

افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ با شام دیر هنگام

8 خرداد 1403

دیر خوابیدن نه تنها باعث کاهش ساعات خواب و کسالت صبحگاهی و روزانه می‌شود که بعضا ساعت خوردن شام را نیز به تعویق می‌اندازد. البته غذا خوردن در ساعات آخر شب به تنهایی بعید است که مستقیما باعث بروز بیماری‌های خطرناک شود.

با این حال، عادات غذایی در اواخر شب ممکن است به عواملی کمک کند که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در طول زمان افزایش دهد. تایمز آف ایندیا در مطلبی به این عوامل پرداخته است.

چاقی: غذا خوردن در اواخر شب می‌تواند منجر به پرخوری یا مصرف غذاهای پرکالری شود که ممکن است به افزایش وزن و چاقی کمک کند. چاقی یک عامل خطر شناخته شده برای سرطان روده بزرگ است.

مشکلات گوارشی: غذا خوردن در اواخر شب می‌تواند ریتم شبانه‌روزی طبیعی بدن و فرآیندهای گوارشی را مختل کند و به طور بالقوه منجر به مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه، ریفلاکس اسید معده یا یبوست شود. مشکلات گوارشی مزمن با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ (کولورکتال) مرتبط است.

انتخاب‌های کمتر سالم: خوردن آخر شب ممکن است منجر به انتخاب‌های غذایی کمتر سالم مانند مصرف غذاهای فرآوری شده یا پرچرب و میان وعده‌های شیرین شود. این الگوهای غذایی با افزایش خطر سرطان روده بزرگ مرتبط هستند.

افزایش مقاومت به انسولین: خوردن اواخر شب، به ویژه غذاهای پر کربوهیدرات یا شیرین، می‌تواند منجر به افزایش سطح انسولین و مقاومت به انسولین شود. مقاومت مزمن به انسولین با التهاب همراه بوده و ممکن است باعث ایجاد سرطان روده بزرگ شود.

اختلال در خواب: غذا خوردن در اواخر شب می‌تواند الگوی خواب و کیفیت آن را مختل کند که ممکن است بر فرآیندهای فیزیولوژیکی مختلف از جمله عملکرد سیستم ایمنی و تنظیم هورمون تأثیر منفی بگذارد. اختلال در الگوهای خواب با افزایش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها مرتبط است، اگرچه ارتباط مستقیم با سرطان رکتوم (روده بزرگ) به طور کامل شناخته نشده است.

کلام آخر: به طور خلاصه می‌توان نتیجه گرفت که کمبود خواب و عادات غذایی نادرست ممکن است خطر ابتلا به چندین نوع سرطان مانند سرطان روده بزرگ را افزایش دهد. در واقع، به گفته متخصصان سلامت، حفظ یک رژیم غذایی متعادل، خوردن وعده‌های غذایی در فواصل منظم و پیروی از عادات

سبک زندگی سالم برای کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال ضروری است. این شامل مصرف یک رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی، محدود کردن مصرف گوشت‌های فرآوری شده و قرمز، حفظ وزن سالم، فعالیت بدنی و اجتناب از مصرف بیش از حد سیگار است.