**به مناسبت هفته سرطان با شعار" فاصله هارا کمتر کنیم "**

"سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خود مراقبتی و امید"

با تغذیه مناسب و اصلاح الگوی غذایی ، کاهش مصرف قند و نمک و چربی و افزایش دریافت فیبر خطر ابتلا به سرطان 30-40 در صد کاهش مییابد

عوامل تغذیه ای که احتمال بروز سرطان را افزایش میدهند عبارتند از :

* چربیها :افزایش مصرف چربی با احتمال ابتلا به سرطان های ریه ، سینه ، روده بزرگ و پروستات ارتباط دارد . اسیدهای چرب ترانس و اشباع در کیک ها ، کلوچه ها ، غذاهای حیوانی و..... خطرناکترین چربیها هستند بنابراین توصیه میشود بیشترین چربی مصرفی روزانه از منابع چربی حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع مانند روغن کلزا ، ذرت و افتابگردان ، مغزها ، ماهی و سایر غذاهای دریایی باشد
* نمک : افزایش مصرف نمک با احتمال بروز سرطان معده ارتباط دارد حداکثر میزان مجاز مصرف نمک در روز 5 گرم است .
* روش تهیه و طبخ غذایی : بعضی از روش های نادرست طبخ مواد غذایی مانند پخت گوشت در حرارت بالا ، تولید مواد سرطان زا میکند استفاده از گوشتهای فراوری شده ، دودی و نمک سود شده سبب تبدیل پروتئین گوشت به ترکیبات سرطان زا میشود .
* استنشاق بخارات روغن سوخته :قرار گرفتن مکرر در معرض بخار روغن های مورد استفاده برای سرخ کردن سریع غذا (بدون استفاده از دستگاه تهویه و دودکش ) از علل زمینه ساز سرطان ریه است .
* قند و شکر :مصرف زیاد قند و شکر ، سمومی را در بدن تولید میکنند که باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان میشود .مصرف زیاد قند و شکر و بالا بودن قند خون از طریق تاثیر بر توده بافت سینه شانس ابتلا به سرطان پستان را افزایش میدهد .
* مصرف کم منابع غذایی فیبر دار :دریافت ناکافی فیبر از برنامه غذایی روزانه میتواند خطر ابتلا به سرطان های دستگاه گوارش را افزایش میدهد .

توصیه ها برای پیشگیری از سرطان :

* برچسب مواد غذایی را بخوانید و غذاهای با چربی کم ، اسیدهای چرب ترانس کمتر از 5 درصد را انتخاب نمایید.
* از انواع لبنیات پاستوریزه و کم چرب و کم نمک استفاده کنید .
* مصرف غذاهای چرب به ویژه با منشا حیوانی را محدود کنید .
* از روغن های گیاهی در حد محدود و کنترل شده استفاده کنید .
* مصرف غذاهای پرنمک و نمک سفره را محدود کنید و مقدار نمک را در تهیه غذا کاهش دهید
* بر اساس توصیه سازمان جهانی بهداشت اگر در 100 گرم یک محصول غذایی بیشتر از از 5/1 گرم نمک وجود داشته باشد پرنمک و اگر این مقدار کمتر از3/. گرم باشد کم نمک تعریف میشود .
* مصرف قند و شکر را کاهش دهید.
* مصرف غذاهای آماده ، کنسروی و نمک سود شده ، سس های چرب ، آبمیوه های صنعتی و........ را محدود کنید.
* با مصرف منابع غنی از امگا 3 مانند 2-3 وعده ماهی تازه در هفته میتوان از ابتلا به سرطان پیشگیری کرد
* رژیم غذایی حاوی میوه و سبزی به ویژه منابع غنی از لیکوپن که خطر بزرگ شدن و سرطان پروستات را کاهش میدهند را رعایت نمایند
* درصد قابل توجهی ار نمک دریافتی ایرانیان از طریق نان است ، نان کم نمک مصرف کنید .

بهبود تغذیه شبکه بهداشت و درمان شهرستان رودبار