

الحمد لله

پیشگیری از سرطان با تغذیه مناسب و فعالیت بدنی

فاطمه تورنگ
دکتر کاظم زنده دل



انتشارات
کیمیای
سلامت



انتشارات
کیمیای
سلامت

پیشگیری از سرطان با تغذیه مناسب و فعالیت بدنی

نویسنده: فاطمه تورنگ

دکتر کاظم زنده دل

مدیر هنری: علیرضا وکیلی ورجوی

صفحه آرایی: استودیو آراز

نوبت و تاریخ انتشار: چاپ سوم، ویرایش دوم ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: 978-622-95749-8-0

© همه حقوق برای ناشر محفوظ است.

مقدمه

سرطان در کشور ما پس از حوادث و بیماری‌های قلبی-عروقی دومین علت مرگ و میر می‌باشد و متأسفانه میزان بروز و مرگ و میر ناشی از سرطان‌ها رو به افزایش می‌باشد. براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، رشد بی‌رویه سرطان تهدیدی است که متوجه تمام جوامع دنیا می‌باشد.

براساس آمار جهانی سرطان (GLOBOCAN)، در سال ۲۰۱۸، بیش از ۱۱۰ هزار نفر در ایران به سرطان مبتلا شده‌اند و در همان سال ۵۵ هزار نفر از سرطان فوت کرده‌اند. براساس آخرین آمارها؛ تقریباً از هر چهار نفر ایرانی یک نفر تا سن ۷۵ سالگی به یکی از انواع سرطان‌ها مبتلا خواهد شد. اگرچه بخشی از این افزایش بروز ناشی از افزایش امید به زندگی همراه با کاهش موالید که منجر به مسن‌تر شدن جامعه ایرانی شده است، می‌باشد؛ اما بخش قابل توجهی به دلیل تغییرات شیوه زندگی به ویژه الگوهای غذایی نادرست و کاهش فعالیت بدنی است.

با توجه به مطالب ذکر شده، برنامه‌ریزی برای مهار سرطان یکی از اصلی‌ترین راه‌های ارتقاء سلامت و کیفیت زندگی در کشور ماست. براین اساس، برنامه جامع ملی کنترل سرطان در وزارت بهداشت طرح‌ریزی شده است که شامل پیشگیری، شناسایی زودرس، درمان و درمان‌های تسکینی برای سرطان می‌باشد. از آنجایی‌که پیشگیری همیشه خط اصلی و مؤثرترین راه مبارزه با بیماری است، بر آن شدیم تا راهکارهایی برای پیشگیری از سرطان در این کتاب ارائه نماییم.

سرطان از رشد کنترل نشده سلول‌های غیرطبیعی ایجاد می‌شود، دراین حالت سلول‌های درگیر به سرعت رشد می‌کنند و با ایجاد رگ‌های خونی جدید در بافت خود، مواد مغذی مورد نیاز خود را از بدن می‌گیرند. به طور معمول، عوامل سرطان‌زای متفاوتی در محیط اطراف ما وجود دارند، به علاوه، در طی واکنش‌های معمول بدن نیز مواد بالقوه خطرناکی تولید می‌شود، اما اکثر این عوامل با مکانیسم‌های طبیعی دفاع بدن خنثی شده و مشکلی ایجاد نمی‌کنند.

اگر شیوه درستی برای تغذیه و فعالیت بدنی داشته باشیم به بدنمان در دفاع در برابر سرطان کمک خواهیم کرد.

مطالعات نشان می‌دهد که چهل درصد سرطان‌ها فقط با اصلاح شیوه زندگی قابل پیشگیری هستند. اولین راهبرد برای پیشگیری از سرطان، ترک دخانیات و دومین راهبرد، تغذیه سالم و فعالیت بدنی است. بدیهی است که به‌کارگیری راهکارهای شیوه زندگی سالم علاوه بر خطر سرطان، خطر سایر بیماری‌ها مثل بیماری‌های قلبی و عروقی را هم کاهش می‌دهد.

از آنجایی که عامه مردم ترس زیادی از سرطان دارند، اخبار مرتبط با تحقیقات سرطان جذاب هستند. از این رو، بسیاری از رسانه‌ها نتایج برخی تحقیقات را منتشر می‌کنند. توجه داشته باشید که برخی از این رسانه‌ها هدفی به جز جلب مخاطب ندارند و ممکن است اخبار آن‌ها نادرست باشد. افزون بر این، حتی اگر یک خبر از نتایج یک تحقیق علمی بدست آمده باشد، به خاطر داشته باشید که تنها بر اساس چند مطالعه نمی‌توان در مورد ارتباط یک ماده غذایی یا یک شیوه زندگی و سرطان نتیجه‌گیری کرد. مراکز علمی بزرگی در جهان مثل انجمن سرطان آمریکا و آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان، نتایج حاصل از همه مطالعات انجام شده در دنیا را بررسی کرده و سعی می‌کنند توصیه‌های دقیقی را برای پیشگیری از سرطان ارائه کنند. بنابراین، برای به دست آوردن اطلاعات درست همیشه به مجامع علمی معتبر در همان زمینه مراجعه کنید.

کتابی که پیش روی شماست بر اساس توصیه‌های بین‌المللی و همچنین شواهدی که در کشور وجود دارد تهیه شده است. توصیه‌های انجمن سرطان آمریکا که در ارتباط با تغذیه و فعالیت در سال ۲۰۲۰ منتشر شده، از مهمترین منابعی است که در تدوین این کتاب مورد استفاده قرار گرفته و تغییرات لازم براساس تفاوت‌های فرهنگی و الگوی مصرف مواد غذایی در کشور ایجاد شده است. همچنین شواهد علمی کشورمان از جمله مقالات و گزارش‌های ملی نیز از منابع مهم کتاب حاضر است. مخاطب این کتاب عموم مردم می‌باشند و امید است به کارگیری توصیه‌های آن، علاوه بر کاهش خطر سرطان، خطر سایر

بیماری‌های مزمن به‌ویژه بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت و سکته مغزی را نیز در جامعه کاهش دهد. توصیه‌های این کتاب برای بزرگسالان، افراد بالای هجده سال تهیه شده اما اکثر توصیه‌های آن برای کودکان بالای دو سال نیز مناسب است و سعی شده که توصیه‌های مرتبط با کودکان نیز تا حد ممکن ذکر شود.

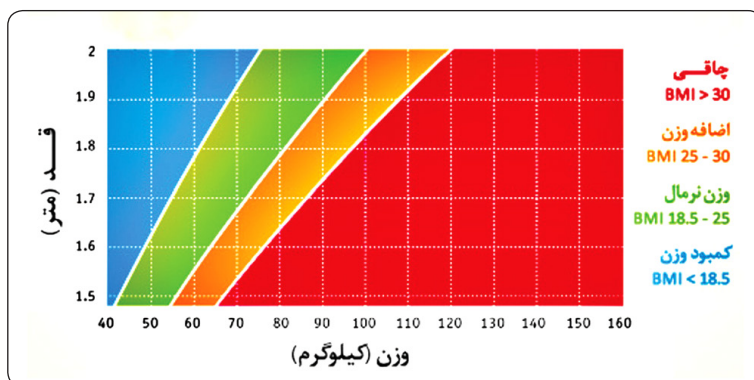
تناسب اندام

پیام: وزن خود را در محدوده مناسب نگه دارید.

شیوع چاقی در ۲۵ سال اخیر دو برابر شده و چاقی مشکل عمده سلامت در کشورهای پیشرفته شده است. حتی در کشورهای در حال توسعه مثل کشورهای آفریقایی و آسیایی شیوع بیماری‌های مزمن از جمله چاقی بالاتر از کمبودهای تغذیه‌ای و بیماری‌های عفونی است. اضافه وزن و چاقی علاوه بر افزایش احتمال ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها، باعث افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی - عروقی، سکتة مغزی، پرفشاری خون و افزایش چربی‌های خون می‌شود. اضافه وزن و چاقی ارتباط روشنی با خطر سرطان‌های روده بزرگ، آندومتر رحم، مری و پستان دارد و به احتمال زیاد خطر سرطان لوزالمعده، کیسه صفرا، تیروئید، تخمدان، دهانه رحم، ملانومای متعدد، لنفوم هوچکین و سرطان تهاجمی پروستات را نیز افزایش می‌دهد. چاقی همچنین سطح ایمنی بدن را کاهش می‌دهد، بنابراین خطر ابتلا به انواع بیماری‌های عفونی از جمله کووید-۱۹ را افزایش می‌دهد. به علاوه، احتمال بستری شدن و عواقب جدی بیماری کرونا در بیماران چاق بالاتر است.

خطر سرطان پستان در زنانی که بعد از ۱۸ سالگی ۲۵ کیلو یا بیشتر، وزن اضافه می‌کنند، دو برابر می‌شود. از طرف دیگر خطر سرطان پستان در زنانی که بعد از یائسگی، ۱۰ کیلو یا بیشتر وزن کم می‌کنند، به نصف کاهش می‌یابد. وزن بالا، الگوی غذایی ناسالم و غیر فعال بودن در کودکی و نوجوانی می‌تواند خطر سرطان، بیماری‌های قلبی - عروقی، پرفشاری خون، دیابت و پوکی استخوان را در زندگی آتی افزایش دهد. حدود نیمی از کودکان مبتلا به اضافه وزن در بزرگسالی هم دچار اضافه وزن خواهند بود و خطر چاقی بزرگسالی در نوجوانان چاق ۷۰٪ است. احتمالاً شروع تغییرات مرتبط با کاهش سلامت از سنین پایین رخ می‌دهد و بنابراین اثر این رفتارهای نادرست تا بزرگسالی باقی خواهد ماند. اما نکته مهمتر آنست که الگوهای رفتاری ما از کودکی شکل می‌گیرند و عادت به شیوه نادرست زندگی در کودکی تا بزرگسالی ادامه می‌یابد

روش‌های مختلفی برای تعیین وزن طبیعی وجود دارد اما مورد قبول‌ترین شیوه، استفاده از نمایه توده بدن (BMI) است که از تقسیم وزن به کیلوگرم به مجذور قد به متر به دست می‌آید. محدوده مناسب این نمایه بسته به نوع جثه، جنس و سن فرد متغیر است، به علاوه در مناطق مختلف، مقادیر متفاوتی به عنوان میزان مناسب فرض می‌شود. به طور کلی، محدوده ۱۸٫۵-۲۴٫۹ کیلوگرم بر متر مربع در اکثر جوامع و برای بیشتر گروه‌های سنی قابل قبول است. این محدوده در کودکان متفاوت بوده و در سالمندان ۲۴-۲۷ در نظر گرفته شده است. نمایه توده بدن ۴۰ یا بالاتر همراه با افزایش ۵۲ درصدی سرطان در مردان و ۶۲ درصدی در زنان است. اگر نمایه توده بدن شما بالاتر از ۲۵ کیلوگرم بر متر مربع است باید از یک رژیم غذایی مناسب و افزایش فعالیت بدنی برای کاهش وزن خود استفاده کنید. اگر در گروه سنی ۶۰-۱۹ سال هستید، نمودار زیر به شما در بررسی وضعیت وزنتان کمک خواهد کرد. کافی است وزن خود را در نمودار پیدا کنید و آن را به قدتان وصل کنید و ببینید در چه محدوده ای قرار گرفته اید. اگر در محدوده آبی هستید به معنی اینست که وزن شما کم است. محدوده سبز وزن طبیعی را نشان می‌دهد. محدوده نارنجی نشان دهنده اضافه وزن است و اگر در محدوده قرمز قرار گرفته‌اید، مبتلا به چاقی هستید.



نمودار شماره ۱؛ محاسبه شاخص نمایه توده بدنی (BMI) با استفاده از وزن و قد

حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در روز برای کاهش وزن توصیه شده است. توصیه‌های مرتبط با فعالیت بدنی و کاهش خطر سرطان در مباحث آینده آورده خواهد شد. مهمترین راهکار رژیمی برای کاهش وزن، کاهش دریافت انرژی به میزان حداقل ۵۰۰ کیلو کالری در روز است. به این منظور باید دریافت غذاهای حاوی شکر، چربی‌های اشباع و ترانس و الکل به شدت کاهش یابد. دریافت غذاهایی که حاوی کالری بالا، چربی و شکر تصفیه شده‌اند؛ مثل غذاهای سرخ کرده، کلوچه‌ها، کیک‌ها، آب نبات، بستنی و نوشیدنی‌های حاوی شکر باید کاهش یابد. توجه به این نکته ضروری است که فست‌فودها و غذاهای سرو شده در رستوران‌ها معمولاً در اندازه‌های بزرگتر و با کالری بالا سرو می‌شوند و اغلب غنی از چربی و قند پنهان هستند. اگر به فکر کنترل وزن خود هستید، به نکات بالا به دقت توجه کنید و استفاده از غذاها و خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که در ساندویچی‌ها، کافی‌شاپ‌ها و رستوران‌ها سرو می‌شود را محدود کنید. یک راه ساده برای پیدا کردن غذاهایی با کاری مناسب، توجه به چراغ راهنمای غذایی است. برای آشنایی بیشتر با این ابزار، به بخش «تغذیه سالم با خرید سالم آغاز می‌شود» در این کتاب مراجعه کنید.

توصیه‌هایی برای انتخاب بهتر غذا در رستوران:

- ♥ برنج کمتری سفارش دهید.
- ♥ اصراری بر تمام کردن غذا نداشته باشید و غذای اضافه را با خود به منزل ببرید.
- ♥ در کنار غذای خود سالاد، سبزی، زیتون بدون نمک و در صورت امکان میوه سفارش دهید.
- ♥ ماست کم چرب را فراموش نکنید.
- ♥ به جای نوشابه؛ دوغ کم نمک و کم چربی سفارش دهید.
- ♥ آب میوه‌های تازه که امروزه در رستوران‌ها عرضه می‌شود انتخاب

خوبی است. البته افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مثل سالمندان، کودکان، بیماران مبتلا به سرطان و یا ایدز نباید از آن‌ها استفاده کنند.

♥ غذاهای آماده سنتی مثل آش، سوپ، عدسی، لوبیا پلو، عدس پلو و انواع خورش‌ها بهتر از فست فودها هستند. البته چربی این غذاها هم باید کم باشد و مطمئناً به خوبی غذای تهیه شده در منزل نیستند.

♥ هرگز سیب زمینی سرخ کرده سفارش ندهید.

♥ در رستوران‌ها درخواست غذای رژیمی و کم چرب کنید. اگر این غذاها موجود نباشد، درخواست مکرر مردم موجب تشویق عرضه این غذاها می‌شود.

♥ یادمان باشد، رستوران خود را موظف به جلب رضایت مشتری می‌داند. لذا در صورتی که غذا چرب یا به هر دلیل از نظر شما نامناسب بود به مسئول رستوران تذکر دهید.

♥ همیشه اعتدال را رعایت کنید و در مصرف هیچ غذایی حتی غذاهای سالم افراط نکنید.

همانطور که گفته شد، بهترین روش کاهش وزن، استفاده از رژیم غذایی مناسب و ورزش است. همیشه به یاد داشته باشید که هدف از کاهش وزن باید حفظ سلامتی باشد و بنابراین رژیم‌های غذایی نادرست و روش‌های نادرست جراحی و دارو درمانی را فراموش کنید. دارو درمانی برای کاهش وزن تنها در افراد با نمایه توده بدن بالاتر از ۳۰ و یا افراد با نمایه بالاتر از ۲۷ که عامل خطر دیگری مثل بیماری قلبی دارند، زیر نظر متخصصین مربوطه مجاز است. انجام اعمال جراحی، در افراد با نمایه توده بدن بالای ۴۰ و یا بالای ۳۵ به همراه عامل خطری مثل زانو درد حاد توصیه می‌شود. به هر حال، حتی این روش‌ها اگر با اصلاح عادات غذایی و فعالیت بدنی همراه نشوند در درازمدت موفق نخواهند بود و وزن کاسته شده دوباره برخواهد گشت. به خاطر داشته باشید که کاهش وزن سالم در سالن‌های زیبایی بدست نمی‌آید و ورزشگاه‌ها

و سالن‌های ورزشی هم محلی برای ورزش هستند نه رژیم درمانی یا دریافت داروها و پودرهای لاغری. مراکز درمانی بطور پیوسته توسط وزارت بهداشت کنترل می‌شوند اما مراکز زیبایی و ورزشی از نظر ارائه خدمات درمانی کنترل نمی‌شوند.

توصیه‌هایی برای کاهش وزن سالم:

📌 فعال‌تر باشید.

📌 هفت روز متوالی غذای خود را یادداشت کنید تا نکات قوت و ضعف عادات غذایی خود را دریابید.

📌 بر افزایش عادات خوب تمرکز کنید. میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید و فعال‌تر باشید.

📌 سالم خوردن را جایگزین رژیم گرفتن کنید. باید عاداتتان اصلاح شود.

📌 همیشه تعادل و تنوع را حفظ کنید. زیاده روی حتی در مصرف غذاهای خوبی مثل آجیل و میوه‌ها می‌تواند چاق کننده باشد.

📌 صبحانه کاملی میل کنید.

📌 هدف‌های قابل دستیابی تعیین کنید و با رسیدن به هر هدف به خود جایزه دهید. کاهش ده درصدی وزن فعلی، شما را به سلامت می‌رساند.

📌 در آشپزخانه خود غذا بپزید.

📌 از منزل برای محل کار غذا ببرید.

📌 در محل کار از میوه و سبزی استفاده کنید.

📌 اگر بیرون از منزل غذا می‌خورید، غذاهای سالم‌تر و کم‌کالری سفارش دهید.

📌 برای خوردن دسر و بستنی از قاشق‌های کوچک استفاده کنید.

📖 به کودکان شیرینی و شکلات و به طور کلی غذاهای ناسالم جایزه ندهید.

📖 وقتی کودکان گرسنه نیست به او غذا ندهید و او را مجبور به تمام کردن غذایش نکنید.

📖 باقیمانده غذای کودک را نخورید.

📖 غذای هرکس باید در ظرف جداگانه سرو شود تا مشخص شود که هرکس چقدر غذا می خورد.

📖 به آرامی غذا میل کنید و از ظروف کوچک استفاده کنید.

📖 به آب میوه ها آب اضافه کنید.

📖 به چای و قهوه، شکر اضافه نکنید. به جای شکر می توانید از یک قاشق چایخوری عسل یا ۳ عدد توت یا کشمش استفاده کنید.

📖 جای معینی را برای صرف غذا در نظر بگیرید که به تلویزیون دید نداشته باشد.

📖 گرسنه به خرید نروید و غذاهای کم کالری بخرید.

📖 قبل از ساعت ۹ شب شام میل کنید و بلافاصله مسواک بزنید تا وسوسه خوردن کمتر شود.

📖 خواب کافی داشته باشید.

📖 با دوستان و افراد خانواده هدف هایی را برای کاهش وزن تعیین کنید تا آن ها موفقیت شما را جشن بگیرند.

📖 با یک دوست چاق برای لاغر شدن مسابقه دهید.

فعالیت بدنی

پیام: ورزش را اصلی ثابت در زندگی روزانه خود کنید.

صنعتی شدن کشورها همراه با کاهش فعالیت بدنی است و در جوامع صنعتی سطح فعالیت بدنی کمتر از میزانی است که انسان‌ها به آن نیاز دارند. کاهش فعالیت بدنی در این جوامع که با افزایش مصرف غذاهای پرانرژی همراه شده است، موجب افزایش اضافه وزن و چاقی در نیمه دوم قرن بیستم شده است. فعالیت بدنی پایین ارتباط مستقیمی با بسیاری از سرطان‌ها از جمله پستان، روده بزرگ، پروستات و آندومتر رحم دارد. فعالیت بدنی منظم و برنامه‌ریزی شده با ایجاد تعادل بین دریافت و مصرف انرژی موجب کنترل وزن می‌شود که بطور غیرمستقیم خطر بسیاری از سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. به علاوه، فعالیت بدنی بدون تغییر وزن هم خطر سرطان‌ها را کاهش می‌دهد که می‌تواند از طریق تنظیم هورمون‌های جنسی، انسولین، پروستاگلاندین‌ها و اثرات مثبت متعدد بر سیستم ایمنی باشد. به علاوه می‌دانیم که فعالیت بدنی منظم موجب کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، پوکی استخوان و پرفشاری خون نیز می‌شود.

فعالیت بدنی نقش مهمی در سلامت کودکان و نوجوانان بازی می‌کند، زیرا تأثیرات مفیدی بر جسم، عملکرد مغز و روان آنان دارد. فواید فعالیت بدنی کودکان محدود به دوران کودکی نمی‌شود و سلامت بزرگسالی آنان را نیز تضمین می‌کند. فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شده برای کودکان باید مناسب آن‌ها بوده و لذت بخش و متنوع باشد. از آنجائیکه کودکان مدت زیادی را در مدرسه می‌گذرانند، برنامه‌های مدرسه نقش مهمی در افزایش فعالیت بدنی آنان دارد، بنابراین ورزش باید به عنوان بخشی از برنامه‌های اصلی مدارس در نظر گرفته شود (برای توضیح بیشتر به بخش مدرسه سالم مراجعه کنید). توجه والدین در منزل برای کاهش ساعات تماشای تلویزیون و یا بازی‌های کامپیوتری (به حداکثر دوساعت در

روز) و مشارکت بیشتر فرزندان در بازی‌هایی که با فعالیت بدنی همراه است نیز ضروری است. مراقب باشید که کودکان بیش از یکساعت مداوم بی حرکت نباشند و حداقل هر ۴۵ دقیقه کمی راه بروند.

سی دقیقه فعالیت متوسط تا شدید، علاوه بر فعالیت‌های روزانه، می‌تواند خطر سرطان را کاهش دهد و میزان مطلوب فعالیت چهل و پنج تا شصت دقیقه در حداقل ۵ روز هفته است. کودکان و نوجوانان نیاز به حداقل شصت دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید در حداقل ۵ روز هفته دارند. انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند که بزرگسالان در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد انجام دهند و بهتر است این فعالیت در روزهای متفاوت هفته انجام شود. این انجمن برای کودکان و نوجوانان، حداقل یک ساعت فعالیت متوسط یا شدید در هر روز را توصیه می‌کند و عنوان می‌کند که حداقل سه روز در هر هفته باید فعالیت شدید داشته باشند. فعالیت‌های متوسط فعالیت‌هایی‌اند که انرژی معادل پیاده‌روی تند نیاز دارند. در هنگام انجام فعالیت‌هایی با شدت متوسط ضربان قلب و تعداد تنفس شما افزایش می‌یابد اما می‌توانید صحبت کنید. فعالیت‌هایی مثل پیاده‌روی تند، حرکات موزون، یوگا، والیبال، بدمینتون و باغبانی از این دسته‌اند. فعالیت‌های شدید معمولاً عضلات بیشتری را درگیر می‌کنند و موجب افزایش قابل توجه ضربان قلب و تنفس تند و عمیق می‌شوند. این حرکات را نمی‌توان به آسانی انجام داد و در حین انجام آن نفس تند شده و به راحتی قادر به صحبت کردن نیستیم. دویدن، دوچرخه‌سواری تند، ایروبیک، ورزش‌های رزمی و شنا فعالیت شدید به شمار می‌روند. توجه کنید که این فعالیت علاوه بر فعالیت‌های معمول روزانه مثل انجام کارهای منزل یا محل کار می‌باشد. حداقل دو روز در هفته فعالیت‌هایی انجام دهید که عضلاتتان را قوی کند. به عنوان مثال، از وزنه‌های کوچک استفاده کنید، اسکوات انجام دهید.

اگر تاکنون ورزش نمی‌کردید، بهتر است با فعالیت متوسط به میزان ۳۰ دقیقه در روز شروع کنید و به تدریج به ۶۰ دقیقه برسید. نیاز نیست که یک ساعت پشت هم ورزش کنید و می‌توانید سه فعالیت کوتاه بیست دقیقه‌ای در روز داشته باشید. البته

برای رسیدن به اهداف سلامتی، بهتر است هر بار فعالیت ورزشی شما حداقل بیست دقیقه باشد. اکثر کودکان و بزرگسالان سالم به راحتی این میزان فعالیت را انجام می‌دهند اما مردان بالای ۳۵ سال، زنان بالای ۴۵ سال، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، چاقی، فشارخون و یا چربی خون بالا باید قبل از شروع فعالیت جدید، با پزشک خود مشورت کنند. همچنین، اگر در هنگام ورزش درد در قفسه سینه دارید و یا با فعالیت متوسط نفس کم می‌آورید یا ضربان قلبتان به شدت بالا می‌رود و یا نامنظم می‌شود، اگر احساس گیجی می‌کنید؛ باید با پزشکتان صحبت کنید. به هر حال انجام حرکات کششی و گرم و سرد کردن بدن در همه افراد ضروری است و می‌تواند خطر آسیب‌های اسکلتی - عضلانی و درد عضلانی را کاهش دهد. در ادامه راهکارهایی برای افزایش فعالیت بدنی آورده شده است.

راه‌های افزایش فعالیت بدنی :

👉 برای خرید روزانه و یا انجام سایر کارها در مسافت‌های کوتاه، پیاده یا با دوچرخه به محل مورد نظر بروید و در مسافت‌های طولانی‌تر خودروی خود را دورتر پارک کرده و یا زودتر از خودروی عمومی پیاده شوید تا بخشی از راه را پیاده طی کنید.

👉 در ساعات استراحت مثل ساعت ناهار ادارات با همکاران یا دوستان ورزش کنید.

👉 در ساعات کار، زمان کوتاهی را به حرکات کششی یا پیاده‌روی کوتاه اختصاص دهید.

👉 به جای فرستادن نامه، ایمیل و یا تلفن به همکاران به اتاق آنان بروید.

👉 برنامه‌هایی با فعالیت بدنی بیشتر برای تعطیلات بریزید، می‌توانید به کوهنوردی بروید یا در تورهای طبیعت‌گردی شرکت کنید. با دوچرخه به مسافرت‌های کوتاه بروید.

👉 هنگام تماشای تلویزیون از دوچرخه ثابت یا دوی ثابت (تردمیل)

استفاده کنید. می‌توانید در زمان صحبت با خانواده و دوستان نیز این ورزش‌ها را انجام دهید و یا با وزنه‌های کوچک بازی کنید.

🏇 زمانی را به بازی‌های فعال با کودکان خود اختصاص دهید. با آن‌ها به پارک بروید و همراه آن‌ها بازی کنید. آن‌ها را به دوچرخه سواری، اسکیت سواری و... ببرید. اگر مایل به بازی با آن‌ها نیستید در اطراف محل بازی آن‌ها پیاده روی یا نرمش کنید. با این روش شما و کودکان به هم نزدیکتر شده و علاوه بر فعالیت بدنی، روحیه بهتری هم پیدا می‌کنید.

🏇 با فرزندان در تیم‌های ورزشی محله یا مدرسه شرکت کنید.

🏇 دوستانی در محله یا محل کار خود پیدا کنید و با آن‌ها قرار ورزش دسته جمعی بگذارید. این کار انگیزه شما را تقویت می‌کند.

🏇 در محل کار یک گروه برای افزایش فعالیت بدنی تشکیل دهید و با رعایت مقررات، برنامه‌هایی برای افزایش فعالیت بدنی ترتیب دهید.

🏇 روزهای آخر هفته با دوستان و فامیل به پیاده‌روی و ورزش خانوادگی بروید.

🏇 برای افراد ناتوان یا سالمند محله خرید کنید و به آن‌ها در انجام کارهای منزلشان کمک کنید.

🏇 کارهای منزل مثل تمیز کردن پنجره‌ها، جارو کردن و تی کشیدن را شخصاً انجام دهید.

🏇 اگر مجبور به مراقبت از کودک خردسالی هستید، آن را مانع فعالیت ندانید، او را در کالکسه گذاشته و پیاده‌روی کنید.

🏇 نرم افزار شمارش قدم را در گوشی همراه خود فعال کنید تا متوجه باشید که هر روز چقدر فعال هستید.

مشغله کاری و خستگی نباید بهانه‌ای برای رها کردن ورزش شود، فعالیت بدنی توان شما را افزایش می‌دهد و ورزش صحیح از خستگی شما می‌کاهد. هر روز

۱۴۴۰ دقیقه است، اختصاص ۳۰ دقیقه (تقریباً دو درصد) به فعالیت ورزشی به آسانی امکان پذیر است. ساده‌ترین راه، کاهش تماشای تلویزیون است. سعی کنید ورزش را برای خودتان لذت بخش کنید. با دوستانتان به ورزش بروید یا ورزش‌های جدیدی که برایتان جذاب است را امتحان کنید. ساعت مشخصی از روز، مثلاً اول صبح را به ورزش اختصاص دهید تا به یک برنامه معمول شما تبدیل شود. نیازی به هزینه اضافی نیست، پیاده‌روی بهترین ورزش است که نیازی به هیچ هزینه‌ای ندارد. بازی‌های سنتی مثل قایم باشک، هفت سنگ، وسطی و... را امتحان کنید.

اگر مدت زمان زیادی از روز در حالت نشسته باشید، خطر بیماری‌ها در شما افزایش می‌یابد. بنابراین، حتی اگر برنامه ورزشی منظمی دارید، نباید ساعات طولانی در روز نشسته باشید. نشسته بودن به مدت طولانی خطر چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی-عروقی و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد و می‌تواند موجب مرگ در جوانی شود. سعی کنید، هر سی دقیقه، حداقل چند قدم راه بروید و یا چند حرکت ورزشی انجام بدهید. این مسأله به خصوص برای افرادی که زیاد مطالعه می‌کنند، به خصوص در افرادی که برای کنکور درس می‌خوانند، مهم است. همچنین کارمندان پشت‌میزنشین و زنان خانه‌دار باید به خطر نشستن و بی‌حرکت ماندن طولانی، توجه ویژه‌ای داشته باشند.



پیاده روی را دست کم نگیرید.

فعالیت بدنی بسیار ساده یعنی سی دقیقه پیاده روی در روز، خطر بیماری قلبی - عروقی، سکته مغزی و دیابت را ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش می دهد. سی دقیقه پیاده روی سریع، در پنج روز هفته، می تواند سه سال عمر شما را زیادتر کند. پیاده روی سریع موجب کاهش فشارخون، تناسب اندام و تنظیم چربی های خون می شود. همچنین، فعالیت بدنی منظم، موجب احساس انرژی بیشتر و شادی شده و آرامش را افزایش می دهد. پیاده روی برای همه افراد در هر سنی مناسب است و حتی اکثر افراد بیمار هم می توانند آن را انجام دهند. پیاده روی نیاز به هیچ هزینه ای ندارد و حتی می تواند موجب افزایش هوشیاری و ارتقا روابط اجتماعی شما شود.

البته بهتر است قبل انجام پیاده روی، خود را گرم کنید. بدین منظور می توانید، کمی آهسته راه بروید و یا مسیر منزل تا پارک نزدیک منزل را پیاده بروید. اگر کمی عرق کردید، نشانه خوبی است که بدن شما آماده انجام یک پیاده روی سریع سی دقیقه ای شده است.

در طول مسیر پیاده روی تا حدامکان حرکات کششی انجام دهید. مثلاً دست ها را بالای سر یا پشت بدن به هم رسانده و برای ده تا سی ثانیه نگه دارید. متوجه باشید که نباید احساس درد داشته باشید. کشش را به میزانی افزایش دهید که احساس ناراحتی مختصری داشته باشید و درد ایجاد نشود.

غذاهای پرانرژی

پیام: مصرف غذاهای پرانرژی و نوشابه‌های حاوی شکر را محدود کنید.

مصرف غذاهای پرانرژی و نوشیدنی‌های حاوی شکر در سطح جهان در حال افزایش است که احتمالاً نقش مهمی در افزایش شیوع جهانی چاقی بازی می‌کند. غذاهای پرانرژی که آن‌ها را انرژی چگال می‌نامند، شامل غذاهایی می‌شود که انرژی معادل ۲۷۵-۲۲۵ کیلوکالری در ۱۰۰ گرم دارند. بنابراین با کنترل برچسب تغذیه‌ای روی مواد غذایی می‌توانید مصرف این غذاها را کاهش دهید.

غذاهای پرکالری موجب افزایش وزن می‌شوند و همانطور که در مباحث قبل ذکر شد، به طور غیرمستقیم موجب افزایش خطر بروز سرطان می‌شوند. به علاوه، این غذاها معمولاً حاوی چربی و شکر بالایی هستند. افزایش مصرف شکر موجب افزایش دریافت انرژی بدون دریافت ماده مغذی مفید برای بدن می‌شود، همچنین دریافت شکر علاوه بر افزایش خطر چاقی، موجب افزایش سطح انسولین، مقاومت به انسولین و تغییرمیزان و توزیع چربی در بدن می‌شود که به طور غیرمستقیم بر خطر سرطان مؤثرند. مصرف شکر احتمالاً با افزایش فاکتور رشد همراه است که احتمال داده می‌شود موجب افزایش رشد سرطان گردد. به منظور محدود کردن دریافت شکر؛ مصرف کیک، کارامل، آب نبات، کلوچه‌ها، تنقلات شیرین شده، انواع دونات، بستنی‌ها، ماست‌های میوه‌ای، پودینگ، کارمل، ژله، مرباها، آب نبات و نبات باید بسیار محدود شود. به علاوه، مصرف نوشیدنی‌های حاوی شکر مثل سودا، انواع نوشابه‌های ورزشی و انرژی‌زا، نوشابه‌های حاوی شکر و آب میوه‌های شیرین شده باید محدود شود. اگرچه عسل غنی از آنتی اکسیدان بوده و مصرف آن در مقدار کنترل شده برای سلامتی مفید است، اما مصرف بیش از اندازه آن نیز برای سلامت ما مضر است. همچنین، شکر قهوه‌ای مشابه شکر سفید، موجب چاقی و افزایش ابتلا به دیابت می‌شود.

باید توجه داشت که میزان انرژی همیشه معیار خوبی برای انتخاب غذا نیست، زیرا برخی مواد غذایی مثل مغزها و آجیل‌ها، روغن زیتون و کانولا انرژی بالایی دارند، اما مصرف آن‌ها در مقدار کم برای سلامتی ما مفید است. نقطه مقابل آن نوشیدنی‌های حاوی شکر مثل نوشیدنی‌ها و آب‌میوه‌های صنعتی‌اند، این غذاها معمولاً انرژی خیلی بالایی ندارند اما کالری به بدن ما می‌رسانند که همراه هیچ ماده مفیدی نیست و حتی مقادیر بالایی مواد مضر مثل شکر و گازکربنیک دارند. به علاوه مصرف آن‌ها در بدن ایجاد حس سیری نمی‌کند و از این‌رو دریافت غذا و بنابراین دریافت انرژی ادامه یافته و موجب چاقی می‌شوند. مصرف آب‌میوه‌های طبیعی در بزرگسالان باید به یک لیوان در روز محدود شود. نوشیدن آب‌میوه در کودکان زیر شش ماه ممنوع است و بعد شش ماهگی می‌توان آب‌میوه صددرصد طبیعی را حداکثر به میزان ۱۲۰ تا ۱۸۰ سی‌سی به کودکان داد. نکته مهم این‌ست که آب‌میوه باید در لیوان و نه شیشه شیر به کودک داده شود. به منظور حفظ سلامت دندان‌های کودکان، باید از مصرف آب‌میوه‌ها بخصوص آب‌میوه‌های اسیدی مثل آب مرکبات قبل خواب و در طول شب خودداری کرد.

شیرین‌کننده چیست؟

شیرین‌کننده‌ها موادی هستند که برای شیرین کردن مواد غذایی به آن‌ها اضافه می‌شوند و به دو گروه طبیعی و مصنوعی تقسیم می‌شوند. شیرین‌کننده‌های طبیعی مثل ساکارز، سوربیتول، گلوکز، مالتوز و فروکتوز از غذاها استخراج می‌شوند؛ اما شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل سیکلامات، آسپارتام، ساخارین و امثال آن‌ها به طور صنعتی ساخته می‌شوند. مضرات بعضی شیرین‌کننده‌های مصنوعی مثل سیکلامات روشن شده که به همین دلیل استفاده از آن‌ها ممنوع اعلام شده است. استفاده از سایر شیرین‌کننده‌ها احتمالاً مشکلی ایجاد نمی‌کند با این وجود مصرف آن‌ها در کودکان و یا افراد مبتلا به آلرژی معمولاً محدود می‌شود.

شیرین‌کننده طبیعی که امروزه زیاد از آن صحبت می‌شود فروکتوز است. این قند شیرینی بیشتری نسبت به گلوکز دارد، اما قند خون را سریعاً بالا نمی‌برد؛ بنابراین مصرف آن در دیابت تبلیغ می‌شود. البته باید توجه داشت که فروکتوز قند ساده‌ای است که از مرحله سوم چرخه گلیکولیز (سوختن قندها) وارد می‌شود، بنابراین مرحله تنظیمی اصلی سوخت قندها بر آن اعمال نمی‌شود. این اتفاق باعث سوختن آن بدون اثر تنظیمی می‌شود که مواد متابولیتی تولید شده مازاد بر نیاز خواهد بود، بنابراین تبدیل به چربی‌ها می‌شود. گفته می‌شود که مصرف بیش از حد فروکتوز از این طریق باعث افزایش تری‌گلیسرید خون و افزایش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود و همچنین چاق‌کننده است.

برخی شیرین‌کننده‌ها از قندهای الکلی تشکیل شده‌اند، این شیرین‌کننده‌ها شامل سوربیتول، گزلیتول و مانیتول هستند. این مواد در حقیقت نوعی قند هستند که شیرینی بیشتر و انرژی کمتری نسبت به قند و شکر معمولی دارند. این قندها به هیچ‌وجه به صورت الکلی موجود در نوشیدنی‌های الکلی که در اسلام منع شده، نیستند. مصرف بیش از اندازه این قندها به دلیل اینکه در دستگاه گوارش به خوبی جذب نمی‌شوند، موجب جذب زیاد آب و در نتیجه اسهال می‌شود. بنابراین فقط در بیماران مبتلا به اسهال مصرف انواع غذاهای حاوی قندهای الکلی مثل آب‌میوه‌های شیرین شده صنعتی، نوشابه‌های رژیمی و آدامس‌های بدون قند؛ باید محدود شود.

به‌طور کلی، هنوز مزیتی بر استفاده از غذاهایی با برچسب بدون قند یا دیابتی که در آن‌ها از شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده شده، حتی در بیماران دیابتی ثابت نشده است. به‌علاوه، دریافت کلی انرژی با جانشین کردن قندها با شیرین‌کننده‌ها تغییر زیادی نمی‌کند. شیرین‌کننده‌های الکلی مثل سوربیتول در چربی حل می‌شوند و بنابراین ممکن است محتوی چربی غذاهای حاوی آن‌ها بالا باشد که باید از این نظر چک شوند. به‌طور کلی، باید برچسب غذاها را از نظر قند، چربی و انرژی به‌طور همزمان بررسی کنید، تا غذایی را انتخاب کنید که همه آن‌ها را در حد پایین‌تری دارد.

چند نکته در مصرف چربی‌ها:

بخش زیادی از انرژی غذاها مربوط به محتوای چربی آن‌هاست. بنابراین کاهش مصرف چربی‌ها می‌تواند در کاهش دریافت کالری ما کمک کند. از طرف دیگر مصرف چربی‌های مضر، به‌ویژه چربی‌های اشباع، خطر بسیاری از بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. دیده شده که خطر سرطان‌های پستان، پروستات و کولون در جوامعی که چربی بیشتری مصرف می‌کنند، بیشتر است. چربی‌های اشباع، چربی‌هایی هستند که در دمای اتاق جامدند و شامل روغن‌های گیاهی هیدروژنه شده، کره، مارگارین، دنبه، پیه، خامه، روغن کرمانشاهی و می‌باشند. اسیدهای چرب ترانس که به‌ویژه در فرآیند جامد کردن روغن‌ها ایجاد می‌شوند، برای سلامتی ما مضر بوده و ممکن است موجب سرطان شوند. مصرف کمتر غذاهای حیوانی و حذف روغن‌های جامد می‌تواند دریافت این چربی‌ها را کاهش دهد. در مقابل، دریافت برخی اسیدهای چرب غیراشباع به‌ویژه انواع چندغیر اشباع امگا-۳، برای سلامتی ما مفید بوده و ممکن است خطر سرطان را نیز کاهش دهد. برای افزایش دریافت این چربی‌های مفید، هفته‌ای دو بار ماهی مصرف کنید و آجیل، روغن زیتون و روغن کانولا را به مقدار کم در رژیم غذایی خود بگنجانید. به هر حال، دریافت غذاهای چرب حتی از نوع مفیدشان موجب افزایش وزن می‌شود، بنابراین غذاهای سرخ شده کمتری مصرف کنید و برای آماده‌سازی غذاها از روغن کمتری استفاده کنید. به‌علاوه، مصرف غذاهای بالقوه چرب مثل کله‌پاچه، امعاء احشاء و گوشت قرمز را کاهش دهید.

توصیه به کاهش مصرف چربی‌ها برای کودکان بالای دو سال نیز ضرورت دارد. بنابراین با این بهانه که کودکان در حال رشد هستند، هرگز غذای چرب به آن‌ها ندهید. کره نباتی، کره حیوانی، دنبه، لبنیات پرچرب، بستنی، غذاهای سرخ‌کرده را به کودکان ندهید. مصرف شیر کامل که چربی آن کاهش نیافته است برای کودکان بالای دو سال توصیه نمی‌شود. علاوه بر مضرات متعدد چربی‌ها، امروزه خطر چاقی در کودکان مسأله جدی است که ضرورت کاهش مصرف چربی‌ها را بیشتر می‌کند.

نکات زیر در کاهش مصرف چربی‌ها به ما کمک می‌کند:

- 🍴 چربی‌های قابل رویت گوشت و پوست مرغ را جدا کنید.
- 🍴 از لبنیات کم چرب (شیر، ماست و پنیر کم چرب) استفاده کنید.
- 🍴 مصرف خامه، کره و سرشیر را محدود کنید.
- 🍴 هرگز از روغن‌های نباتی جامد استفاده نکنید.
- 🍴 در صورت سرخ کردن غذاها، از روغن مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- 🍴 پس از سرخ کردن پیاز، سیب‌زمینی، بادمجان و... روغن آن‌ها را بکشید و بدون روغن به غذا اضافه کنید.
- 🍴 روغن اضافه سرخ کردن را دور بریزید.

نکته‌ای که در کاهش مصرف چربی‌ها باید به خاطر داشته باشیم اینست که غذاهای حاوی شکر نباید با غذاهای چرب جایگزین شوند، بلکه باید غذایی مصرف کنیم که همزمان چربی و شکر کمتری داشته باشد. به این منظور به جای غذاهای پرکالری مثل سیب‌زمینی سرخ‌کرده، چیزبرگر، پیتزا، خورش‌های چرب، بستنی، سودا، شیرینی‌ها و دونات‌ها باید میوه‌جات، سبزی‌جات و غلات کامل (سبوسدار) مصرف کنیم. همچنین تعداد وعده‌های غذایی خارج از منزل را کاهش دهیم و در مواردی که بیرون از منزل غذای خوریم از انواع کم‌کالری و در اندازه‌های کوچک‌تر انتخاب کنیم و حتماً از میوه و سبزی در کنار غذا استفاده کنیم.

از آنجایی که معمولاً انواع پنیر حاوی مقادیر بالایی از نمک و چربی هستند، سعی کنید در زمان خرید پنیر برچسب‌ها را با دقت بخوانید و انواع کم‌نمک و کم‌چربی را انتخاب نمایید. علاوه بر نمک و چربی اشباع بالای انواع پنیر، معمولاً پنیرها، نسبت به شیر و ماست میزان کمتری از پتاسیم، ویتامین D و ویتامین A دارند. بنابراین منطقی است که از گروه لبنیات بیشتر شیر و ماست‌های ساده و کم‌چرب را مصرف کنید تا پنیر. می‌توانید ماست را به انواع سالادها نیز اضافه

کنید و یا همراه میوه‌ها مصرف کنید. البته موقع خرید شیر و ماست هم انواع کم‌چرب، بدون هیچ افزودنی و بخصوص بدون نمک و شکر را انتخاب کنید. لبنیات غنی‌شده، بخصوص غنی‌شده با ویتامین D را مصرف کنید.

آشنایی با چند اصطلاح در مورد چربی‌ها:

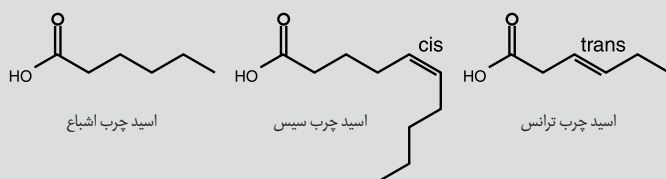
اسیدهای چرب از زنجیر کربن‌ها تشکیل شده و همانطور که می‌دانید هر کربن می‌تواند به چهار اتم دیگر متصل شود. اگر یکی از کربن‌های این زنجیر به سه اتم متصل شود با کربن مجاور خود دو اتصال خواهد داشت که در اینصورت به این اتصال پیوند دوگانه می‌گویند. به اسید چربی که یکی از کربن‌هایش پیوند دوگانه دارد اسید چرب تک‌اشباع‌نشده (MUFA) می‌گویند و اسید چربی که چند کربن آن پیوند دوگانه دارد، اسید چرب چنداشباع‌نشده (PUFA) است. اسیدهای چرب اشباع‌نشده به خصوص انواع تک‌اشباع، منابع بهتری برای دریافت روغن هستند. چربی‌های تک‌اشباع در روغن کانولا و روغن زیتون فراوان هستند. این روغن‌ها از بیماری‌های قلبی-عروقی پیشگیری می‌کنند. روغن‌های چندغیراشباع، در دمای اتاق مایع یا نرم هستند و در روغن ذرت، آفتابگردان، روغن کنجد، غذاهای دریایی، آجیل‌ها و مغزها فراوان هستند. مصرف به اندازه این روغن‌ها برای سلامتی مفید است.

اگر اولین پیوند دوگانه اسید چرب روی کربن شماره نه (از طرف بنیان متیل و نه از طرف بنیان اسیدی) باشد، اسید چرب امگا-۹ و اگر روی کربن شماره سه باشد، اسید چرب امگا-۳ نامیده می‌شود. اسیدهای چرب امگا-۳ برای سلامتی مفیدند. این اسیدهای چرب در غذاهای دریایی، به‌ویژه، ماهی سالمون، ماهی تن و شمشیرماهی فراوان هستند. همچنین در آجیل‌ها و مغزها به مقدار زیادی وجود دارند.

اسیدهای چربی را که پیوند دوگانه‌ای ندارند، اسیدهای چرب اشباع می‌گویند. این اسیدهای چرب در غذاهای حیوانی مثل انواع

گوشت‌ها و شیر و لبنیات موجود هستند. برخی غذاهای گیاهی مثل نارگیل و یا روغن پالم هم حاوی این اسیدهای چرب هستند. اسیدهای چرب اشباع، سطح کلسترول خون را افزایش داده و بنابراین موجب بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شوند. این اسیدهای چرب ممکن است خطر سرطان را نیز افزایش دهند.

در صورتیکه اتم‌های متصل به کربن با پیوند دوگانه، در اسیدهای چرب اشباع نشده در یک طرف باشند به آن اسید چرب سیس و در صورتیکه در دو جهت مخالف باشند به آن اسید چرب ترانس می‌گویند. اسیدهای چرب ترانس در اثر جامد کردن چربی‌های مایع ایجاد می‌شوند و بنابراین در کره گیاهی و روغن نباتی جامد وجود دارند. این اسیدهای چرب در چربی گوشت‌ها و لبنیات هم موجود بوده و موجب افزایش کلسترول خون می‌شود. احتمال افزایش خطر سرطان با مصرف این اسیدهای چرب وجود دارد.



بدن قادر به ساختن برخی اسیدهای چرب نیست که باید از طریق غذا تأمین شوند، به این گروه اسیدهای چرب ضروری می‌گویند.

غذاهای گیاهی

پیام: بیشتر، غذاهای گیاهی میل کنید.

مصرف غذاهای گیاهی از بدن ما در مقابل بسیاری از سرطان‌ها محافظت می‌کند. غذاهای گیاهی که در کاهش خطر سرطان و حفظ سلامت عمومی ما مفیدند شامل غلات کامل، میوه‌ها، سبزی‌جات و حبوبات هستند. غلات که همان گندم، برنج، جو، جو دوسر و غذاهای تهیه شده از آن‌ها هستند، بخش مهمی از رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهند و باید اصلی‌ترین منبع تأمین انرژی رژیم غذایی ما باشند. امروزه، بر مصرف غلات کامل تأکید می‌شود که مواد غذایی هستند که از غلات تصفیه نشده یا به زبان ساده‌تر، حاوی سبوس و جوانه تهیه شده‌اند. این غذاها نسبتاً کم انرژی بوده و به حفظ وزن مناسب کمک می‌کنند. همچنین از نظر تأمین برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی و به‌ویژه فیبر غنی‌تر از محصولات تهیه شده از آرد تصفیه شده‌اند. برخی از این مواد مغذی موجب کاهش خطر سرطان می‌شوند، به علاوه مصرف غذاهای پرفیبر با کاهش خطر چندین بیماری مثل دیابت، بیماری قلبی - عروقی و دیورتیکولیت مرتبط هستند. اثرات مفید مصرف غذاهای پرفیبر ممکن است علاوه بر فیبر موجود در آن‌ها به سایر مواد مغذی موجود در این غذاها مرتبط باشد، بنابراین مصرف غذاهای حاوی فیبر مثل میوه‌جات، سبزی‌جات، غلات کامل و حبوبات به مصرف مکمل‌های فیبری ارجحیت دارد.

حبوبات نیز بخشی از رژیم غذایی سالم را تشکیل می‌دهند. از میان حبوبات، سویا توجه زیادی را به خود جلب کرده است. فرآورده‌های سویا منبع عالی پروتئین بوده و جانشین خوبی برای گوشت هستند. سویا حاوی فیتو کمیکال‌های (مواد گیاهی مفید) متعددی است که برخی از آن‌ها در بدن مثل هورمون‌های زنانه عمل می‌کنند و در مطالعات حیوانی از سرطان‌های مرتبط با هورمون پیشگیری کرده‌اند. روزبه‌روز، مطالعات بیشتری اثر مصرف سویا را بر کاهش خطر

سرطان‌های مرتبط با هورمون شامل سرطان پستان، رحم (اندومتر) و پروستات نشان می‌دهند. حتی برخی مطالعات حاکی از اثر پیشگیری‌کننده سویا بر سایر انواع سرطان‌ها هم هستند. البته باید توجه داشت که اثرات به لوبیای سویا مرتبط است و مشخص نیست که کنجاله سویا همین اثرات را داشته باشد. احتمال اثر مضر مکمل‌های سویا بر سرطان‌های پاسخ‌دهنده به استروژن مثل سرطان پستان و آندومتر رحم وجود دارد. بنابراین، افرادی که از سرطان پستان نجات یافته‌اند باید تنها میزان متوسطی از غذاهای تهیه شده از سویا به عنوان بخشی از رژیم غذایی سالم مصرف کنند و نباید مقادیر زیاد سویا یا فرآورده‌های غنی سویا مثل قرص‌های سویا، پودرها یا مکمل‌های خالص یا افشیره سویا را مصرف کنند.

حبوبات، سبزی‌جات و میوه‌جات حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر، کاروتنوئیدها و دیگر مواد مفید برای ما هستند که احتمالاً از سرطان پیشگیری می‌کنند. مصرف بیشتر سبزی و میوه با کاهش خطر سرطان ریه، مری، معده، روده بزرگ و راست روده مرتبط است.

اثر برخی گروه‌ها مثل سبزی‌جات سبز تیره، نارنجی، سبزی‌های خانواده کلم، فرآورده‌های سویا، حبوبات، خانواده سیرو فرآورده‌های گوجه‌فرنگی بر سرطان بیشتر مورد توجه قرار گرفته است. به علاوه، افزایش مصرف میوه و سبزی موجب کاهش مصرف غذاهای پرانرژی و کاهش کلی دریافت انرژی می‌شود، بنابراین از طریق کاهش وزن بدن نیز با کاهش خطر سرطان ارتباط دارد. براین اساس، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های سرخ شده به‌ویژه سیب‌زمینی سرخ شده یا مصرف آن‌ها با سس‌های پرکالری، همچنین مصرف آب‌میوه‌های پرکالری را از این هدف دور می‌کند.

با شناسایی مواد مغذی موجود در میوه‌جات و سبزی‌جات، ایده مصرف مکمل این مواد مغذی برای کاهش خطر سرطان ایجاد شد. امروزه، مصرف مکمل‌ها به جای میوه و سبزی توصیه نمی‌شود، حتی در برخی موارد مصرف مکمل‌ها باعث افزایش خطر سرطان می‌شوند. به عنوان مثال، مصرف غذاهای حاوی بتاکاروتن مثل هویج، کدوتنبل و انبه، خطر سرطان ریه را کاهش می‌دهد اما

مصرف مکمل بتاکاروتن همراه با افزایش خطر سرطان ریه است. باید توجه داشت که مصرف مواد مغذی از طریق غذاها باعث دریافت گروهی از مواد مغذی می‌شود که در کنار هم و به میزان یافت شده در غذاها موجب کاهش خطر سرطان می‌شوند.

به طور کلی باید گفت که مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه ارجح است، اما اگر سبزی‌ها و میوه‌ها بلافاصله پس از چیدن به درستی فریز شوند، ارزش تغذیه‌ای آن‌ها تحت تاثیر فساد و روش‌های نادرست نگهداری قرار نگرفته و می‌تواند حتی بیش از میوه‌ها و سبزی‌هایی که به مدت طولانی در انبار مانده‌اند، مواد مغذی داشته باشند. کنسرو کردن، موجب کاهش مواد مغذی حساس به حرارت و یا محلول در آب می‌شود، به علاوه بعضی میوه‌ها در شربت‌های حاوی شکر و سبزی‌جات در نمک بالا کنسرو می‌شوند که برای سلامتی ما مضر است. استفاده از ترشی‌ها و شور‌ها ممکن است خطر سرطان‌ها را افزایش دهد. به طور کلی نگهداری غذا به مدت طولانی به جز فریز کردن موجب کاهش شدید مواد مغذی آن می‌شود و همچنین موجب ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود. به‌علاوه، شور‌ها نمک بالایی داشته و حاوی نیتروز آمین‌ها هستند که خطر بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان را افزایش می‌دهد.

خشک کردن میوه‌ها و سبزی‌ها به‌ویژه در مقابل نور موجب کاهش مواد مغذی آن‌ها می‌شود به علاوه اگر در شرایط مناسب نباشد، می‌تواند منجر به افزایش آلودگی‌های میکروبی شود. آب‌پز کردن سبزی‌جات به‌ویژه به مدت طولانی در آب زیاد می‌تواند موجب کاهش ویتامین‌های محلول در آب شود. پختن میوه جات و سبزی‌جات موجب شکسته شدن دیواره سلولی آن‌ها شده و بنابراین برخی مواد مغذی مثل لیکوپن یا کاروتن‌ها راحت‌تر جذب می‌شوند اما در همین حال بسیاری از ویتامین‌های گروه ب و ویتامین ث از دست می‌رود. بنابراین بهتر است میوه‌جات و سبزی‌جات به هر دو صورت خام و پخته در رژیم غذایی ما مصرف شوند. به‌طور کلی، براساس دانش امروز ما، استفاده از ماکروویو و بخار پز کردن بهترین روش حفظ محتوای مغذی سبزی‌جات و میوه‌جات است.

آنتی اکسیدان ها را بیشتر بشناسیم

همانطور که از نامشان پیداست ضد اکسیدان ها عمل می کنند. اکسیدان ها موادی هستند که با اکسید کردن بسیاری از مواد بدن بویژه چربی ها خطر بیماری های مزمن از جمله سرطان ها را افزایش می دهند این ترکیبات در اثر فرآیندهای طبیعی بدن تولید می شوند (اکسیدان های اندوژن یا درون زا) و یا از طریق محیط مثل غذاها، هوای آلوده یا سیگار وارد بدن می شوند (اکسیدان های اگزوژن یا برون زا). منشأ آن ها هرچه که باشد باید بوسیله آنتی اکسیدان ها خنثی شوند تا از اثرات مضرشان جلوگیری شود. برخی آنتی اکسیدان ها در بدن ما تولید می شوند، اما اغلب باید از طریق غذا دریافت شوند. سلنیوم، روی، ویتامین های E و C، کاروتن ها، فلاونوئیدها و... آنتی اکسیدان هایی هستند که در غلات کامل، میوه ها و سبزی ها، آجیل و مغزها فراوانند. مصرف غذاهای حاوی آنتی اکسیدان ها، خطر بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان را کاهش می دهند. اما مشخص نیست که مصرف مکمل های آنتی اکسیدان به شکل قرص یا شربت مفید است یا نه. حتی گاهی مصرف آن ها در برخی گروه ها خطر سرطان را افزایش داده است

مصرف آب میوه و آب سبزی می تواند راهی برای افزایش تنوع غذایی و راه خوبی برای افزایش مصرف میوه و سبزی، به ویژه در افرادی که مشکل بلع یا جویدن دارند، باشد. به هر حال باید توجه داشت که فیبر آب میوه و آب سبزی کم است، بنابراین، اثرات مفید مصرف فیبر تقریباً حذف شده است. توجه به این نکته ضروری است که مصرف زیاد آب میوه، موجب افزایش دریافت کالری می شود و در افراد دچار اضافه وزن باید محدود شود. اگر آب میوه و آب سبزی آماده، مصرف می کنید، به یاد داشته باشید که از نوع صد درصد خالص و بدون شکر یا نمک باشد، پاستوریزه بوده و نگهدارنده ای به آن اضافه نشده باشد. نصف لیوان میوه خشک را می توان معادل یک واحد میوه در نظر گرفت. مصرف انواع میوه های خشک که به عنوان برگه میوه شناخته می شوند، می توانند

یک میان وعده سالم برای کودکان فرض شوند. البته توجه داشته باشید که میوه‌های خشک کالری بالایی دارند و بنابراین چاق‌کننده هستند. همچنین، میزان برخی ویتامین‌ها در اثر خشک کردن به شدت کاهش می‌یابد. اگر مایل به مصرف میوه خشک هستید، مقدار آن را محدود کرده و از انواع بدون هیچ افزودنی استفاده کنید.

مسئله‌ای که امروزه رواج یافته، رژیم گیاه‌خواری است. این رژیم سرشار از مواد افزاینده سلامت است، زیرا غنی از فیبر، ویتامین و فیتو کمیکال‌هاست و چربی اشباع آن پایین است. اطلاعات دانشمندان برای تصمیم‌گیری در مورد اثر محافظتی این رژیم بر سرطان، در حال حاضر کافی نیست. رژیم‌هایی که حاوی مقدار کم یا متوسط گوشت‌های لخم باشد هم رژیم‌های مناسبی‌اند و رژیم‌های گیاه‌خواری سخت که همه انواع محصولات حیوانی مثل شیر و تخم مرغ را هم حذف می‌کنند از نظر تأمین مواد مغذی ناکافی‌اند. مصرف‌کنندگان چنین رژیم‌هایی، به‌ویژه در کودکی یا زنان در سنین باروری، باید با ویتامین B₁₂، روی و آهن مکمل‌یاری شوند. مکمل‌یاری با کلسیم و ویتامین B₁₂ و D در گیاه‌خواران به‌ویژه سالمندان باید مورد توجه قرار گیرد.

توصیه‌های کاهنده خطر سرطان:

☞ هر روز ۵ واحد سبزی و دو واحد میوه مصرف کنید (هر واحد شامل یک میوه متوسط، یا یک دوم لیوان میوه خرد شده یا پخته و یا ۱/۲ لیوان آب‌میوه است. هر واحد سبزی شامل یک لیوان سبزی خام برگی، یا ۱/۲ لیوان سبزی خرد شده و یا ۱/۲ لیوان آب سبزی است).

☞ میوه و سبزی‌های متنوع مصرف کنید.

☞ مصرف آب‌میوه‌های آماده بسته‌بندی شده به شرط آنکه حاوی شکر و نگهدارنده نباشد انتخاب مناسبی است هر چند آب‌میوه تازه به آن رجحان دارد.

☞ به منظور افزایش جذب مواد مغذی سبزی جات به سالادهای سبزی روغن‌های مفید مثل زیتون و کنجد در مقدار کم (یک قاشق غذاخوری) اضافه کنید.

☞ دریافت سیب‌زمینی سرخ شده، چیپس و دیگر سبزی جات سرخ شده را محدود کنید.

☞ غلات کامل (سبوسدار) را به جای غلات فرآوری شده حاوی شکر و روغن مصرف کنید. هنگام خریدن انواع نان، بیسکویت، غلات صبحانه، آرد و سایر فرآورده‌های غلات به دنبال عبارت غلات کامل بر روی بسته‌بندی آن باشید.

☞ با هر وعده غذایی غلات کامل و حبوبات مصرف کنید.

فیبر چیست؟

بخش غیرقابل هضم گیاهان فیبر است که در غلات سبوسدار، حبوبات، میوه‌ها و سبزی‌ها به وفور یافت می‌شود. فیبرها با جذب آب و افزایش سرعت دفع مدفوع موجب تسهیل دفع می‌شوند و بنابراین سرعت دفع سموم را افزایش می‌دهند. این مواد موجب دفع کلسترول نیز می‌شوند و بنابراین خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهند.

فیبرها به رشد باکتری‌های مفید در روده بزرگ کمک می‌کنند که موجب تقویت سیستم ایمنی شده و خطر بسیاری از بیماری‌ها و احتمالاً سرطان‌ها را کاهش می‌دهند. زنان بزرگسال ۲۵ گرم در روز و مردان بزرگسال ۳۸ گرم در روز فیبر نیاز دارند که به خوبی با مصرف ۶ واحد غلات کامل و ۵ واحد میوه و سبزی تأمین می‌شود.

آیا مصرف غذاهای ارگانیک موجب کاهش خطر سرطان می‌شوند؟

امروزه به دلیل نگرانی‌های متعددی که در مورد اثرات افزودنی‌های غذایی بر سلامت از جمله ایجاد سرطان وجود دارد، مردم زیادی علاقه‌مند به مصرف غذاهای ارگانیک شده‌اند. غذاهای ارگانیک که به خوراکی‌های زیستی ترجمه شده، به غذاهایی اطلاق می‌شود که در تولید و فرآوری آن‌ها از کودهای شیمیایی، سموم، هورمون‌ها، آنتی‌بیوتیک‌ها، اشعه‌ها و دگرگونی‌ها و دستکاری‌های ژنتیکی استفاده نشود و همه مراحل تقویت زمین، کاشت و برداشت با استفاده از نهاده‌های طبیعی مثل کمپوست یا کود حیوانی باشد. هنوز دانش کافی برای پاسخ به این پرسش که آیا غذاهای ارگانیک برای سلامتی ما مفیدتر هستند یا نه، به دست نیامده است. برخی مطالعات عنوان کرده‌اند که مواد مغذی غذاهای ارگانیک بیشتر است اما برخی دیگر هیچ تفاوتی بین این غذاها و غذاهای غیرارگانیک ندیده‌اند. میوه‌جات، سبزی‌جات و غلات کامل باید بخش اصلی رژیم غذایی ما را تشکیل دهند و بدون در نظر گرفتن ارگانیک بودن یا نبودن آن‌ها برای سلامتی ما مفیدند.

آیا غذاهای تراریخته سلامتی ما را تهدید می‌کند؟

تراریخته چیست؟

اصطلاح تراریخته یا دستکاری شده ژنتیک فقط مختص مواد غذایی نیست و به هر موجود زنده و فرآورده حاصل از آن که با تغییرات ژن‌ها ایجاد شده باشد، گفته می‌شود. مهندسی ژنتیک روی گونه‌های متفاوتی از موجودات زنده از میکروارگانیسم‌ها گرفته تا گیاهان و حیوانات در حال انجام است. این فناوری علاوه بر تولید غذا، می‌تواند کمک زیادی در تولید داروها نماید و حتی در صنایع دیگر نیز کاربرد دارد. تغییر ژنتیک در این موجودات از طرق طبیعی مثل آمیزش یا پیوندهای معمول در کشاورزی ایجاد نمی‌شود، بلکه ژن جدا شده از یک موجود با فناوری زیستی به یک موجود دیگر وارد می‌شود.

تراریخته‌ها چرا تولید می‌شوند؟

مهم‌ترین دلیل ذکر شده توسط دولتمردان برای تولید و مصرف غذاهای

تراریخته در سطح دنیا، ازدیاد جمعیت در سراسر جهان و تقاضای بالای غذا است و ادعا می‌شود که نمی‌توان این حجم نیاز به غذا را با روش‌های عادی کشت، تأمین کرد. بذره‌های تراریخته معمولاً نیاز به سم و کود کمتری برای کشت دارند. این بذرها می‌توانند در آب و هوای نامساعد رشد کنند و برخی از آن‌ها نیاز به آب کمتری دارند. به عنوان مثال، در ایران تحقیقات گسترده‌ای برای تولید بذره‌های برنج که به آفت کرم ساقه‌خوار مقاوم هستند، در حال انجام است. اگر این بذر بتواند به مرحله کشت در سطح مزارع برسد، می‌تواند نیاز به کشت غرقابی برنج را کاهش دهد. بنابراین علاوه بر کاهش مصرف سم، مصرف آب نیز کاهش خواهد یافت و حتی می‌توان در مناطق کم‌آب کشور، برنج کشت کرد. دستکاری ژنتیک می‌تواند میزان تولید محصولات کشاورزی در واحد سطح را افزایش دهد و هزینه‌های تولید ناشی از کود، سم و مصرف آب را کاهش دهد.

دانشمندان در حال تحقیق برای تولید گیاهان تراریخته‌ای هستند که اسیدهای آمینه، چربی‌ها و ویتامین‌های مورد نیاز بدن انسان را در سطح بالاتری تأمین کنند. حتی تحقیق برای تولید گیاهانی که غذاهای تولید شده از آن‌ها آلرژی کمتری در افراد ایجاد کند، در حال انجام است. یکی از مشکلات اصلی که امنیت غذایی را در سطح جهان و به‌ویژه ایران تهدید می‌کند، ضایعات غذایی است. متأسفانه یک سوم غذای تولیدشده در ایران به ضایعات تبدیل می‌شود و به حداقل رساندن ضایعات می‌تواند نیاز ما را به واردات غذایی از بین ببرد. یکی از راه‌های موفق کاهش ضایعات، تولید غذاهای تراریخته‌ای است که بدون اضافه کردن نگهدارنده‌ها، ماندگاری بالاتری داشته باشند.

آیا تراریخته‌ها سلامت ما را به خطر می‌اندازند؟

نگرانی‌های زیادی در مورد محصولات تراریخته وجود دارد. برخی دانشمندان نگران هستند که دستکاری ژنتیک موجب تغییراتی در پروتئین‌های موجود در مواد غذایی ما شود و این پروتئین‌های جدید موجب آلرژی شوند. البته بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، تاکنون گزارشی از ایجاد آلرژی ناشی از مصرف تراریخته‌ها ثبت نشده است. نگرانی‌هایی هم در مورد انتقال

ژن‌های دستکاری شده به انسان وجود دارد. مردم بر این باورند که ژن‌های دستکاری شده وارد بدن ما شده و موجب سرطان و بیماری‌های دیگر مرتبط با ژن‌ها می‌شوند. اما احتمال آن بسیار کم است؛ زیرا تقریباً تمام ژن‌های غذایی در دستگاه گوارش ما کاملاً هضم می‌شوند. برخی دانشمندان نگران هستند که این ژن‌ها وارد میکروب‌های بی‌خطر دستگاه گوارش ما شوند و آن‌ها را به انواع بیماری‌زا تبدیل کنند. به‌طورکلی، مطالعات اولیه گزارش کردند که مصرف غذاهای تراریخته توسط حیوانات آزمایشگاهی در برخی موارد منجر به بیماری‌های کبدی، کلیوی و به‌خصوص گوارشی شده است.

نگرانی‌های زیست‌محیطی محصولات تراریخته مهم‌تر است. دانشمندان نگران این هستند که بذرهایی استفاده شده در طبیعت پس از آمیزش با سایر بذرها، انواع خطرناکی را ایجاد کنند. به همین دلیل معمولاً بذرهایی حاصل از یک گیاه تراریخته عقیم هستند و قابلیت کشت مجدد از آن‌ها گرفته شده است. همچنین باید محل کشت تراریخته‌ها به‌طور کامل از بذرهایی عادی جدا باشد. برخی انواع تراریخته سم Bt را در محیط آزاد می‌کنند که موجب دفع آفات می‌شود. برخلاف نگرانی‌های ابراز شده، این سم سال‌هاست که در کشاورزی استفاده شده است و خطری برای انسان ندارد.

نگرانی دیگر آسیب‌هایی مثل از بین رفتن تنوع زیستی در طبیعت و فقط کشت انواع خاصی از گیاهان است. در این صورت علاوه بر به هم خوردن اکوسیستم، در صورت ایجاد آفت‌های جدید، کاهش تنوع گونه‌ها موجب از بین رفتن یک باره محصولات غذایی ما می‌شود. به عنوان مثال، در حال حاضر، ما انواع مختلفی از برنج را کشت می‌کنیم اما با ورود گسترده تراریخته‌ها ممکن است فقط یک نوع برنج که محصول بیشتر و بهتری دارد، در تمام کشور کشت شود. حال اگر آفت جدیدی ایجاد شود که این نوع برنج را نابود کند، تمام محصول ما از بین خواهد رفت. اما اگر انواع مختلفی از برنج در سراسر کشور کشت شوند، این مشکل ایجاد نخواهد شد. به همین دلیل توصیه می‌شود که اگر فعلاً از یک نوع بذر استفاده نمی‌کنیم، آن را به صورت ذخیره ژنتیکی کشورمان نگهداری کنیم.

برخی دانشمندان معتقدند که تولید تراریخته‌ها با کاهش مصرف سموم و نیز سوخت‌های فسیلی به محیط زیست ما کمک می‌کند. به عنوان مثال، در سال ۲۰۱۴، استفاده از تراریخته‌ها موجب کاهش گازکربنیک تولیدی به میزان ۲۷ میلیارد کیلوگرم شد که معادل حذف ۱۱,۹ میلیون اتومبیل به مدت یک سال از جاده‌ها است.

آیا محصولات غذایی تراریخته ایمن هستند

سازمان جهانی بهداشت و سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فاو)، هیچ گزارشی از بیماری‌زایی ناشی از مصرف تراریخته‌ها اعلام نکرده‌اند. آن‌ها استاندارد جهانی برای محصولات غذایی به نام codex ایجاد کرده‌اند. در این استاندارد، غذاهای تراریخته ایمن هم معرفی شده است. حقیقت این است که اغلب محصولات تراریخته چندین مرحله در محیط‌های آزمایشگاهی تولید می‌شوند و مواد تشکیل‌دهنده، بخصوص پروتئین‌های آن‌ها بررسی شده و با محصول طبیعی مقایسه می‌شوند تا کمترین تغییرات را داشته باشند. سپس این غذاهای تراریخته، بارها در آزمایشگاه به مصرف خوراک حیوانات، به خصوص حیواناتی با رشد و تولیدمثل سریع می‌رسند، تا ایمن بودن آن‌ها ثابت شوند و سپس اجازه ورود به بازارهای غذایی را پیدا می‌کنند. باید خاطر نشان کرد که تراریخته‌ها انواع متفاوتی را شامل می‌شوند که هرکدام از آن‌ها باید به‌طور جداگانه بررسی شوند. انواعی از تراریخته‌های آزمایشگاهی وجود دارند که بی‌خطر نیستند اما این محصولات اجازه ورود به بازار و مزرعه را نیافته‌اند.

اگرچه اکنون چند دهه از مصرف تراریخته‌ها در برخی نقاط دنیا گذشته است اما منتقدان مصرف تراریخته‌ها این بررسی‌ها را کافی نمی‌دانند و معتقدند که سال‌های بیشتری نیاز هست تا از بی‌خطر بودن این غذاها مطمئن شویم. به هر حال محصولاتی مثل انواع روغن‌ها به دلیل اینکه تقریباً عاری از ژن‌ها و پروتئین‌ها هستند، معمولاً بی‌خطر فرض می‌شوند. همچنین مصرف گیاهان تراریخته برای خوراک دام و یا پنبه و محصولات مشابه خطر بسیار کمتری برای انسان خواهد داشت.

آیا تراریخته‌ها فقط در کشورهای کم‌درآمد مصرف می‌شوند؟

محصولات تراریخته در بسیاری از کشورهای ثروتمند و حتی کم‌درآمد دنیا تولید می‌شوند. در سال ۲۰۱۷ سرویس بین‌المللی دستیابی و استفاده از بیوتکنولوژی کشاورزی ISAAA، گزارش کرد که اسپانیا، پرتغال و جمهوری چک، در ۱۳۶ هزار هکتار از زمین‌های کشاورزی خود، محصولات تراریخته کشت کرده‌اند. براساس گزارش فائو؛ ایالات متحده آمریکا، برزیل و آرژانتین بزرگ‌ترین کشت‌کنندگان تراریخته‌ها در جهان هستند و پس از آن‌ها، هند، کانادا و چین نیز سطح عظیمی از کشتزارهای خود را به کشت تراریخته اختصاص داده‌اند. از جمله کشورهای دیگری که تراریخته‌ها را برای مصرف عمومی کشت می‌کنند می‌توان به استرالیا، هلند، سوئد و آلمان اشاره کرد. البته، بسیاری از کشورهای اروپایی هم تراریخته‌ها را به صورت تحقیقاتی کشت می‌کنند. براساس آمار سازمان فائو در سال ۲۰۱۰، ۵۲ درصد سطح زیر کشت تراریخته در کشورهای در حال توسعه بوده، و ۴۸ درصد آن در کشورهای توسعه‌یافته بوده است. مصرف تراریخته در کشورهای توسعه‌یافته هم رایج است، به طوری که بسیاری از تحقیقات در مورد اثرات مصرف تراریخته در کشور آمریکا انجام شده است. ۵۹ کشور دنیا اجازه مصرف تراریخته‌ها را براساس قوانینی داده‌اند که در صدر آن‌ها آمریکا و سپس، ژاپن، کانادا، مکزیک، استرالیا، کره جنوبی، فیلیپین، نیوزلند، اتحادیه اروپا و چین هستند. البته بسیاری از کشورها از جمله اتحادیه اروپا قوانین سختی برای مصرف تراریخته‌ها دارند و نصب برچسب تراریخته را ضروری می‌دانند. برخی کشورها هیچ قانون و برنامه‌ای برای کشت و یا واردات تراریخته‌ها ندارند که به معنی عدم کنترل مزارع و بازار است. مهم‌ترین محصولات تراریخته دنیا شامل کتان، برنج، ذرت، سویا و کانولا است.

چه محصولاتی و با چه نظارتی وارد کشور ما می‌شوند؟

سلامت یک محصول تراریخته را می‌توان در سایت www.isaa.org/gmapprovaldatabase بررسی کرد. در این سایت با وارد کردن مشخصات محصول تراریخته می‌توان تأییدیه‌های جهانی محصول، کشورهای کشت‌کننده و مصرف‌کننده محصول و نیز صادرکننده‌ها را بررسی کرد. معمولاً محصولاتی وارد کشور ما می‌شوند که تأییدیه معتبر جهانی داشته و در کشور صادرکننده، کشت می‌شوند و در بازارهای داخلی همان کشور هم عرضه می‌شوند.

چرا سیاست‌گذاران ما محصولاتی را به کشور وارد می‌کنند که اجازه کشت آن را در کشور نمی‌دهند؟

حقیقت این است که نگرانی‌ها در مورد آسیب‌های محیط زیستی کشت تراریخته‌ها بسیار بیشتر از نگرانی‌های ناشی از مصرف غذایی آن‌ها است. بسیاری از محققین نگران هستند که مبادا محصولات تراریخته کشت شده با محصولات غیر تراریخته آمیزش کنند و موجب ایجاد انواع مضر شوند. همچنین برخی معتقدند که برخی انواع تراریخته ممکن است به سایر گیاهان و یا الگوی زیستی محیط زیر کشت آسیب وارد کنند و یا موجب ایجاد آفات یا میکروب‌های مقاوم به سموم و داروها شوند. اگرچه همه این نگرانی‌ها در مرحله تئوری است و هیچ‌کدام هنوز به اثبات نرسیده است، اما برخی کشورها از جمله ایران، به همین دلایل، ترجیح می‌دهند، محصولات تراریخته مورد نیاز را وارد کنند و فقط انواعی را که بی‌خطر بودنشان برای محیط زیست تا حد زیادی ثابت شده است، کشت کنند. بنابراین، این سیاست یک سیاست حمایت از محیط زیست است و نه اقدامی ناشی از میل به واردات و عدم حمایت از تولید داخل.

نصب برچسب تراریخته روی غذاها: خوب یا بد

بسیاری از مردم تقاضای نصب برچسب تراریخته روی غذاها را داشته‌اند

و با مذاکرات متعدد سازمان‌های مردم‌نهاد و نیز برخی مسئولین وزارت بهداشت، این برچسب بر بسیاری از محصولات غذایی نصب شده است. موافقان نصب برچسب عنوان می‌کنند که مردم باید حق انتخاب داشته باشند و بدانند که محصول عرضه‌شده به آن‌ها تراریخته است یا نه. اما برخی فعالان حقوق عمومی، نصب برچسب تراریخته را خلاف منافع عمومی و به‌خصوص عدالت می‌دانند. آن‌ها معتقدند که اگر یک محصول تراریخته آسیبی به سلامت مردم وارد می‌کند، نباید در بازار توزیع شود. اما اگر براساس صلاحدید مسئولین کشورشان، محصولی بی‌خطر است و در بازار قابل عرضه، نیازی به نصب برچسب نیست. نصب این برچسب به اقشار پردرآمد و آگاه جامعه اجازه می‌دهد از محصولی که به نظر ناسالم است استفاده نکنند، اما اقشار کم‌سودتر ممکن است آگاهی لازم را نداشته باشند. نکته مهم‌تر اینکه، اقشار کم‌درآمد به دلیل قیمت پایین‌تر محصولات تراریخته، مجبور به مصرف این غذاها حتی برخلاف میلشان می‌شوند و این با عدالت سازگار نیست. به علاوه، نصب برچسب ممکن است موجب کاهش دقت مسئولین در ارزیابی محصولات تراریخته شود و در واقع این مسئولیت به مردم واگذار شود.

به‌طور کلی باید گفت که استفاده از محصولات تراریخته در جهان امروز غیرقابل اجتناب است، اما کشورها باید نظارت دقیقی بر واردات این محصولات داشته باشند و به‌راحتی اجازه کشت هر محصول تراریخته‌ای را ندهند. تحقیقات برای تولید محصولات تراریخته یکی از استراتژیک‌ترین اقدامات موردنیاز برای هر کشور است که می‌تواند گام مهمی برای رسیدن به خودکفایی و امنیت غذایی باشد. به‌صراحت می‌توان گفت که اغلب کشورهای پیشرفته دنیا هزینه زیادی را صرف تحقیق در زمینه تولید تراریخته‌ها می‌کنند. با این وجود ورود بذرها و درآینده حیوانات تراریخته به کشتزارها و بازار مصرف ما باید براساس قوانین شفاف و سخت‌گیرانه باشد.

پروبیوتیک چیست؟

امروزه اصطلاح غذاهای پره‌بیوتیک رایج شده است. این غذاها حاوی ترکیبات غیر قابل هضمی از جمله اینولین و فروکتوالیگو ساکاریدها هستند که رشد و فعالیت باکتری‌های مفید دستگاه گوارش را تحریک می‌کنند. بنابراین موجب تقویت سیستم ایمنی و بهبود وضع گوارشی می‌شوند. به علاوه، ادعا شده که اثرات مفید زیادی از جمله کاهش خطر سرطان به ویژه سرطان روده بزرگ داشته و موجب کاهش کلسترول، تری‌گلیسرید و قند خون می‌شوند.

اصطلاح رایج دیگر، غذاهای پروبیوتیک است که حاوی باکتری‌های زنده مفیدند که با مصرف این غذا مستقیماً وارد دستگاه گوارش می‌شوند. بنابراین همان اثرات مفید غذاهای پره‌بیوتیک را با قدرت بیشتری دارند. اصطلاح سنیبیوتیک به معنی وجود همزمان عناصر پره و پروبیوتیک در یک ماده غذایی است.

بسیاری از غذاهای معمول ما مثل ماست، حاوی باکتری‌های مفیدند و بسیاری از غذاها حاوی فیبرهای مفیدی هستند که همان پره‌بیوتیک‌ها هستند. در رژیم غذایی ما ایرانی‌ها، غذاهای سنیبیوتیک زیادی هم یافت می‌شود. به عنوان مثال، ماست و خیار یا ماست با سایر سبزی‌جات از جمله لبو، اسفناج، نعناع، گل‌سرخ، آویشن؛ ماست با گردو و کشمش و یا آش دوغ اگر دوغ در انتها اضافه شود، زیرا حرارت بالا باعث مرگ باکتری‌ها از جمله باکتری‌های مفید می‌شود. مطمئناً استفاده از این فرآورده‌ها برای سلامتی ما مفیدند اما مشخص نیست که غذاهایی که مشخصاً با عنوان پره یا پروبیوتیک بفروش می‌رسند فایده‌ای بیش از ماست‌های معمول و میوه و سبزی داشته باشند.

گوشت قرمز و فرآوری شده

پیام: دریافت گوشت قرمز را محدود کنید.

از مصرف گوشت فرآوری شده اجتناب کنید.

تحقیقات معتبر بین‌المللی نشان می‌دهد که رژیم‌هایی با پایه گیاهی خطر سرطان را کاهش می‌دهد، به علاوه مصرف گوشت قرمز و فرآوری شده با ایجاد سرطان روده بزرگ، رکتوم و پروستات ارتباط دارد. شایان ذکر است که خطر گوشت فرآوری شده، مثل سوسیس، کالباس و همبرگر، بیشتر از گوشت قرمز است. موتازن‌ها (ایجادکننده‌های جهش ژنی) و کارسینوژن‌ها (سرطان‌زاها) شامل آمین‌های هتروسیکلیک و هیدروکربن‌های آروماتیک پلی‌سیکلیک با پختن گوشت در دمای بالا و یا کباب‌کردن ایجاد می‌شود.

همچنین محتوای آهن گوشت قرمز ممکن است در روده فراخ تولید رادیکال‌های آزاد کند که به DNA آسیب می‌رساند. در مورد گوشت‌های فرآوری شده، استفاده از نیتрат، نیتريت و نمک در فرآوری گوشت موجب تشکیل نیتروزآمین‌ها می‌شود که می‌توانند به DNA آسیب برسانند. نیترات و نیتريت در غذاهای دودی، نمک سود و ترشی‌ها نیز وجود دارد و استفاده از این مواد غذایی نیز باید محدود شود.

گوشت‌ها منبع خوبی از پروتئین با ارزش بالا هستند و می‌توانند تأمین‌کننده بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم نیز باشند، اما میزان چربی تام، چربی اشباع و کلسترول آن‌ها هم بالاست. چربی گوشت ممکن است در خطر سرطان مشارکت کند. غذاهای غنی از چربی، موجب افزایش غلظت اسیدهای صفراوی ثانویه و ترکیبات دیگری در مدفوع می‌شوند که می‌توانند سرطان را باشند. مصرف بالای گوشت‌ها به‌ویژه گوشت‌های فرآوری شده، موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-

عروقی، در بزرگسالان می‌شوند. همچنین، ممکن است موجب چاقی و دیابت نوع دو نیز بشوند. به دلایل ذکر شده، توصیه‌های متخصصین بر محدود کردن مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده استوار است. توصیه می‌شود مصرف گوشت قرمز در افرادی که مایل به مصرف آنند به حداکثر ۵۰ گرم گوشت پخته در هفته محدود شود، این مقدار حدوداً معادل ۷۵-۷۰ گرم گوشت خام است. گوشت قرمز شامل گوشت گاو، گوسفند، گوساله، بز و گوشت‌های شکار می‌شود. راهنماهای تغذیه سالم عنوان می‌کنند که مصرف انواع گوشت، ماکیان و تخم مرغ باید به ۲۴ اونس در هفته محدود شود. البته اکثر افراد در خانوارهای ایرانی مقدار بسیار کمتری از گوشت قرمز را مصرف می‌کنند.

برای کاهش مصرف گوشت نکات زیر را در نظر بگیرید:

🍴 هنگام تهیه غذا در منزل و یا سفارش غذا، گوشت قرمز را به عنوان غذای اصلی انتخاب نکنید و تنها به صورت بخشی از غذاهای فرعی، کنار غذای اصلی آنرا مصرف کنید.

🍴 موقع برداشت غذا از ظرف اصلی از تکه‌های لخم و کوچک گوشت قرمز بردارید.

🍴 هنگامی که به رستوران می‌روید غذاهای گیاهی مثل عدس پلو، لوبیا پلو، سوپ و ... را سفارش دهید.

🍴 حبوبات بسیار غنی از مواد مغذی اند که می‌توانند در مقابل سرطان محافظت ایجاد کنند. به علاوه، منبع سالم‌تری از پروتئین‌اند، پس به جای خرید اسنک‌های پرکالری حاوی گوشت، یک کاسه آش یا عدسی تهیه کنید.

ماهی‌ها منبع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند، مطالعات حیوانی حاکی از کند شدن ایجاد و پیشرفت سرطان توسط این اسیدهای چرب هستند اما در مورد انسان هنوز نمی‌توان تصمیم‌گیری کرد. اگر

چه مصرف ماهی‌های غنی از امگا ۳ خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را می‌کاهد، اما برخی ماهی‌ها حاوی مقادیر بالای سرب و پلی‌کلرید بی‌فنیل‌ها (PCB)، دیوکسین و دیگر آلاینده‌های محیطی‌اند. سطح این مواد در ماهی‌های مسن‌تر، بزرگتر و ماهی‌های شکارگر، شمشیرماهی و کوسه بالاتر است. در برخی مطالعات، مقادیر این سموم در ماهی‌های پرورشی بیش از ماهی‌های صید شده گزارش شده است. از آنجائی‌که احتمال سرطان‌زایی و یا ایجاد اختلالات مادرزادی توسط این مواد وجود دارد، توصیه می‌شود که زنان حامله، زنانی که قصد بارداری دارند، زنان شیرده و کودکان خردسال از این ماهی‌ها میل نکنند. بهتر است انواع مختلف ماهی مصرف شود زیرا استفاده مکرر یک نوع ماهی، احتمال تجمع یک سم خاص در بدن و رسیدن آن به سطح اختلال‌زا را افزایش می‌دهد. به هر حال، مصرف ۲۴۰ گرم ماهی در هفته، می‌تواند نیاز ما را به اسیدهای چرب ضروری فراهم کند و برای سلامتی ما مفید است. بهتر است انواع متنوعی از ماهی استفاده کنید.

مشکل اصلی در مورد مصرف ماهی در ایران، نحوه طبخ آنست. سرخ کردن ماهی در دمای بالا و یا با روغن‌های نامناسب می‌تواند موجب تولید مواد سرطان‌زا شود. همچنین، کباب کردن انواع گوشت و از جمله ماهی، به‌ویژه با شعله مستقیم توصیه نمی‌شود. نمک سود کردن و دودی کردن انواع غذاها از جمله ماهی‌ها می‌تواند مواد بسیار مضر در آن‌ها ایجاد کند. بهتر است ماهی‌ها را در دمای بسیار کم و با مقدار کمی روغن‌های مفید طبخ کرد و از ادویه‌های مفید و سبزی‌های معطر برای خوش طعم کردن آن استفاده کرد. طبخ ماهی‌های شکم‌پر که در شمال ایران مرسوم است و یا استفاده از ماهی‌ها در خورش‌ها و سوپ‌ها مثل قلیه ماهی که در جنوب ایران مرسوم است، می‌تواند روش خوبی برای طبخ ماهی باشد. البته به شرط آنکه سرخ کردن مواد غذایی مورد استفاده با دمای بسیار کم و با روغن مناسب و در زمان بسیار کم انجام شود. مصرف تن ماهی یا هر نوع کنسرو ماهی توصیه نمی‌شود. کنسرو کردن در دمای بالا انجام

می‌شود و حرارت بالا بر انواع گوشت موجب تولید مواد سرطان‌زا می‌شود. همچنین، اغلب کنسروها حاوی مقدار زیادی نمک و روغن هستند.

در مورد مصرف مکمل‌های ماهی و یا امگا-۳ باید گفت که هنوز مطالعات مشخص نکرده‌اند که آیا مصرف آن‌ها می‌تواند تأمین‌کننده منافع مصرف ماهی باشد یا خیر. بنابراین بهتر است از خود ماهی به جای مکمل آن استفاده کنیم که علاوه بر دریافت امگا-۳ از مزایای دیگر آن به خصوص پروتئین با ارزش آن بهره‌مند شویم. به یاد داشته باشیم که برای طبخ ماهی هم باید از روش‌های مناسب استفاده کنیم و از روش‌هایی نادرستی مثل سرخ کردن، کباب کردن با حرارت بالا و روی شعله مستقیم، دودی و نمک سود کردن استفاده نکنید. کنسرو ماهی به اندازه ماهی تازه مفید نیست و انواعی که در روغن تهیه می‌شوند بسیار مضر هستند. کنسرو ماهی اغلب از ماهی‌های تن تهیه می‌شود که منبع آلودگی با فلزات سنگین است. مصرف تن ماهی را به شدت محدود کنید اما اگر مایل به مصرف کنسرو ماهی هستید از انواع بدون نگه دارنده و نمک و تهیه شده در آب استفاده کنید.

نوشیدنی‌های خوب، نوشیدنی‌های بد

پیام: نوشیدنی‌های الکلی ننوشید.

ارتباط مصرف الکل با سرطان دهان، حلق، حنجره، مری و کبد ثابت شده است. مصرف الکل اگر با مصرف تنباکو و یا سیگار کشیدن همراه شود، موجب افزایش چند برابر خطر سرطان دهان، حنجره و مری می‌شود. مصرف الکل به صورت مستقیم و غیر مستقیم خطر سرطان را افزایش می‌دهد. خطر مستقیم همان تأثیر سرطان بر دستگاه‌هایی مثل گوارش است که از آن‌ها عبور می‌کند و نیز ارگان‌هایی که در آن‌ها متابولیزه می‌شود. به علاوه، الکل موجب افزایش رفتارهای پرخطر می‌شود که مواجهه با عوامل سرطان‌زایی مثل ویروس هپاتیت را افزایش می‌دهد.

شواهد زیادی حاکی از اثر مصرف الکل بر افزایش خطر سرطان پستان است. الکل احتمالاً با افزایش استروژن و دیگر هورمون‌های در گردش، خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهد. به علاوه، اثر مستقیم الکل و متابولیت‌های آن بر بافت پستان هم در ایجاد سرطان مؤثر است. مصرف زیاد الکل موجب کمبود مواد مغذی از جمله فولات، ویتامین C و ویتامین E می‌شود، این ویتامین‌ها در کاهش خطر سرطان مؤثرند و بنابراین کمبود آن‌ها خطر ایجاد سرطان را افزایش می‌دهد. به علاوه، الکل حلال برخی سموم سرطان‌زاست. خطرات ناشی از مصرف نوشیدنی‌های الکلی در زنان بیشتر است، زیرا جثه کوچکتری دارند و بنابراین میزان توزیع الکل مصرفی به ازای وزن بالا می‌رود، به علاوه متابولیسم الکل در آن‌ها آهسته‌تر است.

اگر چه مصرف زیاد الکل، خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد، گفته می‌شود که مصرف مقادیر پایین نوشیدنی‌های الکلی همراه با کاهش خطر بیماری‌های قلبی - عروقی است. اما به دلیل خطری که در ایجاد سایر بیماری‌ها به ویژه سرطان دارد، توصیه نمی‌شود که از آن به

عنوان یک نوشیدنی پیشگیری‌کننده استفاده شود. در واقع استفاده از الکل برای پیشگیری مصداق همان ضرب‌المثل ایرانی «از چاله درآمدن و در چاه افتادن» است. برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی می‌توان از ترک سیگار، رژیم با چربی اشباع و ترانس پائین، حفظ وزن سالم، فعالیت بدنی منظم و کنترل فشار و چربی‌های خون کمک گرفت. مصرف همزمان الکل و کافئین ممکن است موجب افزایش دریافت و خطر بالاتر شود. توجه داشته باشید که هر گرم الکل ۷ کیلوکالری انرژی دارد اما از هر ماده مغذی تهی است. بنابراین باید کالری آن به خصوص در افرادی که باید وزن خود را کاهش دهند، در نظر گرفته شود.

مصرف الکل حتی به مقدار بسیار کم، خطر سرطان را افزایش می‌دهد و مصرف آن در نوجوانان، کودکان، خانم‌های باردار، شیرده و آن‌هایی که قصد بارداری دارند؛ افرادی که نمی‌توانند مصرف را کنترل کنند، افراد با سابقه فامیلی اعتیاد به الکل، زنان در معرض خطر سرطان پستان و افرادی که داروهای مداخله‌کننده با الکل مصرف می‌کنند، باید به شدت منع شود. در مورد ایجاد خطر سرطان پستان، کل الکل مصرفی مهم است و نوع شراب مصرفی تأثیری ندارد، بنابراین مصرف همه انواع باید ترک شود. مصرف حتی یک جرعه نوشیدنی الکلی می‌تواند خطر سرطان را افزایش دهد و منع مصرف آن در تمام افراد توصیه می‌شود. مصرف انواع نوشیدنی‌های الکلی از جمله آبجو، شراب یا لیکور موجب افزایش خطر سرطان می‌شود. متأسفانه در کشور ما انواع تقطیری الکل مثل عرق کشمش (عرق سگی) یا سایر مشروبات دست‌ساز مصرف می‌شوند که غلظت بالاتری از الکل و بنابراین خطر بیشتری به همراه دارند. به‌ویژه که خیلی از آن‌ها در شرایط نامناسب آماده شده و حاوی مواد مضر متعددی علاوه بر الکل هستند. همچنین تهیه نادرست آن گاه منجر به متانول بالایی می‌شود که الکلی به شدت سمی است و خطر مرگ را به همراه دارد.

در میان سایر نوشیدنی‌ها، چای توجه زیادی را به خود جلب کرده است. مصرف چای به‌ویژه چای سبز در حیوانات همراه با کاهش خطر سرطان بوده

است، اما اثر آن‌ها در انسان‌ها هنوز نیاز به بررسی دارد. براساس دانش امروز ما، مصرف قهوه و همچنین، دریافت کافئین، خطر سرطان را افزایش نمی‌دهد. به هر حال، توصیه می‌شود که مصرف قهوه به ۴۰۰ سی‌سی در روز یعنی کمتر از دو لیوان، محدود شود. البته باید توجه داشت علاوه بر انواع قهوه؛ نوشابه‌های انرژی‌زا و بسیاری دیگر از نوشیدنی‌ها و شکلات‌ها حاوی کافئین هستند. مصرف آب و دیگر مایعات ممکن است خطر سرطان مثانه را کاهش دهد، زیرا آب، غلظت کارسینوژن‌ها (مواد سرطان‌زا) را کاهش می‌دهد و همچنین زمان مواجهه آن‌ها با مثانه را کاهش می‌دهد. به علاوه، گفته می‌شود که مصرف مایعات کافی خطر سرطان کولون را نیز کاهش می‌دهد. نیاز مایعات به صورت ۳۵ میلی‌لیتر به ازای هر کیلوگرم وزن بدن محاسبه می‌شود، روش دیگر، توصیه به نوشیدن یک میلی‌لیتر آب به ازای هر کیلو کالری انرژی دریافتی است. به طور کلی، مصرف حداقل ۸ لیوان مایعات در روز سلامت عمومی را ارتقاء داده و احتمالاً خطر سرطان را هم کاهش می‌دهد.

در حال حاضر در جامعه ما ترس زیادی از مصرف آب‌های بطری شده ایجاد شده است. اینکه آب بطری شده مزیتی به آب شرب لوله کشی دارد مشخص نیست به خصوص که بسیاری از آن‌ها حتی در کشورهای پیشرفته با آب شرب تفاوتی ندارند. البته نگهداری آب در ظروف پلاستیکی مستلزم رعایت نکاتی است که در بخش «آیا استفاده از ظروف پلاستیکی سلامت ما را به خطر می‌اندازد؟» به آن اشاره شده است. مسأله دیگری که در برخی از مردم نگرانی ایجاد کرده اضافه کردن فلوئور به آب این بطری‌هاست. فلوئور اساساً برای بدن به‌ویژه دندان‌ها مفید است و در برخی کشورها به صورت مکمل به کودکان داده می‌شود و یا دهان‌شویه‌های حاوی آن در مدارس استفاده می‌شود. آب آشامیدنی باید حاوی ۰٫۸-۱٫۲ PPM فلوئور باشد اما مقادیر بالای ۳-۲ PPM عوارضی مثل لکه‌دار شدن دندان‌ها دارد. (PPM به معنی یک میلی‌گرم در لیتر است). همچنین فلوراید اضافه شده به آب، خمیر دندان یا غذاها و یا استفاده شده برای درمان دندان خطر سرطان را افزایش نمی‌دهد.

چگونه آب بیشتری بنوشیم:

- 🥛 از چای ها و دمنوش های گیاهی متنوع استفاده کنید. از مصرف بیش از حد یک نوع دمنوش خودداری کنید.
- 🥛 به یک لیوان آب چند قطره آبلیمو ترش تازه اضافه کرده و بنوشید.
- 🥛 در ظرف آب خود چند تکه لیمو ترش برش داده شده بیندازید.
- 🥛 چند تکه میوه تازه مثل آناناس، شاه توت یا آلبالو در آب گذاشته، مدتی در یخچال گذاشته و سپس میل کنید.
- 🥛 برگه های میوه را به آب اضافه کنید و برای استفاده در طول روز در یخچال نگهداری کنید.
- 🥛 به آب میوه های طبیعی بدون شکر، آب اضافه کنید.
- 🥛 مصرف آب خالص را فراموش نکنید.

نگهداری و طبخ غذا

پیام: مصرف نمک را محدود کنید.

از مصرف غلات و حبوبات کپک زده اجتناب کنید.

به کارگیری روش‌های درست نگهداری و آماده‌سازی غذا در سلامت ما نقش به‌سزایی دارند. یکی از موادی که در نگهداری و تهیه غذا استفاده زیادی دارد نمک است. نمک به خودی خود، برای سلامت و حیات انسان ضروری است اما مقدار نیاز به نمک بسیار پایین‌تر از سطحی است که امروزه در اکثر مناطق جهان مصرف می‌شود. مصرف زیاد نمک نه تنها در کشورهای مرفه، بلکه در کشورهایی که روش‌های سنتی تهیه و نگهداری غذای آن‌ها وابسته به نمک است، بالاست. مطالعات معتبر متعددی ثابت کرده‌اند که مصرف زیاد نمک و نیز استفاده از غذاهای نگهداری شده در نمک عامل ایجاد سرطان معده هستند. مصرف غذاهای شور، نمک زده، استفاده از شورها، نمک سود کردن و قرمه کردن غذاها و ... موجب افزایش مصرف نمک می‌شود که خطر سرطان معده، بینی، حنجره و حلق را افزایش می‌دهد.

خطر مصرف نمک در کودکان به‌ویژه در سال‌های اولیه زندگی شدیدتر است. بنابراین به غذای کمکی کودکان زیر دو سال نباید نمک اضافه کنید تا هم به غذاهای کم نمک عادت کنند و هم از خطر سرطان به دور باشند. دریافت نمک در اکثر افراد بالای ۱۴ سال باید به حداکثر ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم و یا به عبارت دیگر ۵ گرم نمک (یک قاشق چای خوری) در روز محدود شود. افراد سالمند، کودکان و افراد مبتلا به پرفشاری خون یا بیماری‌های قلبی-عروقی باید مقادیر کمتری دریافت کنند. البته ممکن است در روزهای گرم سال و بخصوص در افرادی که فعالیت بدنی شدیدی دارند و زیاد عرق می‌کنند، نیاز به نمک اندکی بالاتر باشد. به منظور کاهش مصرف نمک تا میزان توصیه شده، باید مصرف غذاهای فرآوری شده را محدود کنیم، از مصرف شورها و غذاهای نمک‌سود

اجتناب کنیم و تا حد ممکن به غذاها نمک اضافه نکنیم. غذاهای آماده معمولاً نمک بیشتری نسبت به غذاهای تهیه شده در منزل دارند. انواع پفک، چیپس، سس‌ها و آجیل‌های شور، خیارشور و سایر شورها و همچنین، کنسروها و گوشت‌های فرآوری شده مقدار بسیار بالایی نمک دارند. موقع خرید غذا به برچسب‌های تغذیه‌ای توجه کنید و دنبال عبارت‌های کم نمک و بدون نمک باشید. برای آشنایی با نحوه انتخاب غذاهای کم نمک به بخش «تغذیه سالم با خرید سالم آغاز می‌شود.» مراجعه کنید.

نکته قابل توجه دیگر در ایجاد سرطان، به‌ویژه سرطان کبد، آلودگی با سم افلاتوکسین است. این سم در حبوبات، غلات و مغزهای کپک‌زده وجود دارد. برای کاهش افلاتوکسین این غذاها، باید این مواد غذایی در جای خنک و دور از نور نگهداری شوند و غذاهایی که طعم و بوی آن‌ها تغییر کرده است، مصرف نشوند. بهتر است غذاها در مقدار کم و برای مصرف کوتاه مدت خریداری شوند و همیشه غذایی که زودتر خریداری شده زودتر مصرف شود.

بر اساس دانش امروز ما، اشعه دادن و یا استفاده از مهندسی زیستی در غذاها، موجب افزایش خطر سرطان نمی‌شود. به‌علاوه افزودنی‌های غذایی و یا آفت‌کش‌های استفاده شده در صنایع کشاورزی و غذایی اگر در حد مجاز و بر اساس استاندارد به کار روند، خطری ندارند. البته این مسأله شامل موادی می‌شود که توسط سازمان غذا و داروی آمریکا FDA تأیید شده و استفاده از هر نوع افزودنی جدید باید ابتدا با مطالعه بر روی مدل‌های حیوانی مورد تأیید قرار گیرد و پس از طی مراحل تحقیقات بالینی روی انسان مجوزهای لازم را دریافت کند. برای کاهش اثرات سموم و آفت‌کش‌های باقیمانده در مواد غذایی پیشنهاد می‌شود که میوه‌ها و سبزی‌ها، قبل از مصرف به خوبی شسته شوند.

چرا باید از نمک یددار استفاده کنیم؟

بسیاری از مناطق کشور ما کوهستانی هستند که باران و سیل‌های مکرر باعث شسته شدن خاک و کاهش میزان ید خاک می‌شود. براساس یک قاعده کلی، دریا منبع اصلی ید محسوب می‌شود و هر چه فاصله از دریا بیشتر باشد، احتمال

کمبود ید بالاتر است. بنابراین احتمال کمبود ید در کشور ما همیشه بالاست به ویژه که مصرف غذاهای دریایی که منبع غنی ید هستند هم در ایران پایین است. اولین بررسی ملی اختلالات ناشی از کمبود ید در سال ۱۳۶۸ شیوع گواتر را به عنوان نشانگر کمبود ید در اکثر دانش آموزان مدارس کشور ۳۰ تا ۷۰ درصد گزارش کرد.

کمبود ید یکی از اصلی ترین عوامل مؤثر بر ضریب هوشی کودکان و ناتوانی های یادگیری در جهان است که می تواند تا سیزده نمره ضریب هوشی کودکان را کاهش دهد. کمبود ید در مادران باردار بسیار خطرناک است که می تواند موجب بیماری کرتینیسیم در نوزاد شود. این بیماری موجب عقب ماندگی شدید ذهنی و جسمی در کودکان می شود که اگر در بدو تولد درمان نشود، تا انتهای عمر ادامه خواهد داشت.

مصرف نمک یددار ساده ترین و مطمئن ترین روش کنترل کمبود ید در دنیا است. امروزه در بسیاری از کشورها ید پتاسیم به نمک خوراکی اضافه می شود. ایران به عنوان اولین کشور شرق مدیترانه نمک یددار را تولید و عرضه کرد. پس از عرضه نمک یددار، تبلیغات خوبی در صدا و سیما و خانه های بهداشت انجام شد و نحوه صحیح نگهداری و مصرف و همچنین اهمیت مصرف نمک یددار توضیح داده شد. این اقدام منجر به افزایش نمک یددار شد، به طوری که در سال ۱۳۷۵ بیش از ۹۵ درصد خانوارهای ایرانی از نمک یددار مصرف می کردند و درصد شیوع گواتر در دانش آموزان به کمتر از ۵٪ کاهش یافت. در سال ۲۰۰۰ میلادی، سازمان جهانی بهداشت از ایران برای حذف اختلالات ناشی از کمبود ید، تقدیر کرد.

نمک یددار تصفیه شده با پروانه بهداشت را خریداری کنید. این نمک باید در ظروف تیره شیشه ای یا پلاستیکی و دور از نور و رطوبت نگهداری شود تا ید آن حفظ شود. بهتر است تا شش ماه بعد تولید، مصرف شود زیرا به تدریج ید آن کاهش می یابد. نمک را در اواخر پخت غذا اضافه کنید و بعد آن در ظرف غذا را بگذارید تا ید بخار نشود. توجه داشته باشید که رنگ ید آبی تا قهوه ای است و

در صورتیکه آب به این نمک اضافه شود ممکن است به رنگ آبی در بیاید که فقط نشانه حضور ید در آن است.

مصرف زیاد همه نمک‌ها از جمله نمک یددار برای سلامتی ما مضر است و بنابراین مصرف بیش از اندازه همه نمک‌ها سرطانزا است و همه انواع نمک‌ها را باید کمتر از ۶ گرم در روز مصرف کرد. میزان ید اضافه شده به این نمک‌ها بسیار کم است و مصرف آن در مقادیری که یک انسان می‌تواند طعم شور را تحمل کند، موجب مسمومیت با ید نمی‌شود.

همانطور که در بخش قبل گفته شد، نمک‌های دریایی اگر تصفیه نشده باشند حاوی آلودگی‌هایی مثل فلزات سنگین هستند که به سلامتی ما آسیب می‌زند. انواع تصفیه شده و دارای پروانه بهداشتی نمک دریا، میزان ید بسیار کمتری نسبت به نمک یددار دارند، بنابراین مزیت چندانی به نمک‌های تصفیه شده بدون ید ندارند و نمی‌توانند از کمبود ید پیشگیری کنند.

اگر می‌خواهید نمک کمتری مصرف کنید:

❏ به غذاهای خود نمک اضافه نکنید و سر میز غذا نمک نگذارید. نیازی به اضافه کردن نمک به غذاها نیست، زیرا به مقدار کافی در غذاهای معمول موجود است اما در صورت تمایل باید حداکثر به ۶ گرم معادل یک قاشق چای خوری محدود شود.

❏ اگر به غذای خود نمک اضافه می‌کنید آنرا در آخرین مراحل پخت بیافزایید. سوسیس، کالباس، همبرگر، انواع ناگت، کنتل و کباب‌های آماده حاوی نمک و ترکیبات سرطان‌زای دیگر هستند.

❏ غذاها و سس‌های آماده، سس مایونز، کچاپ و چاشنی‌های سالاد، ماست و خورشت‌ها سرشار از نمک هستند. سس‌ها و چاشنی‌های سالم را با استفاده از گیاهان معطر مثل پونه، نعنا، زیره، آویشن، شوید، روغن زیتون و آبلیمو تهیه کنید.

❏ سیب‌زمینی سرخ‌کرده سرشار از نمک، روغن و ترکیبات سرطان‌زاست. تن ماهی و غذاهای کنسروی نمک زیادی دارند. اگر از سبزی‌جات و حبوبات کنسروی استفاده می‌کنید، آن‌ها را در آبکش ریخته و زیر آب بشویید. ❏ ادویه‌های خوبی مثل فلفل، دارچین، زردچوبه، پودر سیر و موسیر و زنجبیل را جایگزین نمک کنید.

❏ مصرف مغزها و آجیل‌های شور، ماهی دودی و شور، و کورن فلکس را محدود کنید.

❏ خیارشور، انواع شورها و ترشی‌ها و زیتون شور را مصرف نکنید. ❏ غذاهای آماده کمتری بخرید. تهیه کردن غذا در منزل از مواد غذایی خام موجب کاهش دریافت نمک می‌شود. انواع غذاهای آماده مصرف و یا حتی آماده طبخ معمولاً نمک بالایی دارند.

❏ نودل، سس ماکارونی، برنج‌های طعم‌دار، چیپس و پفک مقادیر بالایی نمک دارند.

❏ دوغ و پنیر کم‌نمک بخرید.

❏ برچسب‌های غذایی را از نظر مقدار نمک کنترل کنید.

❏ بچه‌ها را به غذای کم‌نمک عادت دهید.

چگونه غذای سالمی بپزیم؟

دویست و پنجاه هزار سال است که بشر از غذاهای پخته استفاده می‌کند. کشف پختن غذاها به‌ویژه گوشت‌ها تأثیر زیادی در تکامل انسان داشته است. پختن باعث کاهش بار میکروبی غذاها می‌شود و به علاوه انرژی دریافتی ما را افزایش می‌دهد. افزایش دریافت انرژی به دلیل افزایش قابلیت هضم غذا و نیز کاهش فیبرهای غیرقابل هضم است. نکته مهم‌تر اینکه برخی مواد غذایی به‌ویژه گوشت‌ها تنها به صورت پخته برای ما قابل مصرف هستند. دانشمندان احتمال می‌دهند که خام‌خواری موجب اختلال در عملکرد سالم ما می‌شود، به عنوان مثال افزایش دریافت غذاهای خام قدرت باروری زنان را کاهش می‌دهد که ممکن است به دلیل کاهش دریافت انرژی باشد.

اگرچه پختن غذا برخی مواد سمی به‌ویژه سم باکتری‌ها را کاهش می‌دهد اما در صورتیکه از روش‌های نادرست طبخ استفاده کنیم ممکن است مواد سمی در مواد غذایی ما ایجاد شوند. به علاوه، بخشی از مواد مغذی به‌ویژه ویتامین‌های حساس به حرارت و مواد محلول در آب در اثر پخت نادرست غذا از دست می‌روند. بنابراین به‌کارگیری روش‌های درست طبخ نقش مؤثری در ارتقاء سلامت ما دارد.

عوامل تعیین‌کننده میزان از دست‌دهی مواد مغذی شامل اندازه ذرات مواد غذایی، مدت زمان پخت، میزان تماس با هوا و مقدار مایع مورد استفاده در طبخ می‌باشد. هرچه مواد غذایی به ذرات کوچک‌تر تقسیم شوند امکان از دست‌دهی مواد مغذی بیشتر می‌شود زیرا سطح تماس غذا با آب، هوا و یا روغن بیشتر می‌شود. همچنین مقدار از دست رفتن مواد مغذی با دما و مدت زمان پخت رابطه مستقیم دارد بطوری‌که هرچه زمان طبخ و دمای آن بالاتر باشد ارزش غذایی بیشتر کاهش می‌یابد. با افزایش دما به‌ویژه در دمای بالای ۱۵۰ درجه سانتی‌گراد تولید مواد سمی نیز به شدت افزایش می‌یابد. تماس ماده غذایی و به‌ویژه روغن غذا با اکسیژن هوا هم تولید مواد سمی را افزایش می‌دهد بنابراین استفاده از ظروفی که سطح کوچک‌تری دارند بهتر است.

در مورد هر کدام از روش های طبخ غذا هم یادآوری نکاتی ضروری است که در ادامه به آن اشاره می شود.

یکی از رایج ترین روش های طبخ در سنت غذایی ما، آب پز کردن است. به دلیل عدم استفاده از روغن در این روش تولید برخی مواد سمی کاهش می یابد و غذاهای پخته شده با این روش کالری کمتری نیز دارند، بنابراین این روش برای پیشگیری از امراض قلبی و سرطان ها نیز مفید است. البته باید دمای طبخ کنترل شود. استفاده از آب به ویژه اگر به میزان زیاد باشد موجب کاهش ویتامین های محلول در آب مثل ویتامین های B و C، و برخی مواد معدنی می شود. اگرچه پائین بودن حرارت و پخش شدن یکنواخت آن موجب حفظ بهتر ویتامین های حساس به حرارت می شود اما طولانی بودن زمان طبخ ممکن است این مشکل را افزایش دهد، بنابراین استفاده از زودپز بهتر از آب پز کردن معمولی است. همچنین بهتر است مواد غذایی تا جای ممکن درشت خرد شوند و پوست سبزی جات کنده نشود.

بخارپز کردن که مشابه آب پز کردن است هم از روش های خوب طبخ به شمار می رود. در این روش چون تماس آب با ماده غذایی بسیار کم است از دست دهی مواد محلول در آب بسیار کمتر است. این روش از بهترین روش های طبخ به ویژه برای سبزی جات است که حفظ مواد مغذی در آن حداکثر است.

یکی از نامناسب ترین روش های طبخ، سرخ کردن مواد غذایی است. حتی اگر روغن طبخ به طور کامل دور ریخته شود، مقداری از روغن آن جذب غذا می شود که موجب افزایش کالری دریافتی می شود. به علاوه، این روغن معمولاً از نوع روغن های نامناسب است که خود افزاینده خطر بیماری هاست. درجه حرارت بالای طبخ در حضور روغن ها به ویژه اگر روغن مخصوص سرخ کردن نباشد موجب ایجاد هیدروکربن های آروماتیک پلی سیکلیک و آمین های هتروسیکلیک می شود که ترکیبات سرطان زا هستند. بهتر است از این روش استفاده نشود اما در صورتیکه از این روش استفاده می کنید از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید و در ظروف دربسته با سطح کوچک و در

مدت زمان کوتاه و حرارت کم سرخ کنید و پس از سرخ کردن، روغن اضافه بوسیله دستمال گرفته شود.

یکی از خطرناک‌ترین غذاهای سرخ‌شده چیپس و سیب‌زمینی سرخ‌شده به‌ویژه انواع آماده آن است که به شدت سرطان‌زاست. استفاده از ظروف نجسب با کاهش نیاز به روغن خطر را کاهش می‌دهد. استفاده از سرخ‌کن به دلیل امکان کنترل دما و زمان سرخ کردن و نیز کاهش مواجهه با اکسیژن توصیه می‌شود. به هر حال به یاد داشته باشید که از روغن تازه استفاده کنید. در صورت استفاده مجدد حتماً بعد از سرخ کردن، روغن را صاف کنید تا مواد غذایی در آن نماند و در جای تاریک و خنک در ظرف دربسته نگه دارید.

بر خلاف باور عمومی، کبابی کردن روش مناسبی برای طبخ غذا نیست. در این روش حرارت بالا موجب کاهش شدید مواد مغذی می‌شود. به علاوه، امکان پخش شدن یکنواخت حرارت به همه جای ماده غذایی نیست و ممکن است مغز ماده غذایی به طور کامل نپزد که این مسئله در مورد گوشت‌ها به دلیل وجود آلودگی میکروبی بسیار خطرناک است. چربی‌های گوشت‌ها و یا چربی اضافه شده به غذا در هنگام کباب شدن تولید آکروئین می‌کند که سرطان‌زاست. دمای بالای طبخ گوشت و ماهی موجب ایجاد آمین‌های آروماتیک هتروسیکلیک می‌شود که سرطان‌زا هستند.

اضافه کردن سیر، پیاز و به‌ویژه فلفل به گوشت قبل طبخ موجب کاهش تولید آمین‌های آروماتیک هتروسیکلیک و مالون‌دی‌آلدئید می‌شود. به علاوه، اضافه کردن ادویه‌ها مثل فلفل، کاری و زردچوبه باعث کاهش بار میکروبی غذاها هم می‌شود، بنابراین ممکن است احتمال ابتلا به بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان‌ها را کاهش دهند. البته هنوز اثر ضدسرطانی این ادویه‌ها و سبزی‌ها به‌طور کامل ثابت نشده است.

عامل دیگر تعیین‌کننده خطر، تماس مستقیم ماده غذایی با شعله به‌ویژه تماس دود حاصل از ذغال چوب است که موجب افزایش خطر سرطان می‌شود. برای کاهش مواجهه با دود، می‌توانید کباب کردن را در تابه و روی حرارت

غیرمستقیم انجام دهید و گوشت را در فویل پیچید. حتماً چربی‌های گوشت را جدا کنید تا احتمال دود کردن کاهش یابد.

برشته کردن معمولاً برای تهیه نان و نیز برای آجیل‌ها و مغزها استفاده می‌شود. پخت کامل نان به خصوص اگر در تهیه خمیر آن از مایه خمیر استفاده شده باشد موجب افزایش جذب مواد مغذی می‌شود اما برشته شدن که همراه با ترد شدن زیاد و یا حتی گاهی قهوه‌ای شدن نان است، از مواد مغذی نان می‌کاهد و حتی موجب ایجاد آکراامیدها می‌شود که موادی سرطان‌زا هستند. مصرف آجیل‌ها و مغزهای خام موجب کاهش بیماری‌های قلبی و سرطان می‌شود. اما برخی مطالعات حاکی از ارتباط مصرف آجیل‌های برشته با خطر سرطان‌های گوارشی است که احتمال داده می‌شود به دلیل وجود نمک و نیز ترکیبات سرطان‌زای ناشی از برشته کردن باشد.

آیا ماکروویو کردن غذا به سلامتی ما آسیب می‌رساند؟

استفاده از این روش به دلیل صرفه‌جویی در وقت و هزینه امروزه بسیار مورد توجه قرار گرفته است. با این وجود ترس از اثرات نامطلوب اشعه هنوز وجود دارد. اگر طراحی دستگاه به خوبی انجام شود امکان خروج اشعه از دستگاه وجود ندارد اما به هر حال بهتر است در زمان کار دستگاه از آن نیم متر فاصله داشته باشید و تا سی ثانیه پس از اتمام کار دستگاه در آن را باز نکنید. ظرفی که در این دستگاه مورد استفاده قرار می‌گیرد باید مناسب باشد، هرگز از ظروف کاغذی و فلزی استفاده نکنید چون ممکن است باعث آتش‌سوزی شود. استفاده از ظروف پلاستیکی موجب آزاد شدن پلیمرهای سرطان‌زا به غذا می‌شود. استفاده از ظروف گرد بهتر است زیرا دما در آن به صورت یکنواخت پخش می‌شود به هر حال بهتر است در فواصل منظم غذا را هم زد تا دما به طور یکنواخت پخش شود.

ادعا شده که ارتعاشات ماکروویو موجب پاره شدن دیواره سلول‌های غذا و به هم ریختن ساختمان برخی مواد مغذی به‌ویژه ویتامین‌ها می‌شود و همچنین ممکن است رادیکال‌های آزاد تولید شوند. اما مطالعات دیگری عنوان می‌کنند

که سرعت بالایی گرم کردن موجب کاهش تولید مواد سرطان‌زا و از دست‌دهی ویتامین‌ها می‌شود. تولید مواد سرطان‌زا مثل ان‌نیتروز آمین‌ها و اتلاف ویتامین‌های تیامین، ریبوفلاوین، پیریدوکسین، فولاسین و اسید اسکوربیک اسید در روش ماکروویو و بخارپز کردن کمتر از کباب‌پز کردن و سرخ کردن است. همچنین مطالعه روی موش‌ها هیچ اثر سویی از مصرف غذای پخته شده با ماکروویو نشان نداده است.

پخت با ماکروویو موجب از بین رفتن میکروب‌های بیماری‌زا می‌شود، به علاوه، ماکروویو کردن پسته و بادام زمینی و ذرت خطر تولید افلاتوکسین را کاهش می‌دهد و ماکروویو کردن روغن زیتون از فعالیت لیپاز کاسته و خطر اکسید شدن را کاهش می‌دهد. اما ایمونوگلوبولین‌های شیر مادر نسبت به ماکروویو حساسند و بنابراین شیر مادر نباید به این وسیله گرم شود. احتمال مضر بودن استفاده از ماکروویو تا کنون ثابت نشده است و با توجه به دانش امروز از روش‌های مفید محسوب می‌شود.

آیا استفاده از دستگاه‌های سرخ‌کن ارتباطی با خطر ایجاد سرطان دارد؟

همانطور که قبلاً گفتیم، سرخ کردن یکی از بدترین روش‌های طبخ غذاست. سرخ کردن بخصوص با دمای بالا موجب تشکیل مواد سرطان‌زا در مواد غذایی می‌شود. استفاده از سرخ‌کن‌هایی که به ما امکان کنترل دمای طبخ را می‌دهند، می‌تواند به مقدار کمی این خطر را کاهش دهد. در صورتیکه از سرخ‌کن با قابلیت تنظیم دما استفاده می‌کنید، حتماً دما را در زیر ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید، چون اکثر روغن‌های مایع در دمای بالاتر به سرعت دود می‌کنند. اگر از روغن زیتون استفاده می‌کنید، دما را در زیر ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید.

اگر از سرخ‌کن استفاده می‌کنید متوجه باشید که نباید روغن استفاده شده مجدداً استفاده شود. بخصوص روغن‌هایی که رنگ و بوی آن‌ها عوض شده است باید دور ریخته شوند. اما متوجه باشید که حتی روغنی که از نظر شما تغییری نکرده است و یا روغن‌هایی که صاف کرده‌اید حاوی مواد مضر شده‌اند که با

حواس ما قابل تشخیص نیستند.

استفاده از سرخ‌کن‌های بدون روغن و هواپزها (air cook) منجر به کاهش و یا حذف استفاده از روغن می‌شوند. همچنین در این روش‌ها، تماس مستقیم با شعله وجود ندارد و بنابراین راه سالم‌تری برای تهیه کباب‌ها هستند. اما در همه این دستگاه‌ها هنوز مشکل دمای بالای طبخ وجود دارد. به همین دلیل اگر از این دستگاه‌ها استفاده می‌کنید، باید در صورت امکان دما را در سطح پایین‌تری تنظیم کنید و همچنین مدت پخت را کاهش دهید. البته مراقب باشید که غذاهایی مثل گوشت‌ها و یا تخم‌مرغ به خوبی پخته شده باشند.

کدام ظرف برای پخت غذا مناسب‌تر است؟

بهترین ظرف برای پخت غذا ظروف شیشه‌ای هستند زیرا با غذا واکنش نمی‌دهند و به راحتی قابل شستشو هستند. ظروف چینی، تفلون و لعابی تا زمانی که رویه آن‌ها آسیب ندیده باشد ظروف خوبی برای پخت هستند. دقت کنید که دمای ظرف تفلون نباید به بالاتر از ۳۵۰ درجه سانتی‌گراد برسد. معمولاً خانم‌ها ابتدا قابلمه را روی اجاق گاز روشن قرار می‌دهند و بعد به تدریج مواد غذایی را اضافه می‌کنند، قرار گرفتن ظرف خالی تفلون روی اجاق موجب بالارفتن بیش از حد دما و خراب شدن ظرف به همراه تولید مواد سرطان‌زایی می‌شود که به غذا وارد می‌شوند.

ظروف مسی با قلع روکش می‌شوند و حرارت و مواد اسیدی ممکن است موجب حل شدن روکش آن شده و باعث مسمومیت با سرب شوند. در مورد ظروف آلومینیومی ادعا شده که طبخ غذا در آن‌ها به علت حل شدن آلومینیوم آن در غذا ممکن است احتمال مسمومیت با آلومینیوم را افزایش دهند و بنابراین خطر آلزایمر را بالا می‌برند. اما مقدار حل شده در غذا آنقدر ناچیز است که مسمومیت نامحتمل است. با این وجود بهتر است غذاهای اسیدی یا نمکی، گوجه‌فرنگی و مرکبات در آن پخته نشود.

آیا استفاده از ظروف پلاستیکی سلامت ما را به خطر می‌اندازد؟

امروزه استفاده از ظروف پلاستیکی بسیار رایج شده است. بسیاری از این ظروف یکبار مصرف هستند و به دلیل راحت شدن از شستشوی ظروف، مورد توجه افراد قرار گرفته‌اند. همچنین برای دادن غذای تعارفی به دوستان و یا برای پخش غذای نذری بسیار مورد علاقه هستند چون نیازی به برگرداندن این ظروف نیست. البته همه ما می‌دانیم که استفاده از ظروف پلاستیکی باعث آسیب به طبیعت می‌شود زیرا این مواد به سادگی به طبیعت بر نمی‌گردند. بر این اساس، کاهش مصرف آن‌ها به حفظ محیط زیست کمک می‌کند. بنابراین، بهتر است به طور کلی ظروف یکبار مصرف کمتری استفاده کنیم و اگر نیاز به مصرف آن‌ها داشتیم از ظروف کاغذی استفاده کنیم.

واقعیت اینست که ما هنوز از مضرات پلاستیک‌ها به خوبی مطلع نیستیم. برخی دانشمندان معتقدند که استفاده از این ظروف باعث اختلالات هورمونی و متابولیسمی متعددی در بدن می‌شود که می‌تواند منجر به چاقی، اختلال رشد کودکان، سرطان و بسیاری از بیماری‌های دیگر شود. ممکن است مواد موجود در آن‌ها بخصوص در حرارت‌های بالا وارد غذاها شده و از این طریق وارد بدن ما شوند. به هر حال تمام این نظرات هنوز در حد یک فرضیه هستند و به طور کامل به اثبات نرسیده‌اند.

اکثر دانشمندان معتقدند که استفاده از ظروف و بسته‌بندی پلاستیکی در محیط سرد یخچال و فریزر خطری برای سلامتی ما ندارد. به نظر می‌رسد که رعایت نکاتی که در ادامه می‌آید می‌تواند موجب به حداقل رساندن آسیب‌های احتمالی ناشی از مصرف ظروف پلاستیکی شود.

به علامت‌های روی ظروف پلاستیکی توجه کنید.

بر روی همه ظروف پلاستیکی استاندارد، یک علامت شبیه مثلث وجود دارد که در آن عددی از یک تا هفت ذکر شده است. برای مواد غذایی از ظروفی که با اعداد سه یا هفت مشخص شده‌اند، استفاده نکنید. پلاستیک‌هایی با عدد

هفت از پلی کربونات PC ساخته شده‌اند و عدد ۳ نشانه پلی وینیل کلراید PVC است که هر دو برای نگهداری و سرو غذا نامناسب هستند.



بر روی ظرف به دنبال علامت BPA free باشید که به معنی عاری از بیس فنول A می‌باشد. این ماده احتمالاً به غدد درون ریز انسان، به ویژه غده تیروئید آسیب می‌رساند و حتی ممکن است موجب چاقی شود. چون کودکان از نظر مواجهه با مواد مضر حساس‌ترند و در دوره تکامل رشد جسمی و مغزی قرار دارند، بهتر است وسواس بیشتری در مورد آنان داشته باشیم. اگرچه بهتر است که برای کودکان از ظروف پلاستیکی استفاده نشود، اما معمولاً به خاطر نگرانی از شکستن ظروف، بسیاری از مهدکودک‌ها و حتی والدین، ترجیح می‌دهند که از ظروف پلاستیکی استفاده کنند. بنابراین روی ظروف غذای کودکان، شیشه شیر کودک و حتی اسباب بازی‌های کودکان به دنبال این علامت باشید.

بر روی ظروف پلاستیکی، به علامت PS یا PP دقت کنید. علامت PS یعنی ظرف از پلی‌استیرن تشکیل شده است و بنابراین نباید گرما ببیند. پس این ظرف برای چای، حلیم، آش و ... مناسب نیستند. اما ظروف PP از پلی‌پروپیلن تشکیل شده‌اند که مقاومت بیشتری به گرما دارند. دقت کنید که ظروف پلاستیکی رنگی معمولاً از مواد با کیفیت پایین‌تر و یا بازیافتی هستند. همچنین اثر این رنگ‌ها بر سلامتی ما مشخص نیست.

چربی، اسید و حرارت باعث تسریع آزادسازی مواد سمی می‌شود، بنابراین غذاهای چرب و داغ را در این ظروف نریزید. همچنین بهتر است این ظروف را در ماکروویو یا ماشین ظرفشویی نگذارید. اگر اصرار بر استفاده از ظروف پلاستیکی در ماکروویو و یا ماشین ظرفشویی دارید، حداقل از انواعی که قید شده مخصوص ماکروویو هستند، استفاده کنید. برای شستشوی ظروف پلاستیکی باید از اسفنج

نرم و شوینده ملایم مثل مایع ظرفشویی استفاده کنید زیرا اگر سطح این ظروف آسیب ببیند، ممکن است مواد مضر آزاد شوند. به علاوه، از روکش (سلفون) یا درپوش‌های پلاستیکی برای گرم کردن غذا در ماکروویو استفاده نکنید.

به نظر می‌رسد که نگهداری غذا در کیسه‌های فریزر بی‌خطر باشد. البته مراقب باشید که مواد غذایی که در کیسه فریزر می‌ریزید، گرم نباشد. به عنوان مثال مایع ماکارونی، سبزیجات پخته و... را کاملاً سرد کرده و بعد در کیسه پلاستیکی بریزید.

بهتر است برای غذای نذری یا تعارفی از ظروف گیاهی یا کاغذی استفاده شود. اگر در ظرف پلاستیکی برای شما غذا آوردند، سریعاً آن را به ظرف دیگری منتقل کنید و بخصوص هنگام گرم کردن غذا، هرگز در این ظروف نباشند. اگرچه استفاده از ظروف گیاهی یا کاغذی یکبار مصرف برای سلامتی ما مضر نیست اما بهتر است استفاده آن‌ها را به حداقل برسانیم چون موجب آسیب به طبیعت می‌شود.

امروزه آب و بیشتر نوشیدنی‌ها در بطری‌های پلاستیکی به فروش می‌رسند. دقت کنید که این ظروف برای یک بار استفاده مناسب هستند. بنابراین نباید از این ظروف مجدداً استفاده کنیم. پس از تمام شدن محتوای این ظروف، آن‌ها را به طور کامل فشرده کرده و در سطل زباله بازیافتی قرار دهید تا مجدداً قابل استفاده نباشد. براین اساس استفاده از آن‌ها به عنوان ظرف آب بخصوص برای بچه‌ها توصیه نمی‌شود. نکته دیگر در مورد بطری‌های پلاستیکی، قرار گرفتن آن‌ها در معرض نور آفتاب یا در هوای خیلی گرم است. این مسأله ممکن است موجب آزاد شدن مواد سمی به نوشیدنی شود.

هرگز مواد اسیدی مثل سرکه، آبلیمو، آبغوره و... را در ظروف پلاستیکی نگهداری نکنید و از خریداری هرگونه ماده اسیدی مثل ترشیجات نگهداری شده در ظروف پلاستیکی خودداری کنید.

بهتر است کودکان از شیر مادر تغذیه شوند و بعد از شش ماهگی، آب و سایر نوشیدنی‌ها در لیوان به کودک داده شود. اما اگر از شیشه شیر برای تغذیه کودک استفاده می‌کنید،

انواع شیشه‌ای را انتخاب کنید. در صورت استفاده از شیشه شیر پلاستیکی، هرگز آن را در ماکروویو قرار ندهید و از ریختن مایعات داغ در آن خودداری نمایید.

چگونه اثرات سموم غذایی را کاهش دهیم؟

سموم مختلفی در کشاورزی مورد استفاده قرار می‌گیرند تا از آسیب محصولات کشاورزی توسط آفت‌های متفاوت شامل انواع حشرات، کپک‌ها، قارچ‌ها و ... جلوگیری کنند. این سموم نه تنها در مزارع از هدر رفتن محصولات کشاورزی ممانعت می‌کنند، بلکه فساد این محصولات را بعد از برداشت تا زمان رسیدن به دست مصرف‌کننده هم کاهش می‌دهند. سموم کشاورزی اگر درست استفاده نشوند می‌توانند به سلامت انسان آسیب برسانند. وارد شدن مقدار زیاد سموم کشاورزی به بدن ما می‌تواند موجب بروز سرطان، بیماری‌های کبدی و اختلالات عصبی شود. دریافت طولانی‌مدت مقادیر غیرمجاز می‌تواند موجب کاهش قدرت باروری، افزایش کلسترول خون و اختلالات جنینی شود. کشاورزانی که از این سموم برای مزارع خود استفاده می‌کنند، بیش از همه در معرض مسمومیت حاد یا مزمن ناشی از این سموم هستند. پیروی از دستورالعمل‌های به‌کارگیری سموم می‌تواند منجر به کاهش این آسیب‌ها شود و همچنین باقیمانده این سموم را در محصولات کشاورزی و نیز محیط زیست ما کاهش دهند. البته این بخش به این دستورالعمل‌ها نمی‌پردازد و برای دسترسی به این دستورات باید به راهنماهای جهاد کشاورزی مراجعه شود. این بخش تنها به روش‌هایی که عموم مردم برای کاهش اثرات سموم می‌توانند به کار گیرند، می‌پردازد.

سازمان‌های متعددی استانداردهایی برای حداکثر قابل قبول باقیمانده سموم مختلف در هر ماده غذایی تدوین کرده‌اند، که با علامت اختصاری MRL معرفی شده‌اند. یکی از مهم‌ترین این استانداردها توسط همکاری مشترک سازمان جهانی بهداشت و سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد، تعیین شده است که معمولاً در اکثر کشورها از همان استفاده می‌شود. محصولات کشاورزی در کشور ما توسط آزمایشگاه‌های سازمان غذا و دارو از نظر میزان باقیمانده سموم بررسی می‌شوند.

سموم استفاده شده در مزارع به تدریج تجزیه می‌شوند و بنابراین با گذشت چند روز، میزان آن‌ها در مواد غذایی به حد بی‌خطر می‌رسد. بنابراین یکی از مهم‌ترین راه‌های کنترل میزان سم در غذاها، برداشت محصول پس از مدت زمان معینی از سمپاشی، توسط کشاورزان است که بسته به نوع گیاه و نوع سم متفاوت است. اگر یک کشاورز از سموم مجاز برای یک گیاه استفاده و براساس دستورالعمل، سمپاشی انجام دهد و این دوره را هم رعایت کند، احتمال اینکه باقیمانده سموم بیش از حد مجاز باشد به شدت کاهش می‌یابد.

گذشت زمان به دلیل تجزیه سموم به خصوص در هوای آزاد و زیر نور خورشید هم باعث کاهش سموم موجود در مواد غذایی می‌شوند و بنابراین در اغلب مواد غذایی که به دست ما می‌رسند، باقیمانده سموم در حدی پایین است که به سلامت ما آسیب نمی‌رساند. همچنین، از آنجایی که بیشتر سموم در سطح میوه‌جات و سبزی‌جات قرار دارند، می‌توان با اقدامات ساده‌ای مثل شستن یا پوست کندن آن‌ها به راحتی میزان سموم آن‌ها را به شدت کاهش داد. راهکارهایی که در ادامه می‌آید می‌تواند به کاهش اثرات و میزان سموم غذاها کمک کند.

غذاهای متنوع میل کنید.

اگر از غذاهای متنوع استفاده کنید امکان تجمع یک نوع سم در بدن شما کاهش می‌یابد و بنابراین این سم به میزانی که موجب آسیب در بدن شما بشود، نمی‌رسد. این مسأله به خصوص در مورد میوه‌جات و سبزی‌جات اهمیت دارد زیرا برای میوه و سبزی‌های متنوع از سموم متفاوتی استفاده می‌شود. همچنین، استفاده از غذاهای متنوع و به خصوص در رنگ‌های متفاوت، موجب دریافت مواد آنتی‌اکسیدانی متنوعی می‌شود که در مبارزه با سموم به بدن شما کمک می‌کند.

میوه و سبزی را به درستی بشویید.

شستشوی غذاها بخصوص میوه‌جات و سبزی‌جات به مدت سی ثانیه در زیر شیرآب موجب کاهش قابل توجه سموم در آن‌ها می‌شود. شستن موجب کاهش

انواع آلودگی‌ها و به‌ویژه، آلودگی‌های انگلی نیز می‌شود. شستن در زیر آب جاری مؤثرتر از خیساندن است. شستشوی درست موجب کاهش قابل توجه سموم محلول در آب می‌شود و سموم محلول در چربی را هم به شدت کاهش می‌دهد. اگر از یک اسکاچ تمیز در هنگام شستن استفاده کنید، سموم بیشتری شسته می‌شوند و حتی سموم محلول در چربی هم در اثر سایش با اسکاچ و آب پاک می‌شوند. بنابراین برای میوه‌هایی مثل انواع مرکبات، سیب، هندوانه، خربزه و ... همچنین سبزی جاتی مثل سیب‌زمینی، شلغم، هویج، کدو، بادمجان و ... از این روش استفاده کنید.

میوه و سبزی جاتی که بافت نرم دارند و نمی‌توان اسکاچ رویشان کشید، به دو دسته تقسیم می‌شوند. میوه‌هایی مثل توت‌فرنگی یا انگور که باید زیر آب شیر به آرامی با کشیدن دست روی آن‌ها شسته شوند. دسته دوم، غذایی مثل سبزی جات خورشتی هستند، برای آن‌ها از آبکش استفاده کنید. یعنی مقدار کمی از ماده غذایی را در آبکش ریخته و زیر شیر آب آبکشی کنید. قبل شستشوی میوه و سبزی ساقه، برگ و سایر قسمت‌های غیر قابل خوردن آن‌ها را جدا کنید اما آن‌ها را خرد نکنید یا پوست نکنید. شستشوی مواد غذایی دیگر مثل برنج، ذرت، سویا و سایر غلات و حبوبات در زیر شیر آب هم باعث کاهش قابل توجه سموم می‌شود و این روش مؤثرتر از خیساندن آن‌هاست.

نیازی به استفاده از شوینده‌ها نیست.

استفاده از شوینده‌های ملایم و یا مواد ضد عفونی‌کننده میوه و سبزی تأثیری بر کاهش میزان سموم آن‌ها ندارد. همچنین استفاده از نمک توصیه نمی‌شود، زیرا برای اکثر سموم، تأثیری بیش از شستشو با آب معمولی ندارد. به علاوه، نمک به بافت مواد غذایی آسیب وارد کرده و همچنین بخشی از آن جذب غذا شده و موجب افزایش نمک دریافتی شما می‌شود. افزایش مصرف نمک همانطور که در بخش‌های دیگر این کتاب آمده موجب افزایش خطر بسیاری از بیماری‌ها از جمله برخی سرطان‌ها می‌شود. همچنین به یاد داشته باشید که شوینده‌ها می‌توانند در بافت میوه و سبزی نفوذ کرده و بنابراین وارد بدن ما شوند.

با یک پارچه تمیز غذاهای شسته شده را خشک کنید.

خشک کردن سبزی جات و میوه جات پس از شستشو، با یک پارچه تمیز و یا دستمال کاغذی مخصوص جذب آب، موجب کاهش بیشتر سموم باقیمانده در سطح آن‌ها می‌شود.

در صورت امکان، میوه جات و سبزی جات را پوست بکنید.

از آنجایی که بیشتر سموم استفاده شده در سطح میوه‌ها و سبزی‌ها تجمع می‌یابند، کندن پوست آن‌ها می‌تواند میزان سموم دریافتی ما را کاهش دهد. مسلماً کندن پوست سیب زمینی، بادمجان، مرکبات، هندوانه، خربزه و ... ضروری است. در مورد میوه‌هایی مثل هلو و سیب و یا سبزی جاتی مثل هویج و کدو، ویتامین‌های زیادی در پوست آن‌ها موجود است. بنابراین زمانی که میزان سموم این غذاها زیاد نباشد، شستن درست این میوه جات و سبزی جات کافی است و نیازی به پوست کندن نیست. همیشه به یاد داشته باشید که قبل پوست کندن، حتماً میوه و سبزی به خوبی شسته شود و سپس با پارچه تمیز خشک شود.

برگ‌های خارجی سبزی جاتی مثل کاهو و کلم را دور بریزید.

از آنجایی که لایه‌های خارجی سبزی جات حاوی سم و آلودگی‌های محیطی بیشتری است، برگ‌های خارجی این سبزی جات را دور بریزید.

چربی‌های غذاهای حیوانی را دور بریزید.

چربی‌های قابل رؤیت گوشت، ماکیان و ماهی‌ها را جدا کرده و دور بریزید. همچنین، شیر و سایر لبنیات را به صورت کم‌چرب مصرف کنید. غذاهای مصرفی توسط جانوران ممکن است آلوده به سم باشد و همچنین در برخی مناطق آب‌ها ممکن است با سموم کشاورزی آلوده شده باشد. این سموم در بافت‌های جانوری حیوانات ذخیره می‌شود و بنابراین، جدا کردن چربی‌ها می‌تواند موجب کاهش سموم غذاها شود. توجه داشته باشید که این چربی‌ها قبل طبخ جدا شوند، چون در اثر پخت برخی از سموم وارد آب غذا می‌شوند.

پخت غذاها باعث کاهش سموم می شود.

حرارتی که هنگام پخت به غذاها داده می شود موجب تجزیه و کاهش سموم غذاها می شود. البته توجه داشته باشید که برخی ویتامین ها در سبزی جات و میوه جات خام بیشتر است. همچنین بخشی از سموم در اثر تبخیر در فرآیند پخت از غذاها خارج می شوند. استریلیزه و پاستوریزه کردن لبنیات نیز باعث کاهش سموم آن می شود. از آنجایی که پخت گوشت ها، غلات و حبوبات به بهبود جذب مواد مغذی آن ها نیز کمک می کند، می تواند به عنوان یک راهکار برای کاهش سموم این غذاها نیز به کار رود. همچنین، خشک کردن و دم کردن انواع گیاهان از جمله چای، موجب کاهش سموم آن ها می شود.

باغچه خانگی داشته باشید.

کاشت سبزی و میوه در باغچه حیاط منزلتان و یا حتی در گلدان های کوچک موجب دسترسی همیشگی شما به میوه و سبزی تازه ای می شود که استفاده از کود و سم در آن در کنترل خود شماست. حتی می توانید در زمین های اطراف منزلتان یا پارک های مجموعه های مسکونی با همکاری سایر همسایگان سبزی و یا درخت میوه بکارید. این کار علاوه بر ایجاد الفت بین همسایگان موجب تشویق همه افراد به مصرف میوه و سبزی تازه سالم می شود. اگر از کودکانتان برای اینکار کمک بخواهید، علاوه بر ایجاد یک سرگرمی مناسب، آن ها را تشویق به مصرف میوه و سبزی می کنید.

از باغدارهای نزدیک محل زندگی تان خرید کنید.

اگر از باغ های نزدیک محل زندگی خود خرید کنید، با ایجاد رابطه دوستی با آن ها می توانید از نحوه کاشت و میزان سمومی که به کار می برند مطلع شوید. با این کار علاوه بر حمایت از کشاورزان و تولیدکنندگان خرد و محلی، می توانید آن ها را تشویق به تولید غذا های سالم تر نمایید.

مکمل های غذایی: مفید یا مضر

پیام: نیازهای تغذیه ای را با غذا تأمین کنید.

همانطور که قبلاً اشاره شد، مواد مغذی به شکل و مقداری که در غذاها وجود دارند در کاهش خطر سرطان مؤثرند. غذا بهترین منبع ویتامین و مواد معدنی است که حضور آن ها در کنار یکدیگر اثر فزاینده ای بر کاهش خطر سرطان دارد. احتمالاً مواد مفید زیادی در غذاهای فراسودمند مثل میوه جات و سبزی جات وجود دارند که هنوز توسط بشر شناخته نشده اند. اگر چه اثر مکمل یاری با برخی مواد مغذی در گروه های خاص همراه با کاهش خطر سرطان بوده است، اما مکمل یاری بعضی از مواد مغذی به ویژه در دوزهای بالا ممکن است خطر سرطان را در برخی افراد افزایش دهد. به عنوان مثال، مکمل یاری بتاکاروتن (استفاده از آن به شکل قرص یا شربت) در سیگاری ها موجب افزایش خطر سرطان ریه می شود. درصد اشباع ترانسفرین (شاخص میزان آهن در خون) بالاتر از ۶۰، خطر سرطان را افزایش می دهد. براین اساس، مکمل یاری بی رویه آهن سرطان زاست.

اثر مکمل یاری در مطالعات عموماً در گروه های کوچک و با شرایط خاص مورد ارزیابی قرار گرفته است و مدت مصرف مکمل ها هم محدود بوده است. توصیه به مصرف مکمل ها در سطح جامعه و به مدت طولانی ممکن است خطرات پیش بینی نشده ای را در برداشته باشد. در سطح جامعه و در افراد سالم، دریافت کافی مواد مغذی به بهترین نحو می تواند توسط رژیم غذایی متعادل تأمین شود.

انجمن سرطان آمریکا مکمل یاری را فقط در افراد زیر توصیه می کند:

الف. مکمل یاری ویتامین B۱۲ در افراد بالای ۵۰ سال.

- ب. مکمل یاری اسید فولیک برای زنان در سنین باروری .
- ج. مکمل یاری ویتامین D در افرادی که به میزان کافی در معرض نور خورشید نیستند، سالمندان و افراد با پوست تیره .
- براساس شرایط کشور ما، مکمل یاری های زیر نیز توسط وزارت بهداشت تأیید شده اند:
- الف. مکمل یاری ویتامین A و D از دو هفته گی در نوزادان ترم (نوزادی که زودتر از موعد به دنیا نیامده است) .
- ب. مکمل یاری آهن با شروع غذای کمکی در شیرخواران .
- ج. مکمل یاری آهن و مولتی ویتامین مینرال در زنان باردار از چهارماهگی تا سه ماه بعد زایمان
- د. مکمل یاری آهن در دختران نوجوان
- ه. مکمل یاری با ویتامین D در همه گروه های سنی و جنسی اما با دوزهای متفاوت
- به طور کلی انجمن سرطان آمریکا مخالف تجویز خود سرانه مکمل هاست و توصیه باید برای گروه های خاص و زیر نظر تیم متخصص درمان باشد. دراین شرایط نیز، بهترین انتخاب دریافت یک مولتی ویتامین مینرال متعادل است که حاوی بیش از صد درصد مقادیر مورد نیاز روزانه مواد مغذی نباشد. بدین منظور، در برچسب روی مکمل به دنبال EAR، daily value، RDA یا AI بگردید¹، که همگی باید برای تک تک ترکیبات کمتر از صد باشند.

1. RDA: Recommended Dietary Allowance
 EAR: Estimated Average Requirement
 DRI: Dietary Recommended Intake
 AI: Adequate Intake

Supplement Facts

Serving Size: 2 Scoops (350 g)

Servings Per Container: about 15

Amount Per Serving	% DV
Calories 1350	
Calories from Fat 140	
Total Fat 15 g	23%**
Saturated Fat 7 g	33%**
Trans Fat 0 g	†
Cholesterol 260 mg	87%
Total Carbohydrate 255 g	85%**
Dietary Fiber 2 g	8%**
Sugars 24 g	†
Protein 50 g	100%
Vitamin C 24 mg	40%
Thiamin 0.33 mg	22%
Vitamin B6 0.42 mg	21%
Calcium 435 mg	44%
Magnesium 88 mg	22%
Sodium 390 mg	16%
Potassium 240 mg	7%
Medium Chain Triglycerides 6g	†

† Daily Value (DV) not established.

** Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

یکی از مواد مغذی که امروزه توجه زیادی را به خود جلب کرده است، کلسیم است. مصرف بالای کلسیم از طریق مواد غذایی سرشار از کلسیم به ویژه لبنیات، خطر سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد. دریافت مکمل کلسیم هم تاحدی موجب کاهش تشکیل پولیپ‌های روده می‌شود. از طرف دیگر، دریافت بالای کلسیم همراه با افزایش خطر سرطان پروستات است. به همین دلیل، مردان نباید در مصرف کلسیم افراط کنند، هرچند دریافت کافی منابع غذایی کلسیم در آنان ضروری است. مسلماً خطر سرطان پروستات در زنان وجود ندارد و همچنین، خطر پوکی استخوان در زنان همه دنیا و به ویژه در زنان ایرانی بالاست. بنابراین مصرف بالای کلسیم در زنان می‌تواند برای سلامتی آنان مفید باشد. مقدار دریافت توصیه شده کلسیم در سنین ۱۹ تا ۵۰ سال، هزار میلی گرم در روز و پس از ۵۰ سالگی ۱۲۰۰ میلی گرم در روز است. اگر در تمام دوران زندگی خود از مواد غذایی سرشار از کلسیم به ویژه لبنیات کم‌چرب استفاده کنید، نیازی به مصرف مکمل کلسیم نیست. اما متأسفانه دریافت شیر و لبنیات در ایران به ویژه در بانوان پایین است و به همین دلیل، بسیاری از زنان ایرانی در برهه‌هایی از زندگی، به ویژه پس از یائسگی نیاز به مکمل کلسیم دارند. بنابراین، با تیم درمان خود در مورد مصرف مکمل کلسیم صحبت کنید و البته از مصرف خودسرانه هر مکملی خودداری کنید.

اگر چه مصرف غذاهای غنی از ویتامین E مثل انواع مغزها و آجیل کم‌نمک، موجب کاهش خطر سرطان می‌شود، اما مصرف مکمل ویتامین E این اثر را نشان نداده است. مصرف مکمل ویتامین D، می‌تواند خطر سرطان کولون را کاهش دهد. متأسفانه در اکثر نقاط دنیا از جمله ایران، دریافت ویتامین D، پایین است. بنابراین، ممکن است مصرف مکمل آن در بسیاری از افراد به ویژه افراد مسن و افرادی که به اندازه کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند، مفید باشد. مقدار مورد نیاز این ویتامین در بزرگسالان ۶۰۰ واحد و در سالمندان ۸۰۰ واحد در نظر گرفته شده است. البته مصرف آن در دوزهای بیش از ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ واحد در روز در طولانی مدت می‌تواند موجب مسمومیت با این ویتامین شود. بهتر است میزان مصرف این مکمل را با مشورت تیم درمان مشخص نمایید و در صورتیکه به مدت طولانی از آن استفاده می‌کنید، میزان آن را در خون خود بررسی کنید.

تغذیه با شیرمادر

پیام: تغذیه با شیرمادر برای مادر و کودک مفید است.

فواید شیردهی برای مادران و کودکانشان به خوبی شناخته شده است. شیردهی در مقابل بیماری‌های کودکان به‌ویژه عفونت‌های نوزادی محافظت ایجاد می‌کند، از تکامل سیستم ایمنی کودک حمایت می‌کند و برای محکم شدن پیوند مادر و کودک حیاتی است. شیرمادر در مناطقی که بهداشت پایین است و به‌ویژه در جایی که منابع آلوده‌اند و در خانوارهای فقیری که پول کافی برای خرید فرمولای نوزادی و دیگر غذاهای نوزادان ندارند، اهمیت حیاتی دارد. مطالعات جدید حاکی از اثرات مفید تغذیه انحصاری با شیرمادر در کاهش خطر سرطان در مادران است، به علاوه از چاقی و اضافه وزن در مادر و کودک جلوگیری می‌کند که خود عامل دیگری در کاهش خطر سرطان است. بنابراین، انجمن کودکان آمریکا و بیشتر مجامع علمی، توصیه به تغذیه انحصاری با شیر مادر به مدت ۶ ماه و سپس ادامه دادن آن به همراه تغذیه تکمیلی می‌کند. در متون دینی ما نیز بر این مسأله تأکید شده و پیامبر گرامی اسلام نیز فرموده‌اند که برای شیرخوار هیچ شیری بهتر از شیر مادرش نیست.

تغذیه انحصاری با شیرمادر به معنی تغذیه فقط با شیرمادر و ممانعت از دادن هر غذا یا نوشیدنی دیگر حتی آب است، که هماهنگ با استراتژی سازمان ملل متحد برای تغذیه نوزادان و کودکان کم سن است.

اثر تغذیه با شیرمادر در کاهش خطر سرطان برای کودکان حاکی از اهمیت شروع اقدامات پیشگیری کننده سرطان از ابتدای زندگی است.

مدرسه سالم

پیام: مدرسه سالم، پایه‌گذار سلامت نسل آینده است.

کودکان سنین مدرسه توجه ویژه برنامه‌ریزان بخش سلامت را به خود جلب کرده‌اند. زمینه ایجاد بسیاری از بیماری‌های مزمن از جمله سرطان از کودکی ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، پلاک‌های کوچک مشاهده شده در رگ‌های کودکان سنین مدرسه، بیانگر شروع ایجاد بیماری قلبی از این سنین است. جهش‌ها و تغییرات کوچکی که بر روی ژن‌ها از بدو تولد ایجاد می‌شود با اثر تجمعی در طول زمان در ایجاد سرطان مؤثرند. بنابراین عادات مناسب زندگی از جمله تغذیه درست و ورزش باید از این سنین ایجاد شوند. مهم‌ترین بخش شکل‌گیری شخصیت و عادات شیوه زندگی در این سنین رخ می‌دهد.

کودکان سنین مدرسه تحت تأثیر گروه‌های متفاوتی چون خانواده، رسانه‌های جمعی، مربیان و همسالان هستند. در این میان، مربیان و همسالان در مدرسه بیشترین تأثیر را بر عادات کودک دارند. بنابراین دادن اطلاعات درست به مربیان و ایجاد انگیزه در آنان برای آموزش کودکان بسیار مهم است. از طرف دیگر، بخش زیادی از ساعات مفید زندگی کودکان در مدرسه سپری می‌شود، از این رو، دسترسی به غذای سالم، محیط فعال و آموزش درست اهمیت زیادی دارد.

مسئولین مدارس علاوه بر نظارت قانونی بر بوفه‌های مدارس و تهیه غذای سالم در مدرسه باید ساعات فعالیت بدنی کودکان را نیز افزایش دهند. حداقل فعالیت بدنی مورد نیاز کودکان روزانه ۶ دقیقه فعالیت شدید یا متوسط مثل دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی سریع، شنا و... است. از آنجایی که نزدیک به نیمی از ساعات بیداری کودکان در مدرسه سپری می‌شود، باید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی جزء برنامه مدرسه باشد اگرچه به نظر می‌رسد که برای اطمینان از انجام فعالیت کافی، ۶۰ دقیقه ورزش در مدرسه الزامی است.

تغذیه مناسب شامل اختصاص زمان کافی، مکان مناسب و دسترسی به غذای

سالم و مغذی از طریق بوفه‌های مدارس برای وعده صبحانه، میان وعده و در برخی مدارس ناهار است. میان وعده‌های سالم شامل شیر، ماست، میوه و سبزی‌های تازه، برگه بهداشتی میوه‌ها و مغزهاست. در وعده ناهار باید غذای کاملی شامل حداقل سه گروه از پنج گروه غذایی (غلات کامل، میوه، سبزی، گوشت و جانشین‌های آن و لبنیات) ارایه شود. توجه به توصیه‌های ارایه شده در سایر بخش‌های این کتاب برای تهیه غذای سالم و مغذی ضروری است. وزارت بهداشت با همکاری وزارت آموزش و پرورش، فهرستی از مواد غذایی قابل عرضه در پایگاه تغذیه سالم در مدارس، که همان بوفه‌های مدرسه است، تهیه کرده‌اند. این فهرست به راحتی از اینترنت قابل دانلود است. مسئولین مدرسه موظف هستند که این فهرست را که شامل لیست غذاهای مجاز و غیرمجاز است در بوفه مدارس و در مکانی قابل دید نصب کنند. ناظرین اصلی مدارس، والدین هستند که باید با وسواس بر سلامتی کودکان خود، خواهان نصب و اجرای این دستورالعمل باشند.

مسأله دیگر، آموزش والدین از طریق برنامه‌های مدون آموزشی و توزیع کتابچه و فیلم‌های آموزشی در مدارس است. یکی از راه‌های افزایش مشارکت والدین بدون صرف هزینه اضافی توسط آموزش و پرورش، برگزاری مسابقات علمی و ورزشی به صورت اردوهای یک‌روزه در روزهای تعطیل با هزینه والدین است. بدیهی است که توجیه شرکت‌های بیمه برای پرداخت هزینه‌های آموزشی از طریق اثبات هزینه اثربخشی این برنامه با مقایسه هزینه‌های درمانی کاهش یافته در آینده نیز از استراتژی‌های اثربخش به شمار می‌رود.

توصیه‌های کلی عملی برای بهبود سلامت مدارس

🏡 اصلاح غذاهای ارائه شده در بوفه و غذاخوری مدرسه

🏡 نظارت و اصلاح فروشگاه‌های مواد غذایی اطراف مدرسه

🏡 اختصاص حداقل ۱۰ دقیقه برای وعده صبحانه و ۲۰ دقیقه برای وعده ناهار

🕌 تشویق و آموزش سبزی کاری در باغچه و یا حتی گلدان در مدرسه و منزل که موجب افزایش علاقه به مصرف آنها می شود

🕌 اختصاص روزانه حداقل ۳۰ دقیقه به فعالیت ورزشی در برنامه مدرسه

🕌 در نظر گرفتن وضع سلامت و آمادگی جسمانی هر کودک در هنگام ورزش

🕌 فراهم کردن وسایل بازی های فعال در مدرسه و پارک های اطراف با کمک شهرداری

🕌 تشویق بازی های سنتی فعال مثل هفت سنگ، گرگم به هوا، قایم باشک و

🕌 تشویق به پیاده روی و یا استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی برای آمدن به مدرسه

🕌 فراهم کردن امکاناتی برای با دوچرخه به مدرسه آمدن

🕌 ممنوعیت استفاده از فعالیت بدنی به عنوان تنبیه به عنوان مثال کلاغ پر دادن کودک، چون باعث انزجار کودک از فعالیت ورزشی می شود

🕌 برنامه مدون آموزش مربیان، کودکان و والدین توسط متخصصین بهداشت در خصوص افزایش فعالیت بدنی و تغذیه سالم

🕌 پایش وزن و قد دانش آموزان توسط کارشناس و در صورت نیاز ارجاع آن به متخصص

🕌 آموزش معیارهای وزن سالم به کودکان باهدف پیشگیری از چاقی در کنار اصلاح تصویر بدنی نادرست و اختلالات خوردن

🕌 انتخاب گروه هایی از کودکان به عنوان پیشگام و حامی سایرین که رفتارهای درست را تشویق و اشتباهات را تذکر دهند

آشنایی با بشقاب غذای سالم

بشقاب غذای سالم یک راهنمای ساده است که به ما کمک کند تا در وعده‌های اصلی غذایی و نیز انتخاب کل روز چپینش بهتری از گروه‌های غذایی داشته باشیم. مراکز علمی متعددی الگویی از یک بشقاب غذایی سالم را معرفی کردند که اغلب هم مشابه یکدیگر است. ما در این کتاب الگوی تأیید شده دانشگاه هاروارد را معرفی کنیم زیرا از نظر ما تمام گروه‌های غذایی را در خود به خوبی جای داده است. اگر به تصویر این بشقاب دقت کنید، غذاها در پنج گروه اصلی در هر وعده غذایی قرار می‌گیرند که شامل گروه غلات کامل، پروتئین سالم، میوه‌ها، سبزی‌ها و روغن‌های سالم می‌شود. یک چهارم این بشقاب به غلات کامل و یک چهارم دیگر به پروتئین‌های سالم اختصاص داده شده است. نیم دیگر بشقاب به میوه و سبزی تعلق دارد که سهم سبزی‌ها بیشتر از میوه‌ها است. در کنار این بشقاب سالم بر مصرف کافی مایعات سالم و فعالیت بدنی کافی هم تأکید شده است. در ادامه به بررسی عمیق‌تر هر گروه می‌پردازیم.

یک چهارم بشقاب خود را به غلات کامل اختصاص دهید.

متأسفانه میزان مصرف غلات در ایران بسیار بالاست بخصوص که این غلات معمولاً از نوع تصفیه شده هستند. به منظور حفظ سلامت خودتان، فقط یک چهارم بشقاب خود را از غلات کامل پر کنید. بنابراین مصرف برنج را به حداکثر یک وعده در روز محدود کنید و در سایر وعده‌ها از انواع غلات سبوسدار مانند نان کامل، جو و گندم و سایر غلات سبوسدار استفاده نمایید. مصرف انواع شیرینی‌ها و بیسکویت‌ها را محدود کنید.

ربع دیگر بشقاب خود را با پروتئین‌های سالم پر کنید.

منابع پروتئین سالم شامل انواع پروتئین‌های گیاهی و حیوانی را در رژیم روزانه خود قرار دهید. ماهی و سایر غذاهای دریایی، مرغ، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و انواع آجیل و مغزها از پروتئین‌های سالمی هستند که

می‌توانید مصرف کنید. مصرف گوشت قرمز و پنیر را محدود نمایید و از مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر، ناگت‌ها و انواع فرآورده‌های گوشتی آماده پرهیز کنید.

نیمی از بشقاب خود را با میوه‌ها و سبزی جات رنگی کنید.

از رنگ‌های متنوع سبزی‌ها و میوه‌ها استفاده کنید. سبزی جاتی مثل سیب‌زمینی را که نشاسته بالایی دارند در بخش غلات جای دهید. همانطور که در شکل مشاهده می‌کنید، سهم سبزی‌ها باید بیشتر از میوه‌ها باشد. توضیحات بیشتر در این زمینه را در بخش «غذاهای گیاهی» همین کتاب مطالعه کنید.

از روغن‌های سالم استفاده کنید.

مصرف زیاد روغن‌ها موجب چاقی می‌شود. بنابراین مقدار کمی از روغن‌های سالم مانند روغن زیتون و کانولا، سویا یا ذرت و آفتابگردان میل کنید. مصرف روغن‌های جامد گیاهی یا حیوانی را کاهش دهید. مصرف کره را محدود کنید و از مصرف غذاهای حاوی اسیدهای چرب ترانس خودداری کنید.

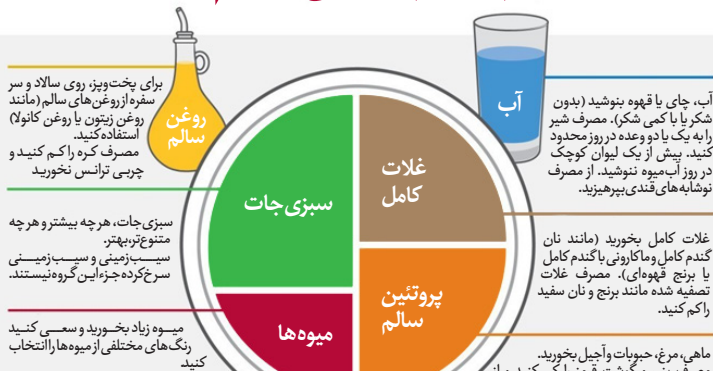
مصرف کافی مایعات را فراموش نکنید.

مصرف مایعات کافی نقش مهمی در سلامتی دارد. به میزان کافی آب، چای و قهوه بنوشید. همراه چای و قهوه از شکر استفاده نکنید. از مصرف نوشابه‌های حاوی شکر پرهیز کنید. مصرف لبنیات و آب میوه را کنترل کنید. دو وعده شیر و لبنیات در هر روز مصرف کنید و بیش از یک لیوان در روز آب میوه میل نکنید. برای توضیحات بیشتر، به بخش «نوشیدنی‌های خوب، نوشیدنی‌های بد» در همین کتاب مراجعه کنید.

هر روز فعالیت ورزشی داشته باشید.

به یاد داشته باشید که فعالیت بدنی کافی بخش مهم یک شیوه زندگی سالم است.

بشقاب غذای سالم^۱



© Harvard University

تغذیه سالم با خرید سالم آغاز می شود.

همه ما می دانیم که تغذیه سالم نقش مهمی در پیشگیری از بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان دارد. به علاوه، روشن است که تهیه مواد غذایی سالم، شرط لازم برای تغذیه سالم می باشد. سال هاست که متخصصین بهداشت نکات مهمی در مورد رعایت نکات بهداشتی برای کاهش آلودگی های میکروبی مواد غذایی ارایه کرده اند، اما امروزه مسأله سلامت غذا فقط به کاهش میکروب های بیماری زای غذا محدود نمی شود. هرچند که هنوز هم باید مراقب میکروب های آلوده کننده غذاها بود، اما مسائل دیگری چون باقیمانده های سموم و کودهای شیمیایی و نیز تراریخته ها به شدت ذهن همه ما را مشغول کرده است. در این شرایط، انتخاب غذای سالم قدری پیچیده به نظر می رسد. بنابراین در این مقاله سعی شده است که راه حل هایی ساده برای انتخاب سریع و سالم غذا ارایه شود.

اولین قدم برای شروع خرید مواد غذایی سالم، تهیه لیست خرید است.

هرگز بدون یک لیست خرید وارد فروشگاه مواد غذایی نشوید. این مسأله در فروشگاه های بزرگ که انواع متنوعی از غذا در ردیف های زیبا مقابل دیدگان شما قرار می گیرد، بسیار مهمتر است. داشتن لیست خرید علاوه بر کاهش هزینه های اقتصادی به دلیل خرید اقلام اضافه بر نیاز، موجب کاهش سردرگمی شما در مرکز خرید می شود. وقتی بدون برنامه دقیق در یک فروشگاه قدم می زنید، چشم شما مدام به اقلام مختلف غذایی می خورد و وسوسه خرید مواد غذایی بیشتر می شود. توجه کنید که لیست غذایی شما باید علاوه بر ذکر نام دقیق غذای مورد نیاز، مقدار مورد نیاز را هم ذکر کند. به عنوان مثال: یک بسته چهارصد و پنجاه گرمی پنیر کم چرب و کم نمک.

قبل از خرید یک وعده کامل غذا میل کنید.

تحقیقات نشان داده که افرادی که موقع خرید گرسنه هستند، غذاهای پرکالری و سرشار از قند و چربی می خردند. همچنین تعداد اقلام غذایی بیشتر و در مقدار بیشتری خرید می کنند.

غذای سالم را انتخاب کنید.

در لیست خرید خود، فقط غذاهای سالم را جا دهید. غلات کامل یا سیوسدار، ماهی و سایر غذاهای دریایی، مرغ بدون پوست و کم چرب، میوه‌ها، سبزی جات و لبنیات کم چرب و کم نمک را فراموش نکنید. از لیست خود، انواع نوشیدنی‌های گازدار، آب میوه‌های حاوی شکر و غذاهای کنسرو شده را حذف کنید.

ادویه‌های سالم مثل سبزی جات معطر، آویشن، زردچوبه، رزماری و فلفل خریداری کنید. از خرید طعم‌دهنده‌هایی مثل چاشنی مرغ یا گوشت خودداری کنید. برای سالاد و خورشت‌ها خودتان انواع مناسبی از ادویه‌ها را بخرید و از خرید ادویه‌های آماده با عنوان ادویه خورشتی، ادویه سالاد، ادویه کباب و غیره که معمولاً لبریز از نمک و طعم‌دهنده‌های ناسالم هستند خودداری کنید.

از خرید پودرهای آماده سوپ، آش، کیک، فرنی و ... خودداری کنید. همه انواع گوشت‌های فرآوری شده را از لیست خود حذف کنید. علاوه بر سوسیس و کالباس؛ همبرگر، کباب‌های آماده، شینسل مرغ، ناگت مرغ و میگو، شامی کباب و ... هم غذاهای ناسالم هستند. بهتر است از خرید گوشت‌های چرخ شده نیز خودداری کنید و خودتان در منزل اقدام به چرخ کردن گوشت نمایید. فراموش نکنید که ماهی‌های دودی و نمک سود را از لیست غذای خود حذف کنید.

غذاهای فریز شده اگر حاوی طعم‌دهنده‌های ناسالم مثل نمک و نگهدارنده نباشند، انتخاب‌های خوبی هستند. سبزی‌ها و میوه‌های منجمد هم از غذاهای سالم محسوب می‌شوند به شرط اینکه حاوی نمک و شکر نباشند. در مقابل، سبزی جات سرخ شده در دسته غذاهای ناسالم قرار می‌گیرند. بهتر است مصرف همه انواع غذاهای کنسرو شده از جمله کمپوت میوه و سبزی را محدود کنید. تنوعی از رنگ‌های مختلف میوه و سبزی بخرید، زیرا هر رنگ نشانه وجود یک ماده مفید برای سلامتی ماست. دقت داشته باشید که میوه‌های رسیده مقدار ماده مغذی بیشتری دارند و بزرگ یا کوچک بودن میوه، تعیین‌کننده مقدار

ماده مغذی آن نیست. همچنین میوه‌های نوبرانه معمولاً حاوی مقدار بیشتری سم هستند. بنابراین، همیشه هزینه بیشتر به معنی خرید غذای سالم‌تر نیست. اگر مایل به خرید آب‌میوه یا سبزی هستید، انواع صددرصد طبیعی و بدون نمک و شکر را انتخاب کنید. به هر حال توصیه می‌شود که بیش از یک لیوان آب‌میوه در روز مصرف نکنید.

هنگام خرید بیسکویت، غلات صبحانه و سایر غلات؛ برچسب‌ها را برای واژه غلات کامل، غلات سبوسدار، بدون شکر و کم‌نمک بررسی کنید. همچنین دقت کنید که جوش شیرین کمتری داشته باشد. به خاطر داشته باشید که عبارت بکینگ پودر هم معادل جوش شیرین است.

اگرچه لبنیات یکی از سالم‌ترین غذاهای موجود در سفره غذایی ما است اما خرید آن‌ها نیاز به دقت ویژه‌ای دارد. همه ما می‌دانیم که لبنیات کم‌چرب شامل شیر، ماست، پنیر و دوغ کم‌چرب بهترین انتخاب هستند. علاوه بر آن، برچسب لبنیات را برای بررسی میزان نمک، شکر و نشاسته اضافه شده بررسی کنید. یک اصل کلی در خرید لبنیات این است که انواع بدون طعم، اغلب سالم‌تر از انواع طعم‌دار هستند.

برچسب‌های غذایی را به دقت بررسی کنید.

اولین چیزهایی که همه ما در هنگام خرید مواد غذایی بررسی می‌کنیم، تاریخ تولید و انقضای یک ماده غذایی است که مطمئناً اهمیت زیادی دارد. هرچه ماده غذایی تازه‌تر باشد، ارزش غذایی بیشتری دارد و مصرف اغلب غذاهای تاریخ‌گذشته بسیار خطرناک است. علاوه بر آن، بر روی بسته‌بندی همه غذاها باید پروانه ساخت از وزارت بهداشت و نیز علامت استاندارد درج شده باشد.

متأسفانه اغلب ما فراموش می‌کنیم که اطلاعات تغذیه‌ای یک ماده غذایی، که بر روی برچسب ذکر می‌شود را بررسی کنیم. بر روی همه مواد غذایی، مواد تشکیل‌دهنده آن ذکر شده است. به دقت این بخش را بررسی کنید. بهتر است که غذاهایی که نیترات، بنزوات، نمک و شکر به آن‌ها اضافه شده و یا حاوی



اسید چرب ترانس هستند را خریداری نکنید. همچنین هرچه میزان چربی تام، چربی اشباع و انرژی یک ماده غذایی کمتر باشد، بهتر است. یک راه ساده برای بررسی میزان این مواد مضر در غذاها، استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای است. خوشبختانه امروزه بر روی بیشتر غذاها این راهنما درج شده است. یک نگاه کوتاه به این راهنما به ما کمک می کند که غذاهایی که حاوی نمک، شکر، چربی تام، اسید چرب ترانس و انرژی بالایی هستند را شناسایی کنیم. همانطور که در تصویر مشاهده می کنید، رنگ قرمز بیانگر مقدار بیش از توصیه های جهانی است. رنگ نارنجی یا زرد نشانگر اینست که مقادیر در محدوده مرزی قرار دارند و رنگ سبز نشان دهنده مناسب بودن مقادیر است. بنابراین هرچه تعداد رنگ سبز در این راهنما بیشتر باشد، آن غذا سالم تر است.

متوجه باشید که اگر در برچسب یک غذا عبارت کم چرب یا بدون قند افزوده ذکر شده، لزوماً به معنی پایین بودن کالری آن غذا نیست و حتماً میزان کالری هر سهم از غذا را بررسی کنید. بخصوص اگر در خطر اضافه وزن قرار دارید.

مراقب تبلیغ‌های فریبنده باشید.

متأسفانه بسیاری از صنایع غذایی برای فروش بیشتر، نکات نادرستی را در تبلیغ بیان می‌کنند که موجب صرف هزینه اضافی توسط شما می‌شود. به عنوان مثال هنوز مزیت غذاهای ارگانیک به غذاهای دیگری که با رعایت استانداردها تهیه شده‌اند، مشخص نشده است. همچنین در شرایط کنونی تهیه غذاهای ارگانیک در ایران بسیار دشوار است. به عنوان مثال، مزرعه‌ها در ایران چنان کوچک‌اند که به راحتی با سمپاشی مزرعه همسایه آلوده می‌شوند و همچنین سیستم آبیاری به گونه‌ای است که کودهای استفاده شده در مزارع دیگر به مزارع همسایه منتقل می‌شود. بنابراین، هزینه اضافی برای غذای ارگانیک نپردازید.

همچنین ادعای سالم بودن و یا افزایش سلامت قلب و عروق با مصرف روغن‌های صنعتی از آفتابگردان یا ذرت درست نیست، هرچند که با ویتامین‌ها غنی شده باشد. مثال دیگر در این زمینه، ادعای پفک که سرشار از آنتی اکسیدان است. فراموش نکنید که غذایی که اساساً ناسالم باشد، هرگز نمی‌تواند محافظ سلامتی باشد. به یاد داشته باشید که هیچ غذای گیاهی کلسترول ندارد و کلسترول فقط توسط جانوران ساخته می‌شود، بنابراین، ادعای بدون کلسترول برای غذاهای گیاهی از جمله روغن‌ها، فقط برای جلب مشتری است.

بهداشت مواد غذایی را فراموش نکنید.

علاوه بر بررسی تاریخ مصرف و پروانه بهداشت، نکات مهم دیگری هست که باید در نظر داشت. متوجه باشید که غذاهای فاسدشدنی مثل لبنیات، تخم مرغ و گوشت را باید در آخرین مراحل خرید و به سرعت به فریزر و یخچال منزل منتقل کرد. گوشت، مرغ، ماهی و سایر مواد گوشتی را پس از خرید تا رسیدن به منزل، جدای از سایر مواد غذایی نگه‌داری کنید و بهتر است در قفسه جداگانه فریزر هم قرار دهید.

از خرید حبوبات و آجیلی که تغییر رنگ یا مزه داده‌اند، یا در سطح‌شان سوراخ یا علایم آفت‌زدگی مشاهده می‌شود، خودداری کنید. بهتر است انواع

بسته‌بندی شده که تاریخ مصرف دارند را خریداری کنید. میوه و سبزی را از فروشگاه‌ها یا دست‌فروش‌هایی که در کنار اتوبان یا خیابان‌های پررفت‌وآمد قرار دارند، تهیه نکنید، زیرا امکان آلوده شدن آن‌ها با دود خودروها افزایش می‌یابد. همچنین از خرید میوه و سبزی‌هایی که روی سطح زمین چیده شده‌اند، خودداری کنید. این مواد باید روی قفسه‌های بلند با فاصله از سطح زمین نگهداری شوند.

چند نکته در پیشگیری از سرطان های رایج در ایران:

در این بخش به برخی از سرطان های شایع در ایران و راه های پیشگیری از آن ها عمدتاً از جنبه تغذیه سالم می پردازیم. از آنجاکه برخی افراد در خانواده و اطرافیان خود برخی سرطان ها را مشاهده می کنند، ممکن است نیاز داشته باشند که درباره آن نوع سرطان به صورت اختصاصی بیشتر بدانند. شایع ترین سرطان در ایران، سرطان پستان است و پس از آن سرطان معده قرار دارد. مشخص است که سرطان پستان در اکثر موارد در زنان مشاهده می شود و سرطان معده هم در مردان شایع تر است. سرطان های ریه، کولون، مثانه، پروستات، لوکمی، سرطان های سیستم عصبی و مغز و سرطان مری به ترتیب از شایع ترین سرطان ها در ایران هستند. در این بخش به سرطان های شایعی که با تغذیه ارتباطات شناخته شده تری دارند، می پردازیم. سرطان هایی مثل سرطان های سیستم عصبی و سرطان های خون در کشور ما تا حدی شایع هستند اما تغذیه در پیشگیری از آن ها نقش شناخته شده ای ندارد. سرطان مثانه بیشتر با مصرف سیگار و نوشیدن آب آلوده به آرسنیک ارتباط دارد. ممکن است، مصرف میوه و سبزی و چای خطر سرطان مثانه را کاهش دهد اما مطالعات کافی برای اثبات آن در دسترس نیست.

سرطان پستان

متأسفانه سرطان پستان شایع‌ترین سرطان در زنان ایرانی است به‌طوری‌که از هر ۱۰۰ هزار بانوی ایرانی ۳۱ نفر در طول زندگی خود یک بار به این سرطان مبتلا می‌شود. در سال ۲۰۱۸، ۱۳۷۷۹ بانوی ایرانی به این سرطان مبتلا شدند. خوشبختانه تشخیص زودهنگام این سرطان می‌تواند موجب درمان کامل این بیماری در اکثر موارد شود. در حال حاضر نزدیک به ۷۰ درصد از بانوان مبتلا به سرطان پستان در ایران درمان شده و به زندگی خود باز می‌گردند. میزان درمان این بیماری در کشور ما مشابه کشورهای با درآمد بالا هست. اما درمان این بیماری مشکل و آزاردهنده است و عقل سلیم حکم می‌کند که همه بانوان ایرانی توجه ویژه‌ای به پیشگیری از این بیماری در خود نمایند.

برخی عوامل ایجاد سرطان پستان در بانوان خارج از کنترل ماست که شامل موارد زیر است:

- شروع عادت ماهانه قبل از سن دوازده سالگی
- نداشتن فرزند
- اولین زایمان بعد ۳۰ سالگی
- یائسگی دیر هنگام
- سابقه خانوادگی سرطان پستان

اگر عوامل بالا در شما وجود دارد، به این معنی نیست که حتماً به سرطان پستان مبتلا می‌شوید بلکه باید برای غربالگری و معاینه پستان‌ها دقت بیشتری کنید و علاوه بر آن با کنترل عوامل خطر دیگری که مربوط به شیوه زندگی شماست، خطر سرطان را کاهش دهید. همه بانوان باید با تغییر شیوه زندگی و کاهش عوامل خطر قابل کنترل سرطان پستان، سلامتی خود را حفظ کنند. عوامل خطر قابل کنترل سرطان پستان شامل موارد زیر است:

هورمون درمانی
مواجهه با اشعه بخصوص در سنین جوانی

وزن بالا و افزایش وزن در بزرگسالی مصرف الکل

مصرف هورمون‌های جنسی بخصوص هورمون درمانی برای کاهش عوارض یائسگی می‌تواند خطر سرطان پستان را افزایش دهد. اضافه وزن و چاقی، همچنین افزایش وزن در دوران بزرگسالی خطر سرطان پستان بعد یائسگی را افزایش می‌دهد. بنابراین باید برای حفظ وزن سالم با مشاور تغذیه خود مشورت نمایید و همچنین بخش کنترل وزن را در این کتاب مطالعه بفرمایید. مصرف الکل حتی به مقدار اندک، خطر سرطان پستان را افزایش می‌دهد و بنابراین یک راه مهم کاهش خطر سرطان پستان، نوشیدن الکل است.

البته کارهای زیادی هست که با انجام آن‌ها می‌توانید سلامت عمومی خود را ارتقا دهید و به ویژه از ابتلا به سرطان پستان پیشگیری کنید. از آن جمله می‌توان به عوامل زیر اشاره کرد:

- فعالیت بدنی متوسط تا شدید
- رژیم غذایی سرشار از سبزی‌جات، میوه‌جات، ماکیان، ماهی و لبنیات کم‌چرب

هرچند اثر مصرف رژیم کم‌چرب در کاهش خطر سرطان پستان ثابت نشده است اما کاهش چربی رژیم غذایی می‌تواند به حفظ وزن مناسب و سلامت عمومی شما کمک نماید و بنابراین توصیه می‌شود که غذاهای کم‌چرب میل کنید.

سرطان معده

سرطان معده شایع‌ترین سرطان در مردان ایرانی است. از هر ۱۰۰ هزار مرد ایرانی ۲۱٫۶ نفر به سرطان معده مبتلا می‌شوند. میزان شیوع این سرطان در زنان ایرانی ۹٫۸ در صد هزار است. در سال ۲۰۱۸ نزدیک به دوازده هزار نفر در ایران به این سرطان مبتلا شدند. متأسفانه این سرطان پیش‌آگهی خوبی ندارد به این معنی که احتمال درمان این بیماری بالا نیست، بنابراین پیشگیری از این بیماری اهمیت زیادی دارد. عفونت هلیکوباکتریلوری که یک نوع میکروب در معده است، خطر این سرطان را افزایش می‌دهد. یک آزمایش ساده خون می‌تواند وجود این میکروب را مشخص کند و در صورت وجود، می‌توان با آنتی‌بیوتیک آن را از بین برد.

مطالعات زیادی مشخص کرده‌اند که مصرف بالای میوه‌جات و سبزی‌جات تازه، خطر سرطان معده را کاهش می‌دهد. در حالی‌که، دریافت بالای نمک و غذاهایی که نمک به عنوان نگهدارنده به آن‌ها اضافه شده است مثل انواع شورها و گوشت‌های نمک‌سود، احتمالاً خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد. همچنین، دریافت بالای گوشت‌های فرآوری شده هم احتمالاً خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد.

به نظر می‌رسد که داشتن وزن بالا خطر سرطان معده را افزایش می‌دهد و فعالیت بدنی خطر سرطان معده را کاهش می‌دهد. در حال حاضر، بهترین توصیه‌ها برای کاهش خطر سرطان معده به صورت زیر است:

- روزانه حداقل دو و نیم لیوان سبزی‌جات و میوه‌جات میل کنید.
- مصرف گوشت‌های فرآوری شده، نمک، و غذاهای نگهداری شده با نمک را کاهش دهید.
- فعالیت بدنی داشته باشید.
- وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.

سرطان ریه

مهم‌ترین عامل ایجاد سرطان مصرف دخانیات است، به‌طوریکه ۸۵٪ سرطان‌های ریه به علت مصرف دخانیات ایجاد می‌شود. مصرف میوه و سبزی به خصوص منابع ویتامین C، بتاکاروتن، کاروتنوئیدها و رتینول ممکن است خطر سرطان ریه را کاهش دهد. به‌خصوص افراد سیگاری یا افرادی که در مواجهه با دود دخانیات یا هوای آلوده قرار دارند، باید مقدار بیشتری میوه و سبزی تازه از رنگ‌های متنوع مصرف کنند. اما مصرف مکمل‌ها توصیه نمی‌شود و همانطور که در بخش‌های قبل گفته شد، مصرف مکمل بتاکاروتن و ویتامین A در افراد سیگاری، خطر سرطان ریه را افزایش داده است. مصرف گوشت قرمز، گوشت فرآوری شده و الکل هم احتمالاً خطر سرطان ریه را افزایش می‌دهد.

فعالیت بدنی کافی شاید از این سرطان پیشگیری کند. از آنجایی که فعالیت بدنی اثرات سلامتی زیادی دارد، انجام فعالیت ورزشی مستمر توصیه می‌شود. مواجهه با رادون و نیز مواجهه با آزبست، سیلیکون و بخار فلزات سنگین هم خطر سرطان ریه را افزایش می‌دهد اما این خطر معمولاً برای افراد عادی وجود ندارد و در افراد با شغل‌های خاص ایجاد می‌شود. تنفس هوای آلوده با هیدروکربن‌های پلی‌سیکلیک هم خطر سرطان ریه را افزایش می‌دهد که در خانه‌هایی که از ذغال‌سنگ برای گرمایش استفاده می‌شود یا تهویه درست در آشپزخانه وجود ندارد ممکن است وجود داشته باشد. مهم‌ترین روش کاهش خطر سرطان ریه دوری از دخانیات از جمله و حتی دوری از مواجهه با دود ناشی از مصرف دخانیات توسط دیگران است. در کشور ما که مصرف مواد مخدر رواج دارد، پرهیز از انواع مواد مخدر از جمله سیگار، قلیان و انواع تنباکو برای پیشگیری از سرطان ریه اهمیت زیادی دارد.

سرطان روده فراخ

سرطان کولورکتال شامل سرطان‌هایی است که قسمت‌های انتهایی دستگاه گوارش یعنی روده فراخ یا همان روده بزرگ و رکتوم یا همان راست روده را درگیر می‌کند. شیوع سرطان کولورکتال در ایران ۱۱٫۸ در صدهزار است. این به این معنی است که از هر صدهزار ایرانی، ۱۱٫۸ نفر در طول زندگی خود به این سرطان مبتلا می‌شود. متأسفانه در سال ۲۰۱۸ در ایران تقریباً ۱۰ هزار نفر به این سرطان مبتلا شدند. خطر سرطان کولورکتال در افرادی که بستگانشان مبتلا به این سرطان یا پولیپ‌های روده شده‌اند بیشتر است. این به این معنی نیست که این افراد حتماً به این سرطان مبتلا می‌شوند، بلکه چون خطر بیشتری برای ابتلا دارند باید با دقت بیشتری، غربالگری این سرطان را انجام دهند و همچنین با شیوه زندگی سالم از خطر آن بکاهند.

خطر سرطان کولورکتال در افرادی که به مدت طولانی تنباکو مصرف کرده‌اند و با مصرف زیاد الکل، افزایش می‌یابد. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که خطر این سرطان با افزایش مصرف الکل به‌ویژه در مردان، بالاتر می‌رود. اغلب مطالعات حاکی از آنست که ابتلا به اضافه وزن یا چاقی، خطر سرطان کولورکتال را در مردان و زنان افزایش می‌دهد، چاقی شکمی که با بالا بودن دورکمر مشخص می‌شود نیز با سرطان کولورکتال مرتبط است.

الگوی رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه‌جات، سبزی‌جات و غلات کامل بوده و گوشت قرمز و فرآوری شده کمتری دارد، خطر سرطان کولورکتال را کاهش می‌دهد. مطالعات زیادی ارتباط دریافت گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده را با خطر سرطان کولون نشان داده‌اند. فعالیت بدنی متوسط می‌تواند خطر سرطان کولورکتال را کاهش دهد اما فعالیت بدنی شدید، اثر بیشتری دارد. مطالعات متعددی نشان داده‌اند که کلسیم، ویتامین D و یا مصرف همزمان این دو می‌تواند خطر سرطان کولورکتال را کاهش دهد. از آنجایی که دریافت بالای کلسیم ممکن است خطر سرطان پروستات را در مردان افزایش دهد، انجمن سرطان آمریکا، افزایش دریافت کلسیم به‌ویژه از طریق مکمل در مردان

را توصیه نمی‌کند. توصیه‌های زیر می‌تواند خطر سرطان کولورکتال را کاهش دهد:

- میزان و شدت فعالیت بدنی خود را افزایش دهید.
 - دریافت گوشت قرمز و گوشت فرآوری شده را کاهش دهید.
 - به میزان نیاز، کلسیم و ویتامین D مصرف کنید.
 - میوه‌جات و سبزی‌جات بیشتری مصرف کنید.
 - مراقب باشید تا وزن‌تان در دوران میانسالی بالا نرود و از چاقی پیشگیری کنید.
 - از الکل دوری کنید.
- مهم است که از راهنماهای غربالگری کولورکتال پیروی کنید زیرا پیدا کردن و برداشتن پولیپ‌ها از سرطان کولورکتال پیشگیری می‌کند. همچنین، یافتن توده‌های سرطانی در مراحل ابتدایی بسیار مهم است.

سرطان پروستات

سرطان پروستات یکی از سرطان‌های شایع در کشور ما می‌باشد، به‌طوری‌که از هر ۱۰ هزار مرد ایرانی، ۱۶٫۶ نفر به سرطان پروستات مبتلا می‌شوند. در سال ۲۰۱۸ موارد جدید سرطان پروستات در ایران بالاتر از ۶۰۰۰ نفر بوده است. سرطان پروستات با سن، سابقه خانوادگی ابتلا به این سرطان و هورمون‌های مردانه مرتبط است. این سرطان دو نوع خوش‌خیم و تهاجمی دارد. سرطان خوش‌خیم پروستات معمولاً قابل کنترل بوده و مشکل جدی ایجاد نمی‌کند اما سرطان تهاجمی می‌تواند به بافت‌های دیگر بدن سرایت کرده و عواقب جدی ایجاد کنند. متأسفانه خطر ایجاد سرطان تهاجمی پروستات در مردانی که مبتلا به اضافه وزن هستند، بیشتر می‌باشد. به‌علاوه، احتمال درمان و کنترل این سرطان در مردان مبتلا به اضافه وزن کمتر است. همچنین، فعالیت بدنی منظم موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات شده و فعالیت بدنی شدید خطر ابتلا به‌ویژه ابتلا به انواع پیشرفته را به شدت کاهش می‌دهد.

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که یک رژیم سرشار از غذاهای گیاهی به‌ویژه سبزی‌جات خانواده کلم، سویا و سایر حبوبات و همچنین مصرف ماهی، خطر سرطان پروستات، به‌ویژه، انواع پیشرفته آن را کاهش می‌دهد. مصرف مکمل‌های غذایی خطر سرطان را کاهش نمی‌دهند. در واقع، مصرف بی‌رویه برخی مکمل‌ها مثل ویتامین E و کلسیم ممکن است حتی موجب افزایش خطر سرطان پروستات شوند. افرادی که در معرض خطر سرطان پروستات هستند و یا به انواع خوش‌خیم آن مبتلا هستند، مصرف لبنیات را در همان حد دو واحد در روز نگه داشته و انواع کم‌چرب را مصرف کنند. هر واحد لبنیات شامل یک لیوان شیر یا یک کاسه ماست یا ۴۵ گرم پنیر می‌باشد. بنابراین، توصیه‌های زیر می‌تواند خطر سرطان پروستات را کاهش دهد:

- روزانه حداقل دو و نیم لیوان از انواع مختلف سبزی و میوه را مصرف کنید.
- فعالیت بدنی داشته باشید
- وزن خود را در محدوده سالم نگه دارید.

سرطان مری

سرطان مری هشتمین سرطان شایع در سطح دنیا است. در سال ۲۰۱۸ بیش از ۴۳۰۰ نفر در ایران به سرطان مری مبتلا شدند. احتمال زنده ماندن افرادی که به سرطان مری مبتلا شده‌اند حتی در کشورهای بسیار پیشرفته زیر بیست درصد است که نشان‌دهنده اهمیت پیشگیری از این سرطان است.

استعمال دخانیات و مصرف الکل از هر نوع می‌تواند خطر سرطان مری را به شدت افزایش دهد. عفونت به ویروس HPV و رفلاکس یا برگشت غذا از معده به مری خطر سرطان مری را به شدت افزایش می‌دهد. چاقی و اضافه وزن که با نمایه توده بدن بالا و دور کمر بالا مشخص می‌شود، خطر بسیاری از سرطان‌ها از جمله این نوع سرطان‌ها را افزایش می‌دهد. ممکن است چاقی با تحریک رفلاکس (بازگشت غذا از معده به مری) هم موجب افزایش خطر سرطان مری شود به ویژه که سرطان مری در افراد دچار رفلاکس بالاتر است. مصرف نوشیدنی و غذاهای داغ با تخریب بافت دهان و مری، می‌تواند موجب ایجاد سرطان شود. بنابراین از مصرف غذاهای بالای ۶۵ درجه به شدت باید اجتناب کرد. مصرف میوه جات و سبزی جات و فعالیت بدنی کافی هم احتمالاً خطر سرطان مری را کاهش می‌دهد. در مقابل، مصرف بالای گوشت‌های فرآوری شده ممکن است خطر را افزایش دهد. بهترین توصیه برای کاهش خطر این سرطان‌ها به صورت زیر است:

- از همه انواع دخانیات (سیگار، قلیان، جویدن تنباکو و...) خودداری کنید.
- از مصرف الکل اجتناب کنید
- وزن متعادل داشته باشید.
- هر روز حداقل ۲٫۵ لیوان میوه و سبزی متنوع مصرف کنید.

سرطان‌های سروگردن

سرطان‌های سروگردن از سرطان‌های شایع در ایران است. سرطان‌های سروگردن، هفتمین سرطان شایع در جهان هستند. شیوع این سرطان‌ها در مردان بالاتر از زنان است که احتمالاً به دلیل مصرف بالاتر دخانیات در مردان می‌باشد. چهار درصد مرگ ناشی از سرطان‌ها به دلیل سرطان‌های سر و گردن است و هفتمین علت مرگ ناشی از سرطان در دنیا به شمار می‌رود. شیوع سرطان‌های سروگردن در سال‌های اخیر در ایران افزایش یافته است به طوری که، میزان بروز استاندارد شده این سرطان از ۴٫۸ در ۱۰۰ هزار نفر در سال ۲۰۰۳، به ۸٫۵ در ۱۰۰ هزار نفر در سال ۲۰۰۸ رسیده است. اگرچه در کشورهای پیشرفته بیش از ۶۰ درصد افراد مبتلا به این سرطان به زندگی خود ادامه می‌دهند اما در کشورهایی که تشخیص دیرانجام می‌شود و درمان کافی وجود ندارد، بیشتر این بیماران، فوت می‌کنند. اگر این سرطان‌ها در مراحل اولیه تشخیص داده شوند، ۸۰ درصد احتمال بهبود وجود دارد. بنابراین توجه به علائم اولیه مثل وجود یک زخم یا تغییرات ایجاد شده در ناحیه سروگردن اهمیت زیادی دارد.

متأسفانه، افرادی که به این سرطان‌ها مبتلا می‌شوند، زندگی سختی دارند و بسیاری از آنان تا آخر عمر از مشکلات تنفسی و اختلال بلع رنج می‌برند. بنابراین پیشگیری از این سرطان بسیار مهم است. استعمال دخانیات به هر شکل و مصرف الکل حتی به صورت تفریحی خطر این سرطان‌ها را افزایش می‌دهند. مصرف همزمان الکل و دخانیات خطر این سرطان‌ها را چندین برابر می‌کند. نود درصد افراد مبتلا به این سرطان‌ها به دلیل مصرف تنباکو یا الکل به این بیماری مبتلا شده‌اند و خودداری از مصرف انواع نوشیدنی‌های الکلی و دخانیات شامل سیگار، قلیان، ناس و ... نقش اصلی را در پیشگیری ایفا می‌کند. عفونت به ویروس انسانی پاپیلوما HPV، عامل بعدی ایجاد این سرطان‌ها است. همچنین مواجهه شغلی با آزبست خطر این بیماری را افزایش می‌دهد.

همانند بسیاری از سرطان‌های دیگر، چاقی ممکن است خطر این سرطان‌ها

را افزایش دهد و مصرف سبزی جات غیر نشاسته‌ای خطر را کاهش می‌دهند. الگوهای غذایی سالم مثل الگوی غذای مدیترانه‌ای، بشقاب سالم و توصیه‌های راهنماهای تغذیه، خطر سرطان را کاهش می‌دهد. خطر این سرطان در افرادی که قهوه می‌نوشند کمتر است که احتمالاً به دلیل میزان بالای انتی اکسیدان‌های مختلف در قهوه است.

سرطان اندومتر رحم

سرطان آندومتر رحم، سرطانی است که در بافت رحم در بانوان ایجاد می‌شود. این سرطان ششمین سرطان شایع در زنان در سطح جهان است اما معمولاً به خوبی درمان می‌شود و تنها یک درصد مرگ ناشی از سرطان به آن اختصاص دارد. معمولاً این سرطان در اوایل بروز، تشخیص داده می‌شود و ۶۹٪ افراد مبتلا در کشورهای پیشرفته از این سرطان نجات پیدا می‌کنند. این سرطان بیشتر در کشورهای توسعه یافته شایع است و در کشور ما نیز چندان شایع نیست. مراجعه مکرر به پزشک متخصص زنان می‌تواند کمک زیادی به پیشگیری و تشخیص زودرس این بیماری کند. قاعدگی زودهنگام و یائسگی دیر هنگام و استفاده از هورمون درمانی جایگزین بعد یائسگی خطر این سرطان را افزایش می‌دهد اما بچه‌دار شدن و استفاده از قرص ضدبارداری می‌تواند خطر را کاهش دهد.

چاقی عامل خطر مهمی برای سرطان اندومتر است. اضافه شدن هر یک کیلو وزن در بزرگسالی، ۶٪ خطر را افزایش می‌دهد و هر ۵ واحد افزایش در نمایه توده بدن، می‌تواند خطر را تا ۵۰ درصد افزایش دهد. بنابراین خطر بروز سرطان اندومتر در فردی که نمایه توده بدن ۳۵ دارد ۱٫۵ برابر زمانی است که نمایه توده بدن او ۳۰ بوده است. همچنین هر ۵ سانتی‌متر افزایش در دور کمر یک خانم، خطر این سرطان را ۱۳٪ افزایش می‌دهد. بنابراین همانطور که ملاحظه کردید، داشتن وزن مناسب نقش زیادی در کاهش خطر سرطان دارد. وزن بالا به معنی افزایش بافت چربی است که مقاومت به انسولین را افزایش می‌دهد و موجب افزایش هورمون رشد شبه‌انسولین می‌شود. همچنین بافت چربی هورمون استروژن را افزایش می‌دهد که همه این عوامل خطر سرطان اندومتر را افزایش می‌دهد.

فعالیت بدنی کافی خطر سرطان آندومتر را کاهش می‌دهد. به علاوه، داشتن زندگی کم‌تحرک خطر را افزایش می‌دهد و این اثر مستقل از ورزش کردن است. به این معنی که حتی اگر فردی روزانه یک ساعت فعالیت ورزشی انجام دهد اما سایر ساعات روز کاملاً غیر فعال باشد، خطر سرطان در او افزایش می‌یابد.

بنابراین، هرگز به مدت طولانی بی حرکت نباشید و هر ۴۵ دقیقه حداقل یک راه رفتن کوتاه یا حرکت‌های ورزشی ساده‌ای مثل کشش بدن انجام دهید.

مصرف قهوه در برخی مطالعات موجب کاهش خطر سرطان رحم شده است که ممکن است به دلیل آنتی اکسیدان‌های بالا و نیز اثر آن در کاهش هورمون‌های جنسی باشد. مصرف میوه و سبزی و دریافت بالای آنتی اکسیدان‌ها و فیبر احتمالا خطر این سرطان را کاهش می‌دهد. دریافت غذاهایی که نمایه گلیسمی بالا دارند یعنی غذاهایی که قندهای ساده زیادی دارند و موجب افزایش قند خون می‌شوند، ممکن است خطر سرطان اندومتر را افزایش دهند. مصرف بالای گوشت قرمز، چربی، چربی اشباع و چربی‌های حیوانی هم ممکن است خطر این سرطان را افزایش دهند اما به طور کلی باید گفت که ارتباط دریافت هیچ غذایی با سرطان آندومتر به طور قطعی ثابت نشده است. برای کاهش خطر سرطان آندومتر:

- وزن مناسب داشته باشید.
- تا می‌توانید فعال باشید.
- به طور منظم به متخصص زنان مراجعه کنید.

سخن آخر:

سرطان بخش زیادی از بار بیماری‌ها را در کشور ما به خود اختصاص می‌دهد و خانواده‌های زیادی را درگیر مشکلات جدی کرده است. خوشبختانه، با اصلاح شیوه زندگی می‌توان از بسیاری از موارد آن پیشگیری کرد. عدم استعمال دخانیات و داشتن وزن مناسب، مهم‌ترین اقدامات برای پیشگیری از سرطان هستند. همچنین، فعالیت بدنی کافی و کاهش مدت زمان بی‌حرکتی در طول روز برای سلامت عمومی ما بسیار مهم است. داشتن یک رژیم غذایی سالم که سرشار از میوه‌جات و سبزی‌جات بوده و مقدار مناسبی از غلات کامل و حبوبات در آن گنجانده شده است، نقش مهمی در تأمین سلامتی همه مردم و به‌ویژه کاهش خطر سرطان دارد. مصرف کمتر گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده و مصرف کافی آب‌زبان نیز موجب کاهش خطر سرطان‌ها می‌شود. خوشبختانه، اکثر افراد در جامعه ما از نوشیدنی‌های الکلی که عامل ثابت شده ایجاد بسیاری از سرطان‌ها هستند، دوری می‌کنند.

پیروی از یک شیوه زندگی سالم ممکن است برای بسیاری از افراد مشکل باشد. بنابراین، نیاز به ایجاد یک تغییر تدریجی و قدم به قدم برای رسیدن به سلامتی است. می‌توانید از تغییرات کوچک شروع کنید. به جای میان‌وعده‌های پرکالری مثل انواع شیرینی‌ها، بستنی و ... از میوه‌ها و به‌خصوص سبزی‌جات تازه استفاده کنید. به جای غلات تصفیه‌شده، غلات سبوس‌دار انتخاب کنید. اندکی آجیل بدون نمک را به جای شکلات‌های پرچرب و پرکالری میل کنید. روغن‌های سالم مثل کانولا یا روغن زیتون را به جای انواع چربی‌های جامد مصرف کنید و از نوشیدنی‌های سالم به جای نوشیدنی‌های حاوی شکر استفاده کنید. در همه وعده‌های غذایی، انواع سبزی‌جات، مثل سالاد، سبزی‌جات پخته، سبزی خوردن و ... را قرار دهید.

پیام‌های آموزشی کتاب	صفحه
پیام ۱: وزن خود را در محدوده مناسب نگه دارید.	۸
پیام ۲: ورزش را اصلی ثابت در زندگی روزانه خود کنید.	۱۴
پیام ۳: مصرف غذاهای پرانرژی و نوشابه‌های حاوی شکر را محدود کنید.	۲۰
پیام ۴: بیشتر، غذاهای گیاهی میل کنید.	۲۷
پیام ۵: دریافت گوشت قرمز را محدود کنید. از مصرف گوشت‌های فرآوری شده اجتناب کنید.	۴۱
پیام ۶: نوشیدنی‌های الکلی ننوشید.	۴۵
پیام ۷: مصرف نمک را محدود کنید. از مصرف غلات و حبوبات پک زده اجتناب کنید.	۴۹
پیام ۸: نیازهای تغذیه‌ای را با غذا تأمین کنید.	۶۸
پیام ۹: تغذیه با شیر مادر برای مادر و کودک مفید است.	۷۲
پیام ۱۰: مدرسه سالم، پایه‌گذار سلامت نسل آینده است.	۷۳
برای پیشگیری از سرطان، علاوه بر پیام‌های این کتاب، نیاز است که از انواع دخانیات دوری کنید و بیش از اندازه در معرض آفتاب نباشید.	

منابع

Adami H-O, Hunter DJ, Trichopoulos D. Textbook of cancer epidemiology: Oxford University Press, USA; 2008.

Ballon-Landa E, Parsons JK. Nutrition, physical activity, and lifestyle factors in prostate cancer prevention. Current Opinion in Urology. 2016.

Escott-Stump S, Director DI. Nutrition and diagnosis-related care. 2017.

Fedewa S, Siegel RL, Doyle C, McCullough ML, Patel AV. Nutrition and Physical Activity for Cancer Prevention. The American Cancer Society's Principles of Oncology: Prevention to Survivorship. 2018:928-.

Ghiasvand R, Bahmanyar S, Zendehdel K, Tahmasebi S, Talei A, Adami H-O, et al. Postmenopausal breast cancer in Iran; risk factors and their population attributable fractions. BMC cancer. 2012; 12:414.

Harvie M. Nutritional supplements and cancer: potential benefits and proven harms. American Society of Clinical Oncology Educational Book. 2014; 34:e478-e86.

Kushi LH, Doyle C, McCullough M, Rock CL, Demark-Wahnefried W, Bandera EV, et al. American Cancer Society Guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention: reducing the risk of cancer with healthy food choices and physical activity. CA: a cancer journal for clinicians. 2012; 62:3067-.

Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition Care Process, Mea Edition E-Book: Elsevier; 2016.

Rock CL, Thomson C, Gansler T, Gapstur SM, McCullough ML, Patel AV, et al. American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. CA: A Cancer Journal for Clinicians. 2020; 70:24571-.

Wiseman MJ. Nutrition and cancer: prevention and survival. British Journal of Nutrition. 2019; 122:4817-.

<https://gco.iarc.fr/today/data/factsheets/populations/364-iran-islamic-republic-of-fact-sheets.pdf>

<https://www.wcrf.org/dietandcancer>

<http://www.iarc.fr/en/publications/list/handbooks/index.php>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>

Ircrc.ir

Behdasht.gov.ir

- بخشنامه مکمل‌های کودکان، وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، شماره نامه
۱۳۹۱/۰۶/۲۶، ۵۳۱۱/۸۹۷۵.

منابع برای مطالعه بیشتر

راهنمایی‌های بیشتر را در این پایگاه‌های اطلاعاتی بجویید:

<https://www.wcrf.org/dietandcancer>

پایگاه آموزش سلامت همگانی وزارت بهداشت:

<http://lec.behdasht.gov.ir>

پایگاه اطلاع‌رسانی تغذیه و سلامت:

<http://Behsite.ir>

پرتال پژوهشکده سرطان، انستیتو کانسر، دانشگاه تهران

<http://crl.tums.ac.ir>

وب سایت خیریه شمس؛ موسسه مردم‌نهاد شناخت و مهار سرطان

<http://shamsngo.ir>