

عوامل سرطانزا

بیماری‌های منتقله از محیط

salar

مثبت‌منفی

براساس تحقیقات به عمل آمده بر روی عوامل سرطانزا، دانشمندان به دو عامل اصلی پی برده اند:

- ۱- عوامل ژنتیکی و وراثتی که در فرد مساعد پدید می‌آید.
 - ۲- عوامل محیطی که روزانه همه ما با آنها مواجه هستیم مانند هوایی که تنفس می‌کنیم، آبی که می‌نوشیم، غذایی که می‌خوریم و به طور کلی نحوه زندگی‌ای که انتخاب کرده‌ایم. همگی می‌توانند دارای عامل سرطانزا باشند.
- همان طور که در بخش پیشین نیز به آن اشاره شد، از میان موارد یاد شده در فوق، محققان بر روی بررسی رژیم غذایی و رابطه آن با سرطان تمرکز بیشتری داشته‌اند. نتایج آمارها و تحقیقات به دست آمده نیز نشانگر این موضوع است که میزان شیوع این بیماری و حتی نوع آن در میان کشورها با عادات‌های غذایی مختلف، به عنوان یکی از عوامل تاثیرگذار، متفاوت است. به عنوان مثال در بین کشورها بیماری سرطان سینه در ژاپن از کمترین آمار و برعکس در ایالات متحده آمریکا بیشترین آمار را دارا است. جالب‌تر آنکه این عوامل محیطی به قدری تاثیرگذار هستند که حتی افراد مهاجر نیز فارغ از موضوع ژنتیک و وراثت همراه خویش، همانند دیگر مردم آن کشور در معرض عوامل سرطانزای موجود در محیط زندگی جدید قرار گرفته و امکان به خطر افتادن سلامتی آنها نیز مانند بقیه وجود دارد. از آنجا که سرطان یک بیماری غیرقابل پیش‌بینی است، حتی با بررسی بیماران مبتلا به سرطان و رژیم غذایی آنها نیز هنوز عوامل مشخص سرطانزای خوراکی شناخته نشده است زیرا از آنجا که هر فرد روزانه از مواد غذایی گوناگون استفاده می‌کند، به خاطر آوردن لیستی از مواد مصرفی در حداقل چند ماه گذشته که می‌تواند تاثیری در بیماری سرطان وی گذاشته باشد کاری غیرممکن بوده و در نتیجه یافتن عامل غذایی سرطان نیز به راحتی امکان پذیر نیست. ولی با تمام این تفاسیر تحقیقات نشان داده است مصرف برخی از مواد غذایی در شرایط خاص می‌تواند در بروز این

بیماری و حتی پیشرفت آن تاثیرگذار باشد لذا در همین راستا به پیشنهاداتی در زیر پیرامون انتخاب رژیم غذایی مناسب جهت جلوگیری از سرطان می پردازیم:

۱- در وعده های غذایی از مواد گیاهی استفاده کنید. هر روز چند وعده میوه و سبزی بخورید. به این ترتیب شما می توانید ادعا کنید که در رژیم غذایی روزانه تان منابع غنی از ویتامین A و C، مواد معدنی و مواد شیمیایی گیاهی وجود دارد که از خطر ابتلا به سرطان می کاهد. مصرف چند وعده از دیگر منابع گیاهی مانند حبوبات و غلات نیز همین نتیجه را خواهد داشت. در ضمن در یک رژیم غذایی مناسب مقدار فیبر مورد نیاز بدن شما می بایست ۲۵ تا ۳۵ گرم در روز باشد.

۲- اعتدال در مصرف غذاهای پرچرب به خصوص گوشت های قرمز و مواد فرآوری شده. کاهش مصرف گوشت به خصوص گوشت های چرب مانند گوشت گوسفند یکی از اقدامات مهم جهت جلوگیری از سرطان است. حال در صورتی که به خوردن پروتئین حیوانی علاقه مند هستید، از گوشت های سفید پرندگان و یا ماهی استفاده کنید. در ضمن با هدف تامین پروتئین حیوانی مورد نیاز بدن از لبنیات نیز می توان استفاده کرد به شرط آنکه از کم چرب بودن آن اطمینان حاصل شود. غذاهای فرآوری شده نیز دارای چربی هایی هستند که اگرچه با سرطان رابطه مستقیمی ندارند ولی میزان LDL و یا کلسترول بد خون را افزایش داده و سبب کاهش HDL و یا کلسترول خوب خون می شوند.

۳- مصرف مواد سرطان زای (carcinogen) بالقوه را کاهش دهید. این مواد عبارتند از

غذاهای دودی که در مراحل دودی شدن به طور مستقیم دود را به خود جذب کرده و حاوی بسیاری مواد سرطان زا هستند به عنوان مثال به ماهی های دودی و برنج دودی می توان اشاره کرد که در رژیم غذایی اهالی شمال کشور نیز از جایگاه ویژه ای برخوردارند.

مواد غذایی که حاوی مواد نگهدارنده نیتريت دار هستند. مانند انواع سوسیس ها، کالباس ها، همبرگرها و دیگر گوشت های فرآوری شده. نیتريت ها می توانند با پروتئین موجود در معده شما ترکیب شده و مواد شیمیایی سرطان زا را تشکیل دهند. حال از آنجا که مواد غذایی حاوی ویتامین C فراوان می تواند از این محصول ترکیبی جلوگیری کند، اگر قصد دارید گهگاه

از این قبیل مواد غذایی نیتريت‌دار استفاده کنید، مصرف مقدار زیادی میوه و سبزی حاوی ویتامین C را به همراه آن‌ها فراموش نکنید. **غذاهای شور و پرنمک غذاهای گریل شده**؛ با توجه به اینکه مرحله پخت این قبیل غذاها در مجاورت مستقیم با آتش صورت می‌گیرد، به طور قطع سطوحی از آنها سوخته و زغالی می‌شود و از آنجا که این قسمت‌های سوخته می‌توانند عاملی برای سرطان باشند از انتخاب این روش غذایی نیز بپرهیزید.

نوشیدنی‌های الکل‌دار؛ الکل خود عاملی شناخته شده برای افزایش سرطان‌ها به خصوص سرطان کبد است.

۴- **به لحاظ فیزیکی فعال بوده و از همین طریق وزن مناسب خود را بیابید.** داشتن وزنی متعادل با انجام ورزش و انتخاب رژیم غذایی مناسب بدن شما را در ابتلا به انواع بیماری‌ها همچنین سرطان مقاوم می‌سازد. بنابراین در برنامه ریزی روزانه خود حداقل نیم ساعت در روز را برای ورزش به خصوص پیاده روی اختصاص دهید.

۵- **در وعده‌های غذایی روزانه خود از تنوع مواد غذایی استفاده کنید.** گوناگونی مواد غذایی مصرفی سبب می‌شود همواره طیف وسیعی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و به طور کلی مواد حافظ بدن در مقابل بیماری‌ها در بدن وجود داشته باشد.

۶- **در مصرف قند تعادل را رعایت کنید.** اگرچه تاکنون هیچ مدرکی مبنی بر وجود ارتباط مستقیم بین قند و سرطان وجود ندارد ولی به جهت کالری بالای حاصل از قند و رابطه آن با وزن زیاد و چاقی محیط برای رشد سلول‌های سرطانی مناسب می‌شود.