



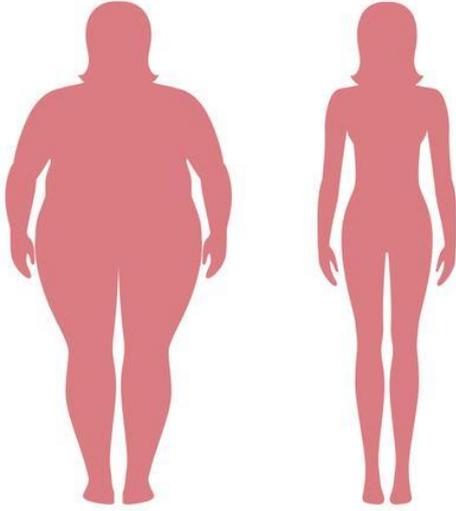
# علاقة التغذية بمرضى سرطان الثدي

امجاد الجوهري

اخصائية تغذية علاجية

المركز الطبي الجامعي - جامعة ام القرى





■ ان زيادة الوزن ودهون الجسم  
الزائدة تزيد من خطر الإصابة  
بسرطان الثدي بعد سن اليأس



■ النشاط البدني المنتظم يقلل من خطر  
الإصابة بسرطان الثدي قبل وبعد  
مرحلة اليأس



# الوقاية الغذائية من سرطان الثدي

- المحافظة على وزن صحي ومثالي
- تناول كمية كافية من الخضروات والفواكه
- التركيز على الألياف
- تناول البروتينات والبروتينات النباتية
- الحد من استهلاك السكر
- استبدال الدهون الضارة ( المشبعة) بالدهون النافعة ( الغير مشبعة)



# المحافظة على وزن صحي ومثالي

■ تزيد السمنة من خطر الإصابة بسرطان الثدي، لذلك من المهم انقاص الوزن الزائد أو الحفاظ على وزن صحي من خلال التمارين اليومية واتباع نظام غذائي منخفض الدهون.

■ إن ممارسة الرياضة لأربع ساعات أو أكثر أسبوعيًا قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.



# الخضروات والفواكه



■ أثبتت الدراسات بان الذين يتناولون ٥,٥ من حصص الخضروات والفواكه يومياً اقل عرضة بالإصابة بسرطان الثدي بنسبة ١١% من اللذين يتناولون أقل من ٥ حصص.

■ **حاوولي تناول ٥-٩ حصص متنوعة من الخضروات والفواكه يومياً**



# FRUITS & VEGETABLES

Try for 4-5 servings of each per day.\*  
What counts as a serving?



## FRUITS

### ONE MEDIUM FRUIT



### FRESH, FROZEN OR CANNED FRUIT



### DRIED FRUIT



### FRUIT JUICE\*\*



## VEGETABLES

### RAW LEAFY VEGETABLE



### FRESH, FROZEN OR CANNED VEGETABLE



### VEGETABLE JUICE\*\*



\*Recommended daily goal based on 2,000 calorie/day eating pattern.

\*\*Fruit and vegetable juices can be part of a healthy diet. One serving of 100 percent juice can fulfill one of your recommended daily servings of fruits and vegetables, but watch for calories and added sugars or sodium. Choose 100 percent juice (or 100 percent juice and water) instead of sweetened juice or juice drinks.

[heart.org/gettinghealthy](http://heart.org/gettinghealthy)



# Vegetables



**1/2 cup**  
cooked  
75g



**1/2 cup**  
beans, peas  
or lentils  
75g

**1 cup**  
raw  
75g



**1/2 cup**  
cooked  
75g



**1/2 cup**  
canned



**1 cup**  
salad  
leaves  
75g



# Fruit



**1  
medium  
piece**  
150g



**1 cup  
chopped or  
canned**  
150g



**2 small  
pieces**  
150g

**1  
medium  
piece**  
150g



**1 1/2 tbs  
dried fruit**



**2 small  
pieces**  
150g



# Fiber

Food sources of fiber include whole wheat, bran, fresh or dried fruits, and vegetables

## الألياف



■ الاحتياج اليومي للإناث ٢٥ جم/يوم

■ يفضل الاعتماد على نظام غذائي نباتي

■ تعد الأطعمة النباتية مصادر غنية للألياف ومضادات الأكسدة التي ثبت أنها تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان وتحمي الجسم من الأمراض المزمنة الأخرى مثل مرض السكري وأمراض القلب.

■ اختاري الحبوب الكاملة والبقوليات، تناولي على الأقل ٦-٩ حصص من مجموعتي الفواكه والخضار.





## البروتينات

- استهلاك أكثر من ٩ جم من اللحوم المصنعة تزيد خطر الإصابة بسرطان الثدي
- ٩ جم من اللحوم المصنعة = حبتين من النقانق كل اسبوع
- اختاري اللحوم قليلة الدهون أو البروتينات النباتية



# الحد من استهلاك السكر

■ الحد من تناول الحلويات الدسمة وإضافة السكر الى الأطعمة والمشروبات. يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر زيادة الوزن ، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان.



# استبدال الدهون الضارة ( المشبعة ) بالدهون النافعة ( الغير مشبعة )

- الحد من الدهون المشبعة في النظام الغذائي مثل: الزبدة، ألبان كاملة الدسم، جلد الدواجن، اللحوم الدهنية، الزيوت المهدرجة، السمن النباتي واستبدالها بالدهون الصحية مثل: زيت الزيتون، أفوكادو، جوز، بذور الكتان، الأسماك الدهنية (مثل سمك السلمون والماكريل والسردين)

**THE FACTS ON FAT**

The American Heart Association recommends replacing bad (saturated) fats with good (unsaturated) fats as part of a healthy eating pattern.

**LOVE IT**  
UNSATURATED (POLY & MONO)

**LIMIT IT**  
SATURATED

**LOSE IT**  
ARTIFICIAL TRANS FAT, HYDROGENATED OILS & TROPICAL OILS

**HEALTHY FOR GOOD™**  
American Heart Association  
life is why™

**EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL**

LEARN MORE AT [HEART.ORG/EATSMART](http://HEART.ORG/EATSMART)

# أطعمة تقي من سرطان الثدي

الحبوب  
الكاملة

التفاح

الخضروات  
الورقية

التوت

عصير  
الرمان

الشاي  
الأخضر

فول  
الصويا

الجزر

الثوم

الأسماك

الشوفان

البروكلي

الخوخ



*Eat  
Brighter  
Live Lighter*



**Thank you for  
listening**

