

جدول نقش برخی از مواد غذایی و سایر عوامل مؤثر یا کاهشنده بروز سرطان

	محل - حلق - حنجره	نازوفارنکس (پس حنجره)	مری	ریه	معدة	روده الصغرى	کبد صغرى	کبد	کولون کوم (است روده)	پستان (پدر و پادى)	پستان (مادر و پادى)	مضغان	دیوار رجم	مغده رجم	پروستات	کليه	مخانه	پوست	وزن گيرى (اثرات وزن)
غذاهای حاوی فیبر																			
اقلاتوکسین																			
سبزیجات غیر نشاسته ای																			
سبزیجات خانواده سیر																			
سیر																			
هویج																			
فلفل																			
میوه ها																			
حیوانات																			
غذاهای حاوی فولات																			
غذاهای حاوی کاروتنوئید ها																			
غذاهای حاوی بتاکاروتن																			
غذاهای لیگنین																			
غذاهای حاوی ویتامین C																			
غذاهای حاوی سلنیوم																			
غذاهای حاوی بیروکسین																			
غذاهای حاوی ویتامین E																			
غذاهای حاوی گورسبتین																			
گوشت قرمز																			
گوشت های فرایند شده																			
غذاهای حاوی آهن																			
ماهی نمک سود شده به شیوه کانتونی																			
ماهی																			
غذاهای حاوی ویتامین D																			
غذاهای دودی																			
غذاهای پرپاشی با کباب شده																			
رژیم غنی از کلستریم																			
شیر و لبنیات																			
شیر و لبنیات																			
پنیر																			
رژیم غذایی تمام چرب																			
غذاهای حاوی چربی حیوانی																			
کره																			
نمک																			
غذاهای نمک سود شده و شور																			
غذاهای حاوی شکر																			
غذاهای انرژی چکال																			
غذاهای با چکالی پایین انرژی																			
غذاهای آماده																			
آرستیک در آب انشامیدنی																			
نوشیدنی های داغ																			
قهوه																			
نوشیدنی های حاوی شکر																			
نوشیدنی های الکلی																			
بتاکاروتن																			
کلستریم																			
سلنیوم																			
رتینول																			
الفانوکوفول																			
فعالیت بدنی																			
زندگی غیرفعال																			
تماسی تلویزیون																			
چاقی																			
چاقی شکم																			
وزن گیری در بزرگسالی																			
چربی پایین بدن																			
قد در بزرگسالی																			
قد در تولد بالاتر																			
شیردهی																			
تغذیه یا شیر مادر																			



اثر قابل توجه در بروز سرطان یافت نشده است.

شواهد علمی محدودی، احتمال کاهش سرطان را مطرح کرده است.

شواهد علمی، احتمال کاهش سرطان را مطرح کرده است.

شواهد علمی، احتمال افزایش سرطان را مطرح کرده است.

شواهد علمی، احتمال افزایش سرطان را مطرح کرده است.



این جدول در سال ۲۰۰۷ توسط انستیتو تحقیقات سرطان آمریکا (AICR) با حمایت صندوق جهانی تحقیقات سرطان (WCRF) ، با جمع بندی آخرین شواهد علمی ارائه شده است. و توسط مرکز تحقیقات سرطان انستیتو کانسر ایران جهت آگاهی رسانی عمومی به زبان فارسی ترجمه گردید. جهت دریافت نسخه اصلی اینجا کلیک نمایید.