

## Farsi

### بخورید تا خطر بروز سرطان را کاهش دهید EAT TO LOWER YOUR CANCER RISK

**محققین معتقدند برخی غذاهای خاص، ممکن است در بروز سرطان تأثیر داشته باشند.  
(Researchers say certain foods may influence risk of developing cancer)**

شنیدن کلمه ی "سرطان" می تواند شجاع ترین افراد را به وحشت بیندازد. بیشتر اشخاص هرچه در توان دارند، انجام می دهند تا از بروز این موقعیت خطرناک جلوگیری کنند. سالها است که تحقیقات گسترده ای در مورد ارتباط بین غذا، مواد مغذی و سرطان، صورت گرفته است.

مطالعات انجام شده، نشان داده اند غذاهای مشخصی می توانند انواع خاصی از سرطان ها را موجب شوند و مواد غذایی دیگر، از پیدایش برخی از سرطان ها جلوگیری نمایند.

سرطانی که به نظر می رسد نزدیکترین ارتباط را با رژیم غذایی ما داشته باشد، سرطان کولورکتال است که به نام های سرطان کولون (قسمت پایینی روده ی بزرگ) و سرطان روده (bowel) نیز خوانده می شود. سرطان کولورکتال، یکی از رایج ترین انواع سرطان در آمریکای شمالی محسوب می گردد و به شدت، با مصرف زیاد گوشت قرمز، گوشت های فرآیند شده، الکل و رژیم غذایی کم فیبر، مرتبط می باشد. اگر اضافه وزن دارید، بیشتر در معرض خطر سرطان کولورکتال و تعدادی دیگر از سرطان ها، قرار می گیرید. اگرچه ارتباط قانع کننده یا احتمالی بین چربی یا شکر موجود در رژیم غذایی، با نوع خاصی از سرطان دیده نشده است، اما باید مصرف این مواد را جهت حفظ وزن مناسب بدن، محدود نمود.

اگر طبق توصیه های "سالم خوردن به وسیله ی راهنمای غذایی کانادا" (*Eating Well with Canada's Food Guide*)، مصرف خوراکی های اضافه و کم خاصیت را که جزء چهار گروه مواد غذایی نیستند، محدود کنید، در واقع بیشتر نکاتی را که برای پیشگیری از سرطان توصیه می شود، انجام داده اید.

در نهایت، نکته ی حائز اهمیت این است به خاطر داشته باشید نحوه ی واکنش بدن ما به غذا، بسیار منحصر به فرد است. تحقیقات انجام شده، اطلاعاتی را درباره ی احتمال کلی واکنش ما نسبت به غذاها و مواد مغذی خاص در اختیارمان می گذارد، ولی در مورد سرطان، هیچ تضمینی وجود ندارد.

### چگونگی غذا خوردن شما ممکن است بر خطر بروز سرطان تأثیر گذارد (How you eat may affect your risk for cancer)

در جدول زیر، طرحی کلی از علل قطعی و احتمالی مربوط به رژیم غذایی، که ممکن است خطر بروز سرطان را افزایش و یا کاهش دهند، در کنار توصیه های غذایی لازم، به طور خلاصه ذکر شده است.

راهنمای جدول: ▲ شواهد قطعی از نظر افزایش خطر، ↑ احتمال افزایش خطر، ↓ احتمال کاهش خطر

غذا یا ماده ی مغذی	خطر سرطان	محل سرطان	توصیه های غذایی
گوشت قرمز	▲	کولورکتوم	مصرف انواع گوشت قرمز مانند گوشت گاو، خوک، گوسفند و بز را محدود کنید. در یک هفته، بیشتر از 500 گرم (17 اونس) گوشت قرمز پخته میل نکنید؛ یعنی حداکثر 100 گرم (به اندازه ی یک دست ورق بازی)، پنج بار در هفته.
گوشت های فرآیند شده	▲	کولورکتوم	از مصرف گوشت های فرآیند شده که تحت فرآیندهای دودی شدن، نمک اندود کردن، یا افزودن مواد نگهدارنده ی شیمیایی قرار گرفته اند، خودداری کنید.
الکل	▲	دهان، گلو، حنجره، مری، کولورکتوم (در مردان) و سینه (در زنان)	مردان و زنان نباید روزانه بیشتر از دو نوشیدنی الکلی، از هر نوع که باشد، مصرف نمایند.
چاقی بدن	↑	کلیه، اندومتر، کولورکتوم، پانکراس	وزن خود را در پایین ترین حد متناسب با قد خود

نگه دارید، یعنی شاخص توده ی بدن (Body Mass Index) 21 تا 23 را هدف قرار دهید. مراقب باشید در دوران بزرگسالی، اندازه ی دور کمر شما افزایش نیابد. مقدار و دفعات خوردن غذاهای پرکالری، به ویژه غذاهایی را که چربی و شکر زیادی دارند، محدود کنید.	(لوزالمعده) ، مری، سینه (در زنان یائسه)		
مقدار نمک سر میز را محدود کرده و همچنین، غذاهایی را که در نمک نگهداری می شوند یا نمک (سدیم) فراوانی دارند، کمتر مصرف کنید.	معده	↑	نمک و غذاهای شور
روزانه، دو تا سه وعده لبنیات مصرف کنید. مردان نباید بیشتر از سه وعده از این فرآورده ها را در روز، میل نمایند.	پروستات	↑	رژیم سرشار از کلسیم
در روز، حداقل هفت وعده میوه و سبزیجات میل کنید. سبزیجات نشاسته دار پرکالری مانند سیب زمینی و سیب زمینی شیرین را کمتر مصرف نمایید.	دهان، گلو، حنجره، مری، ریه، معده	↓	میوه و سبزیجات
غذاهایی را که از غلات کامل تشکیل شده اند، انتخاب نمایید. غذاهای نشاسته دار تصفیه شده، مانند نان سفید، برنج، پاستا، کلوچه و شیرینی های پخته شده در فر را کمتر مصرف کنید. غذاهای پروتئینی با منشاء گیاهی، مانند بقولات پخته شده (انواع لوبیا، نخود فرنگی و عدس) ، آجیل و دانه ها را انتخاب نمایید.	کولورکتوم	↓	غذاهای پرفیبر
از مصرف سبزیجات دارای برگ سبز، بقولات و لوبیای سویا، لذت ببرید.	پانکراس	↓	غذاهای سرشار از فولات
میوه و سبزیجات نارنجی رنگ، مانند هویج، کدو مسما، زردآلو، انبه و طالبی، و همچنین، سبزیجات سبز تیره میل نمایید.	دهان، گلو، حنجره، مری، ریه	↓	غذاهای سرشار از کاروتنوئید
گوچه فرنگی و فرآورده های حاوی گوچه فرنگی، هندوانه و گریپ فروت صورتی رنگ میل کنید.	پروستات	↓	غذاهای سرشار از لیکوپن
در رژیم غذایی خود، سیر و پیاز را هم در نظر بگیرید.	کولورکتوم / معده	↓	غذاهای سرشار از آلئیسین

این جدول، بر اساس اطلاعات موجود در "گزارش سال 2007 درباره ی غذا، تغذیه، فعالیت بدنی و پیشگیری از سرطان: چشم انداز جهانی"، تهیه شده است. قابل داون لود کردن از [www.dietandcancerreport.org](http://www.dietandcancerreport.org)

منبع: تهیه شده توسط "ویندی شاه"، رژیم شناس رسمی در "مرکز دیابت، هیپرتانسیون و کلسترول" وابسته به منطقه ی بهداشت کلگری، مجله ی "اپل"، می/جون 2008

جهت کسب اطلاعات بیشتر، در وب سایت زیر، مبحث "سالم خوردن به وسیله ی راهنمای غذایی کانادا" (*Eating Well with Canada's Food Guide*) را که به زبان شما ترجمه شده است، ملاحظه نمایید:

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide\\_trans-trad-eng.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/order-commander/guide_trans-trad-eng.php)

[www.calgaryhealthregion.ca](http://www.calgaryhealthregion.ca)

وب سایت منطقه ی بهداشت کلگری:

جهت مشورت با یک متخصص امور بهداشتی، با پزشک خانوادگی خود تماس بگیرید و یا از طریق تلفن به مرکز ارتباطات بهداشت آلبرتا (هلت لینک آلبرتا) که 24 ساعت در روز و 7 روز هفته فعال است، با یک پرستار رسمی صحبت نمایید:

کلگری: 403-943-LINK (5465) یا تلفن مجانی 1-866-408-LINK (5465)