



# نکات غذایی که ابتلا به سرطان را کاهش می دهد



**متخصصان می گویند با رعایت برخی موارد در تغذیه می توان خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد.**

به گزارش اقتصاد آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران جوان، سرطان دومین عامل مرگ و میر در جهان پس از بیماری های قلبی - عروقی است به طوری که سالانه بیش از ۱۰ میلیون نفر به دلیل این بیماری جان خود را از دست می دهند. خوشبختانه همواره راهکارهایی برای پیشگیری از ابتلا به سرطان وجود دارد. در این مطلب به بایدها و نبایدهای غذایی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان می پردازیم.

**غذایی که باید بیشتر بخورید**

- ۱- ماهی: به ویژه ماهی های چرب مانند سالمون، تن، و قزل آلا
- ۲- غلات کامل: همواره بکوشید از مصرف غلات تصفیه شده مانند آرد سفید اجتناب کرده و از غلات کامل مانند نان کامل، ماکارونی کامل، یاستا کامل و ... بهره بگیرید.

۳- میوه‌ها و سبزیجات: سعی کنید در مصرف این گروه غذایی تنوع را رعایت کنید. سبزیجات چلیپایی مانند کلم، بروکلی، کلم بروکسل و سبزیجات با برگ‌های سبز بسیار مفید هستند.

۴- آجیل‌ها: این گروه غذایی سرشار از پروتئین و چربی‌های مفید به همراه ریز مغذی‌های ضروری است.

۵- ادویه‌ها: ادویه گرچه به میزان کم مورد مصرف قرار می‌گیرد، اما سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های مختلف بوده که برای جلوگیری از ابتلا به سرطان مفید است.

### **غذاهایی که باید کمتر مصرف کنید**

۱- گوشت قرمز: نه تنها گوشت گوساله، بلکه بکوشید هر نوع گوشت قرمزی را کمتر مصرف کنید.

۲- غلات تصفیه شده: آرد سفید و غلات تصفیه شده به دلیل آنکه فاقد سبوس هستند می‌توانند به طور ناگهانی باعث افزایش قند خون و چاقی شوند. غلات تصفیه شده بدترین مواد غذایی است که می‌توانید در رژیم غذایی خود بکنجانید.

۳- نوشیدنی‌های شیرین و گازدار: نوشابه‌ها و آب‌های طعم دار غالباً حاوی مقادیر زیادی شکر است. همچنین گازدار بودن این ترکیبات برای سلامتی بدن مضر است.

۴- گوشت‌های فرآوری شده: هیچ گاه فریب عباراتی همچون فاقد نیترات بر روی گوشت‌های فرآوری شده را نخورید. این گوشت‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی از نیترات است که می‌تواند سلامت شما را به مخاطره بیندازد.

۵- نوشیدنی‌های الکلی: برخلاف دیگر موارد، این نوشیدنی‌ها را باید به طور مطلق از رژیم غذایی خود حذف کنید، زیرا به طور فزاینده‌ای در میزان کم نیز می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را در شما افزایش دهد.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان پارس - بهمن ماه 1400