

خطر سرطان ها و ارتباط آنها با تغذیه و عادات فردی

سرطان دهان و گلو
الکل، سیگار، مواد مخدر و تریاک

سرطان مری
الکل، سیگار، مواد مخدر و تریاک، چای داغ

سرطان معده
نمک و غذاهای نمک سود، مواد مخدر و تریاک

سرطان لوزالمعده
چربی های حیوانی، گوشت قرمز، مواد مخدر و تریاک

سرطان روده بزرگ
گوشت قرمز، کاهش دریافت سبزیجات، چاقی

هپاتیت C و B، سرطان کبد، کبد چرب
آلودگی های غذایی، الکل، چاقی، عفونت های کبدی
ناشی از ویروس ها، مواد مخدر و تریاک

سرطان پستان
چاقی، الکل

سرطان رحم
چاقی

زندگیتان در دست خود قان است.
مقابله با سرطان در یک فرد مدیترانه ای



سرطان یک بیماری قابل درمان است.

برای جلوگیری از رنج ناشی از سرطان در خود و افرادی که دوستشان دارید، به چند نکته در مورد غذا و عادات غذایی سالم که در این بروشور به آن ها اشاره شده، توجه نمائید.

پیشگیری از سرطان مؤثرتر است:
متعادل غذا بخورید!
”معجزه سلامتی در تعادل است“

تغذیه و سرطان ها
تغذیه بسیار مهم است چون:

۱. یک سوم سرطان ها با تغذیه و غذا ارتباط دارند.

۲. چاقی یک مشکل جهانی است که عامل مستعد کننده ابتلا به سرطان است. به خاطر داشته باشد، شروع پیشگیری از سرطان از دوران کودکی است. به کودکان برای صرف غذای بیشتر اصرار نکنید، چون چاقی در کودکی عامل مستعد کننده است.

۳. چاقی در زنان خطر سرطان سینه و رحم را تا ۵۰٪ بالا می برد.

۴. افراد چاق ۳۰٪ بیشتر خطر ابتلا به سرطان های روده بزرگ و دیگر سرطان ها را دارند.

این پیام ها از طرف

انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران
IAGH



انجمن مدیترانه ای کنترل سرطان
MTCC



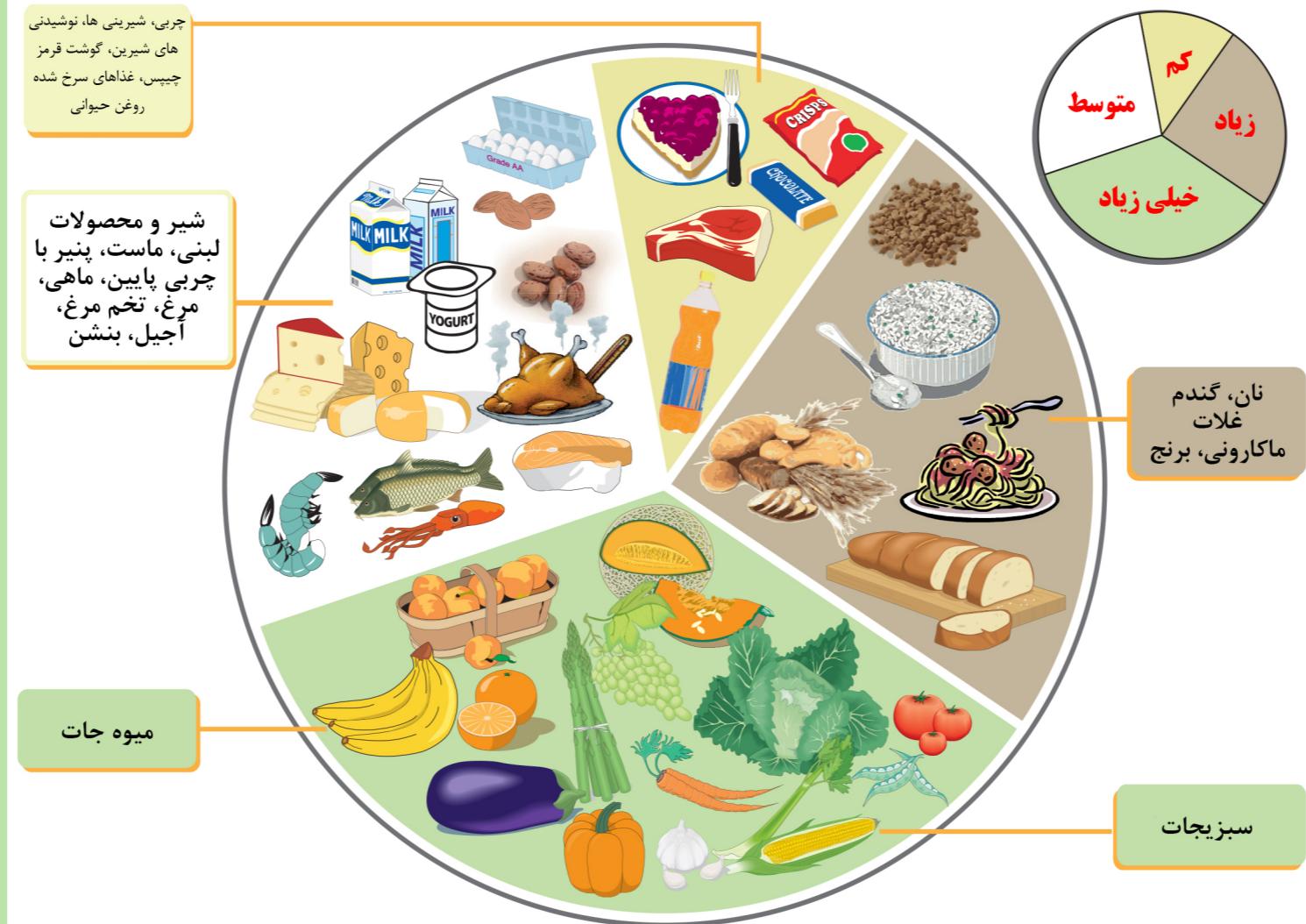
www.iagh.org
info@iagh.org

رفتارهای سالم

- سیگار نکشید، و از سیگار کشیدن فرزندانتان جلوگیری کنید.
- مواد مخدر و تریاک مصرف نکنید.
- تناسب اندام خود را با ورزش کردن روزانه حداقل نیم ساعت با قدم زدن های سریع یا دیگر ورزش ها تحت کنترل داشته باشید.
بهتر است که:
 - مادران فرزندان را از شیر خود تغذیه کنند، زیرا باعث کاهش سرطان سینه می شود.
 - میوه های تازه و سبزیجات فراوان مصرف کنید (پنج بار یا بیشتر در روز) چون شامل فیبر و مواد مغذی هستند و از سرطان جلوگیری می کنند.
 - غلات (جو، نان گندم، ...) بنشن (لوبیا، عدس، ...) و غذاهای گیاهی بخورید.
 - ترجیحاً از روغن زیتون استفاده نمایید و از پخت و پز با درجه بالا روی شعله مستقیم (باربیکیو) بپرهیزید. تفت دادن با ادویه جات و سیر اثر محافظت کننده دارد.
 - نمک و غذاهای نمک سود را محدود کنید، زیرا باعث تولید مواد مضر در معده می شوند.
 - از لبنتیات مثل ماست و شیر کم چرب استفاده کنید که حاوی کلسیم هستند و شما را در مقابل سرطان روده محافظت خواهند کرد.

از غذاهای سنتی استفاده کنید چون که خطر انواع بیماری ها را کاهش می دهد

روزانه از ترکیبات غذایی که در ذیل آمده استفاده کنید.



به یاد داشته باشید غذاهای سنتی ما که شبیه رژیم مدیترانه‌ای می باشد، از بیماری های قلبی عروقی، سکته ها و دیابت پیشگیری می کنند.

رفتارهای تغذیه ای سالم

- عدم مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر و تریاک، چون عواملی هستند که به طور مستقیم باعث سرطان می شود.
- محدودیت مصرف گوشت قرمز (گوساله، گوسفند) به حدود دو وعده در هفته. به جای آنها از گوشت مرغ و ماهی یا پروتئین های گیاهی استفاده کنید.
- پرهیز از مصرف غذاهای فرآوری شده و با انرژی زیاد بالا مثل سوسيس، کالباس، همبرگر، چیپس و غذاهای سرخ شده، که می توانند باعث افزایش وزن و چاقی شوند.
- نگهداری مواد غذایی خام و پخته شده در ظروف دربسته در یخچال.

همیشه

به خاطر داشته باشید جهت غربالگری منظم برای سرطان های رحم، سینه، روده بزرگ، پروستات، دهان و پوست از پزشک خود راهنمایی بخواهید.