

دور التغذية في الوقاية من السرطان



أخصائية التغذية العلاجية
أمجاد الجوهرى



النشاط البدني

- يساعد النشاط البدني في التقليل من خطر الاصابة بالسرطان بسبب التحكم بالوزن
- يساعد في تحسين مستويات الهرمونات في الجسم
- يساعد في رفع مناعة الجسم

آخر التوصيات للرياضة

- للبالغين: ممارسة الرياضة المتوسطة على الأقل ١٥٠ دقيقة أسبوعياً أو على الأقل ٧٥ دقيقة أسبوعياً اذا كانت الرياضة شديدة للأطفال: ٦٠ دقيقة
- الحد من الأنشطة التي لا تحتوي على حركة مثل: مشاهدة التلفاز
 - كثرة الجلوس - العاب الكمبيوتر



تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة

- جزيئات تمنع أكسدة وضرر الخلايا الذي تسببه الشفقة الحرجة من أنواعها الفيتامينات والمعادن والبيتا كاروتين موجودة في الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة

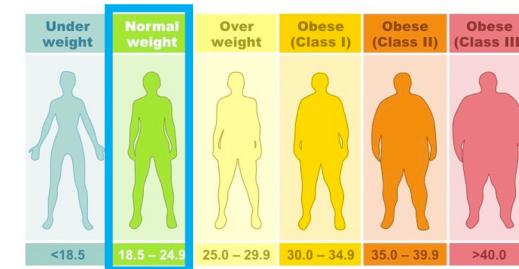


- الحد من اللحوم المصنعة والحماء مثل (السجق - اللانشون - البيكون).
- اختيار اللحوم البيضاء الأسماك والدجاج بدلاً من الحمراء.
- يراعي عند تناول اللحوم الحمراء اختيار الخالية من الشحوم وتناولها بكميات قليلة.
- تحضير الطعام بطرق الطبخ الصحية مثل الفرن - السلق والابتعاد عن القلي والشوأ بالفحم.
- اضافة الخضروات والفواكه لكل وجبة وبين الوجبات.
- التنوع في اختيار الخضروات والفواكه.
- يراعي عند اختيار العصيرات ان تكون طازجة ١٠٠٪.
- الحد من استخدام الصلصات الكريمية.
- التقليل من الملح.



اختيار الطعام الصحي والتركيز على الأطعمة النباتية

- اختيار الأطعمة والمشروبات التي تساعد على الحفاظ على الوزن المثالي والصحي.
- قراءة الملصق الغذائي.
- تناول الخضروات - الفواكه - البقوليات مثل البازلاء والفول.
- الابتعاد عن الأطعمة عالية السعرات الحرارية مثل (البطاطس المقلية - الآيس كريم - دونات - الحلويات) .
- الحد من المشروبات السكرية والمنكهة.
- يراعي اختيار الأطعمة الصحية وتجنّب تناول كميات كبيرة من الطعام عند تناول الطعام خارج المنزل أو المطعم.



الوزن المثالي

- مؤشر كتلة الجسم يجب ان يكون اقل من ٢٥ كجم/ سم٢
- للتحكم في الوزن يجب تحديد كمية أو حجم الحصة خاصة الأطعمة عالية السعرات الحرارية وكذلك المشروبات السكرية
- التقليل من الأطعمة عالية السعرات الحرارية وكذلك المشروبات السكرية
- فقدان التدريجي للقليل من الكيلوجرامات للمصابين بالسمنة والوزن الزائد أفضل من عدم البدء في حمية واهمال الوزن الزائد.

العوامل التي تساعد على الوقاية من السرطان:

- المحافظة على الوزن المثالي
- اختيار الطعام الصحي والتركيز على الأطعمة النباتية
- تناول الأطعمة قليلة الدهون
- تناول الأطعمة التي تحتوي على مضادات الأكسدة
- النشاط البدني



المحافظة على الوزن المثالي

السمنة وزيادة الوزن تزيد من التعرض لأنواع مختلفة من السرطانات منها:

- سرطان الثدي بعد سن اليأس
- سرطان القولون والمستقيم
- سرطان الرحم
- سرطان المريء
- سرطان البنكرياس
- سرطان الكلى

زيادة الوزن تزيد من افراز الانسولين والاستروجين والهرمونات التي تحفز نمو السرطان