین مزیت از مصرف مکمل‌ها نیز وجود داشته باشد.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: در میزان اثر شیمی درمانی، پرتودرمانی یا داروهای تجویز شده،دوزهای زیاد برخی از مکمل‌ها می‌توانند تداخل ایجاد کنند لذا اگر فرد مبتلا به سرطان برای تأمین نیازهای مغذی خود به اندازه کافی نمی‌تواند غذا بخورد باید از پزشک خود در مورد مصرف یک مکمل مولتی ویتامین همراه با املاح معدنی روزانه سوال کند.

وی بیان کرد: اگر اشتهای فرد مبتلا به سرطان کم است و برای بالا بردن وزن خود تلاش می‌کند، ممکن است لازم باشد بدون توجه به چربی و کلسترول، آنچه مورد علاقه است میل کند. تخم مرغ و لبنیات از جمله پنیر منابع عالی پروتئین هستند. کالری لبنیات پرچرب بسیار بیشتر از لبنیات کم یا بدون چربی است و چربی متمرکزترین منبع کالری است وبرای کم کردن مصرف روغن‌های حاوی اسید چرب اشباع شده، از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، کره بادام زمینی و آجیل می‌توان استفاده کرد.

دکتر اخیانی مطرح کرد: تحقیقات گذشته محققان نشان می‌داد که سویا می‌توانست یک ماده ضد سرطان موثر باشد. اما مطالعات اخیر نشان می‌دهد مصرف بیش از حد سویا می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را در زنان مبتلا به سرطان پستان تحریک کند. تا زمانی که اطلاعات بیشتری در مورد تأثیر واقعی سویا بر سرطان یافت شود، زنانی که در معرض خطر ابتلا به سرطان پستان هستند، باید از مکمل‌های سویا اجتناب کنند و نیز مصرف سویا را تا دفعات کمی در هفته محدود کنند.

وی در پاسخ به این پرسش که "آیا در طول درمان سرطان نوشیدن قهوه یا چای بی‌خطر است"، می‌گوید: هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد فردی تحت درمان سرطان باید از مصرف کافئین خودداری کند. به علاوه، هیچ مدرکی کافئین را با هر نوع سرطانی ارتباط نمی‌دهد. چای ممکن است مزایایی نسبت به قهوه داشته باشد. چای نه تنها کافئین کمتری دارد، بلکه حاوی آنتی اکسیدان‌هایی به نام فلاونوئیدها است که ممکن است از سرطان پیشگیری کند. هم چای سبز و هم چای سیاه حاوی فلاونوئید هستند.

دکتر اخیانی مطرح کرد: به دلیل بروز بی‌اشتهایی در افراد مبتلا به سرطان گاهی اوقات تلاش بیش از حد اطرافیان برای تشویق به خوردن، می‌تواند باعث اضطراب و احساس گناه بیشتر در فرد شود و نتیجه معکوس بدهد. لذا توصیه می‌شود برای رفع بی‌اشتهایی فرد برخی نکات را مدنظر قرار دهد.

وی افزود: برای رفع بی‌اشتهایی فرد بیمار اگر وعده‌های غذایی بزرگ وی را تحت فشار قرار می‌دهد یا سریع سیر می‌شود، در طول روز چندین وعده غذایی کوچک و میان وعده بخورد و غذاهای حاوی کالری زیاد را در بخش‌های کوچک تقسیم کند لذا به این ترتیب می‌تواند کالری مورد نیاز خود را بدون خوردن مقدار زیادی غذا دریافت کند و با خانواده و دوستان خود غذا بخورد. زیرا این فضا می‌تواند اشتها را افزایش دهد و در نهایت برای بهبود اشتها از پزشک خود یک دارو بخواهد.

دکتر اخیانی گفت: ابتلا به بیماری سرطان، درمان آن یا حتی استرس ایجاد شده می‌تواند حالت تهوع ایجاد کند. لذا رعایت برخی نکات می‌تواند آنها را از شر حالت تهوع نجات دهد به طورمثال ابتدا حتما از داروهای ضد تهوع که توسط پزشک تجویز شده استفاده کنید. اگر استفراغ می‌کنید مایعات بنوشید تا از کمبود آب بدن جلوگیری شود و سعی کنید بین وعده‌های غذایی مایعات بنوشید تا بیش از حد معده خود را پر نکنید.

این متخصص تغذیه افزود: پس از قطع استفراغ، هر چند ساعت یکبار مقدار کمی غذا بخورید. از غذاهای مطبوع و ملایم مانند نان تست، برنج و کراکر استفاده کنید و از میل کردن غذاهای چرب یا سنگین پرهیز کنید.

وی توضیح داد:به خاطر داشته باشید که در برخی موارد، مانند سرطان پیشرفته، غذا خوردن ممکن است بر نتیجه بیماری یا درمان فرد تأثیری نگذارد. در این شرایط، تلاش برای پیروی از دستورالعمل‌های خاص غذایی، مانند رژیم کم نمک یا کم چربی، ممکن است عملی نباشد.

■ مبتلایان به سرطان بهتر است در دفعات بیشتر میل کنند

دکتر اخیانی توصیه کرد: مبتلایان به سرطان بهتر است که در مقادیر کم و در دفعات بیشتر و منظم غذا میل کنند و اگر فقط بعد از خوردن مقدار کمی غذا، احساس سیری می‌کنند، ممکن است خوردن مقادیر کم در طول روز و به دفعات مکرر آسان‌تر باشد.

این متخصص ادامه داد: این بیماران باید زمان‌های غذا را برنامه ریزی کنند و اگر هرگز احساس گرسنگی نمی‌کنند، معمولاً خوردن طبق برنامه به جای اعتماد به اشتها مفید است و آنها هنگام گرسنگی می‌توانند بیشتر بخورند و از مواقعی که بیشترین میل را برای خوردن غذا دارید، استفاده کنند. بسیاری از افراد صبح ها، هنگام استراحت، بهترین اشتهای خود را دارند.

وی متذکر شد بیماران مصرف مایعات را همراه وعده‌های غذایی محدود کنند زیرا مایعات می‌توانند معده فرد را پر کنند و مصرف غذاهای با کالری بالاتر را محدود کنند بدین خاطر توصیه می‌شود که مایعات مورد نیازتان را یک ساعت قبل یا بعد از غذا میل کنند.

وی به مبتلایان به سرطان توصیه کرد که یک فضای دلپذیر برای غذا درست کنید. به عنوان مثال، از موسیقی آرام، شمع، گل، ظروف متنوع و فضای دنج استفاده کنید و وعده‌های غذایی را جذاب‌تر کنید. غذاهایی با رنگ و بافت متنوع انتخاب کنید تا وعده‌های غذایی شما جذاب‌تر شود و به بوها توجه کنید زیرا برخی از رایحه‌ها باعث کاهش اشتها یا ایجاد حالت تهوع می‌شوند. از بوهایی که این تأثیر را در شما دارند بپرهیزید.

دکتر اخیانی ابراز کرد: بیماران سرطانی میان وعده‌هایی را به راحتی در دسترس داشته باشند تا بتوانند هروقت خواستند، بخورند. پنیر، بستنی، کمپوت میوه، میوه خشک، آجیل، کره بادام زمینی، کلوچه و شیر شکلات نمونه‌هایی از میان وعده‌های پرکالری هستند که نیاز به آماده‌سازی کمی دارند یا آماده خوردن هستند.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: هنگام میل کردن میان وعده خیلی نگران نباشید که برخی از این گزینه‌ها سرشار از کلسترول یا چربی هستند. هنگامی که اشتهای خود را بازیافتید، می‌توانید روی گزینه‌های میان وعده کم کالری تمرکز کنید و نیز یک میان وعده قبل از خواب بخورید. زمان خواب می‌تواند زمان مناسبی برای میان وعده باشد زیرا اشتهای شما را برای وعده بعدی از بین نمی‌برد.

■ ورزش منظم به تحریک اشتهای مبتلایان به سرطان کمک می‌کند

وی تصریح کرد: ورزش منظم ممکن است به تحریک اشتهای افراد مبتلا به بیماری سرطان کمک کند اما ضروری است که از پزشک خود در این زمینه مشورت بگیرند.

دکتر اخیانی یادآور شد: در طول دوره درمان یا بهبودی بیماری سرطان، نیاز فرد به کالری و پروتئین ممکن است بیش از حد معمول باشد. پیشنهاداتی مانند اضافه کردن کره به غذا،کلوچه و خوردن غذاهای پرکالری می‌تواند به افزایش کالری مصرفی فرد کمک کند.

این متخصص تغذیه افزود:اگرچه برخی از این پیشنهادها چربی و قند زیادی به رژیم غذایی فرد مبتلا به سرطان اضافه می‌کنند، اما نگران نباشید زیرا فرد فقط تا زمانی کالری اضافی را مصرف می‌کند که اشتهایش دوباره باز گردد اما اگر نگرانی در مورد تغییر نحوه غذا خوردن دارید با پزشک یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

■ پروتئین برای رشد، سلامت و ترمیم بدن مهم است

وی تشریح کرد پروتئین برای رشد، سلامت و ترمیم بدن مهم است. اگر مبتلا به بیماری سرطان هستید، ممکن است به پروتئین اضافی نیاز داشته باشید.

دکتر اخیانی افزود: برخی از پیشنهادات برای بهره‌گیری از پروتئین اضافی عبارتند از اینکه گوشت، مرغ، ماهی، پنیر یا انواع لوبیا به سوپ یا خورشت اضافه کنید و سالادهای حاوی گوشت مانند مرغ، بوقلمون یا ماهی تن را انتخاب کنید و یک چهارم فنجان شیر خشک را به یک فنجان شیر پرچرب اضافه کنید، یا یک فنجان شیر خشک را به یک چهارم فنجان شیر پرچرب اضافه کنید و از آن به عنوان یک نوشیدنی استفاده کنید، آن را به دسرها یا شیک‌ها اضافه کنید و یا در پخت و پز به کار ببرید و در نهایت درصورت صلاحدید پزشک معالجتان، از مکمل پروتئین معتبر استفاده کنید.

وی عنوان کرد: اگر بیماری سرطان باعث شده گوشت قرمز (گوشت گاو یا گوشت بره) برای فرد جذابیت کمتری داشته باشد، غذاهایی که منبع خوبی از پروتئین نیز هستند مانند لوبیا، عدس، تخم مرغ، ماهی، پرندگان، آجیل و کره مغزهامثل کره بادام زمینی، شیر، نوشیدنی‌های ترکیبی ساخته شده با شیر، فرنی، پودینگ، همبرگر گیاهی،ماست و کینوا می‌تواند جایگزین مناسبی باشد.

دکتر اخیانی توضیح داد: نوشیدن مایعات فراوان نیز برای کمک به بدن فرد در طول درمان سرطان مهم است. سعی کنید حداقل دو لیتر مایعات در روز بنوشید، مگر اینکه پزشک شما توصیه به محدود کردن مصرف مایعات کرده باشد. سعی کنید نوشیدنی‌های حاوی کالری را انتخاب کنید. اگر نوشیدنی‌های شیرین برایتان خوشایند نیست، آب طعم دار یا آب میوه‌های رقیق شده با آب را امتحان کنید.این متخصص تغذیه گفت: اگر بی‌اشتهایی فرد مبتلا به سرطان بیش از چند روز باعث شود که وی غذای خوبی نخورد، در مورد مصرف مولتی ویتامین باید از پزشک خود سوال کند. وی خاطرنشان کرد: داروهای درمان‌های سرطان و سایر داروها ممکن است با مکمل‌های غذایی تداخل کنند، بنابراین ابتدا آن را با پزشک خود در میان بگذارید. برچسب بسته مولتی ویتامین را بررسی کرده و به دنبال یک مولتی ویتامین باشید که بیشتر از ۱۰۰ درصد ارزش روزانه کل ویتامین‌ها و مواد معدنی را به شما ندهد. دکتر اخیانی در پایان گفت: به هر حال به خاطر داشته باشید که اگر در حال خوردن یا نوشیدن مکمل‌های غذایی مانند کلوچه ها، اسموتی‌ها و سایر محصولات غنی شده با ویتامین‌ها و مواد معدنی اضافی هستید، ممکن است نیازی به یک مولتی ویتامین یا مکمل اضافی نباشد.

● دکتر رحمانی: پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای که غنی از سبزیجات و میوه‌ها و غلات کامل و روغن‌های سالم مانند روغن زیتون است، می‌تواند خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها ازجمله سرطان پستان را کاهش دهد و در مقابل رژیم غذایی ناسالم که در آن از گوشت‌های فرآیند شده بسیار استفاده می‌شود،خطر بزرگی برای ابتلا به انواع سرطان بخصوص سرطان روده است

● در مطالعات محققان آمده جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان افراد باید حداقل ۵ واحد سبزی و میوه در روز مصرف کنند بدین صورت که دو واحد میوه و سه واحد سبزی روزانه مصرف کنند و افراد مبتلا به بیماری سرطان باید ۹ الی ۱۰ واحد در روز میوه و سبزی مصرف کنند

● دکتر اخیانی: در مبتلایان به سرطان ممکن است لازم باشد گزینه‌های معمول غذا و الگوی غذایی به طور موقت تغییر کند و به جای استفاده از یک رژیم غذایی کم چرب همراه با میوه و سبزیجات زیاد، نیاز به مصرف بیشتر پنیر، تخم مرغ، سس، روغن و مارگارین داشته باشند

● در مرحله نقاهت بیماری سرطان، هدف تغذیه‌ای بازسازی قدرت عضلات، بازیابی کاهش وزن و اصلاح مشکلاتی مانند کم خونی است لذا برای این منظور فرد به کالری کافی، پروتئین و سایر مواد مغذی نیاز دارد وپس از پایان درمان، دستورالعمل‌های پیشگیری از سرطان با رژیم غذایی گیاهخواری منطبق هستند و ممکن است رژیم گیاهخواری به جلوگیری از عود و بروز سرطان‌های ثانویه هم کمک کند

مواد غذایی ضد سرطانی را بشناسیم

یک متخصص تغذیه در خصوص توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان به معرفی منابع طبیعی مفید در این زمینه پرداخت.

سید ضیاءالدین مظهری، در گفتگو با مهر گفت: عموم افراد جامعه با مصرف سبد غذایی اشتباه در معرض خطر ابتلا به سرطان‌ها هستند. سبد غذایی پر چرب و کم فیبر، نوشیدن نوشابه‌های گازدار از هر نوع و الکل، راه را برای افزایش رادیکال‌های آزاد و آمادگی بدن برای سرطان فراهم می‌کنند.وی افزود: مصرف آنتی اکسیدان‌هایی مانند سبزیجات، مغز دانه‌ها و پروتئین‌ها می‌تواند به شکل قابل توجهی از ابتلا به انواع سرطان‌ها جلوگیری کند. همچنین از مصرف ویتامین C که در سبزیجات و میوه‌ها به وفور یافت می‌شود نباید غافل شد. برای مثال مصرف پرتقال، نارنگی، گریپ فروت، سبزی جعفری منبع غنی از این ویتامین هستند.مظهری با اشاره به مصرف ویتامین A جهت جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان ها، اظهار داشت: سبزیجاتی مانند هویج و فلفل دلمه‌ای منبع غنی از ویتامین A هستند و نباید مصرف آنها را فراموش کرد. همچنین مصرف مغز دانه‌هایی مانند تخم شربتی، تخم کتان و کنجد منبع غنی از ویتامین E هستند که مصرف آنها برای این منظور باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.وی در پایان گفت: ویتامین D از آن دسته ویتامین‌هایی است که تامین آن جهت جلوگیری از بسیاری از بیماری‌ها اعم از دیابت و بیماری‌های کبد و کلیه مفید واقع خواهد شد اگرچه که منبع بسیار خوب این ویتامین نور خورشید است و در سبد غذایی ما به مقدار کمتری حضور دارد اما مصرف شیر و ماهی به دفعات زیاد می‌تواند درصد زیادی از این ویتامین را تامین کند. توجه به این نکته ضروری است که برای مقابله با هر بیماری و پیشگیری از ابتلا به آن باید اطلاعات درستی از منابع غذایی و میزان مصرف آنها در دست داشته باشیم.

سرطان‌های شایع مردان و زنان

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، ضمن تاکید بر قابل پیشگیری بودن بیش از یک سوم سرطان ها، به معرفی شایع‌ترین سرطان‌ها در کشور پرداخت.علیرضا دلاوری، در گفتگو با مهر، از سرطان‌ها به عنوان یکی از مهم‌ترین بیماری‌های غیر واگیر در قرن حاضر نام برد و گفت: در حال حاضر، سرطان پس از بیماری‌های قلبی و عروقی دومین عامل مرگ در کشورهای توسعه یافته و سومین عامل مرگ در کشورهای کمتر توسعه یافته است.وی افزود: به طور کلی سرطان در جهان ۱۲ درصد مرگ‌ها و در ایران ۱۰ درصد مرگ و میرها را به خود اختصاص می‌دهند.معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران، تاکید کرد: با افزایش امید به زندگی و افزایش جمعیت سالمندی در کشور انتظار می‌رود موارد بروز سرطان در دهه آینده به دو برابر وضعیت فعلی افزایش یابد.وی افزود: تا سال ۲۰۳۰ میلادی بروز سرطان در جهان دو برابر خواهد شد و از ۱۴ میلیون نفر ابتلای سالیانه به ۲۷ میلیون نفر خواهد رسید.دلاوری گفت: بیش از ۷۰ درصد موارد افزایش بروز و مرگ و میر ناشی از سرطان‌ها در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد که ایران نیز در زمره این کشورها است.وی با عنوان این مطلب که سالیانه در کشور بیش از ۹۰ هزار نفر دچار سرطان می‌شوند، افزود: آنچه مسلم است اینکه بیش از یک سوم موارد سرطان‌ها قابل پیشگیری و یک سوم دیگر به شرط تشخیص زودهنگام، درمان‌پذیر است.دلاوری با عنوان این مطلب که برنامه‌ریزی برای کنترل و پیشگیری از سرطان یک ضرورت بهداشتی است، به مهم‌ترین عوامل خطرساز قابل پیشگیری از سرطان اشاره کرد و گفت: عوامل خطرساز مربوط به سبک زندگی شامل چاقی، افزایش وزن، رژیم غذایی نادرست، مصرف زیاد نمک و گوشت قرمز و چربی و مصرف کم میوه و سبزی‌ها، کم‌تحرکی، استعمال سیگار و الکل است.وی، سرطان‌های شایع در ایران را به ترتیب سرطان پوست، پستان و معده دانست و افزود: در مردان به ترتیب سرطان‌های پوست، معده و پروستات و در زنان، سرطان‌های پستان، پوست و کولون شایع‌ترین است.

آگهی عمومی ارزیابی کیفی ۹۹/۳۵
نوبت اول
سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت در نظر دارد خرید ، حمل ، نصب ، راه اندازی و آموزش یک دستگاه سونوگرافی پرتابل و یک دستگاه اکوکاردیوگرافی پرتابل مورد نیاز بهداشت و درمان اهواز را از طریق برگزاری مناقصه عمومی دو مرحله ای (پس از انجام ارزیابی کیفی مناقصه گران) از فروشندگان واجد شرایط خریداری نماید .
۱- نحوه دریافت اسناد ارزیابی کیفی : اسناد ارزیابی کیفی در سایت WWW.PIHO.IR (سازمان بهداشت ودرمان صنعت نفت) جهت تهیه ، تکمیل و ارسال اسناد درج می گردد .
۲- مهلت و محل تحویل اسناد تکمیل شده ارزیابی کیفی : مناقصه گران حداکثر تا ۱۵ روز پس از درج آگهی نوبت دوم ، اسناد ارزیابی را تکمیل و به همراه مستندات مورد نیاز و نامه درخواست شرکت در مناقصه با ذکر شرح و محل اجرای کار به آدرس : تهران - میدان ولیعصر (عج) ـ خیابان کریمخان زند ـ خیابان به آفرین ـ پلاک ۲۷ ـ سازمان بهداشت ودرمان صنعت نفت ـ طبقه ۳ ـ امور پیمان ها تحویل و در صورت نیاز به هرگونه اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۸۳۳۰۷۷۷۷ یا ۸۸۸۹۲۱۵۳ تماس حاصل نمایند .
- سایر شرایط مناقصه :
۱-۳- اسناد مناقصه بین متقاضیان واجدشرایط به تشخیص مناقصه گزار پس از بررسی مدارک شناسایی و ارزیابی کیفی توزیع می گردد . حداقل امتیاز کیفی قابل قبول جهت شرکت در مناقصه ۶۰ می باشد .
۲ – ۳ – نوع و میزان سپرده شرکت در مناقصه متعاقباً از طریق دعوتنامه کتبی به مناقصه گران واجد شرایط اعلام خواهد گردید .
روابط عمومی سازمان بهداشت ودرمان صنعت نفت
www.shana.ir
www.piho.ir
شناسه آگهی: ۱۰۸۰۸۵۷