



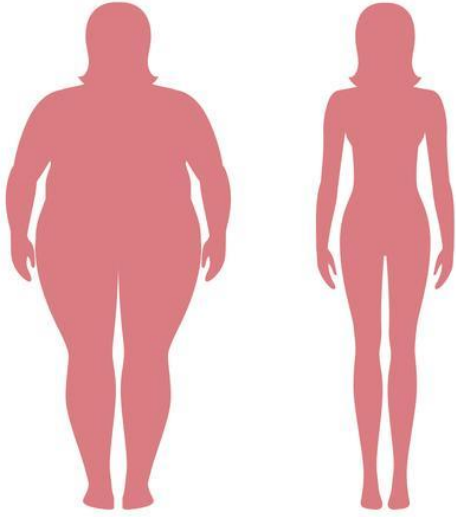
علاقة التغذية بمرضى سرطان الثدي

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



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

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**

