

انتخاب‌های غذایی در کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان تأثیرگذار است

6 بهمن 1403

نکاتی در مورد رژیم غذایی و شیوه زندگی وجود دارد که با گنجاندن آنها در زندگی خود می‌توان خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش و به بهبود درمان پس از تشخیص کمک کرد.

درمان سرطان پستان می‌تواند بسیار دله‌رآور و دارای عوارض جانبی منفی باشد. به همین دلیل پیروی از یک سبک زندگی سالم شامل خوردن برای افزایش ایمنی بدن، خواب باکیفیت، تمرین مدیریت استرس، فعالیت بدنی روزانه و ورزش منظم برای مدیریت درمان ضروری است.

چه چیزی در رژیم غذایی سرطان پستان گنجانده می‌شود؟

انتخاب‌های غذایی شما در کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان تأثیرگذار است. علاوه بر این، خوردن یک رژیم غذایی صحیح به کاهش عوارض جانبی و به حداکثر رساندن قدرت و انرژی عضلانی می‌تواند در طول درمان سرطان پستان کمک کند. این مواد غذایی مغذی را حتماً در برنامه غذایی خود بگنجانید.

سبزیجات بخورید؛ همان‌طور که قبلاً ذکر شد، مصرف سبزیجات سبز رنگ مانند، کلم پیچ، اسفناج و آروگولا (یک گیاه برگ‌دار سبز است که بسیار به انواع تربچه‌ها، کلم و گل کلم شباهت دارد) بسیار مهم است زیرا حاوی خواص ضدسرطانی مانند کاروتنوئیدها هستند. این آبمیوه سبز انرژی‌زا یک راه خوشمزه برای خوردن سبزیجات است.

از خوردن میوه لذت ببرید؛ مرکبات حاوی ویتامین C و فولات و کاروتنوئیدها هستند. این مواد مغذی مقادیر قابل توجهی آنتی‌اکسیدان و احتمالاً دارای اثرات ضدالتهابی هستند. مرکباتی که باید در رژیم غذایی خود بگنجانید عبارتند از، گریپ فروت (قبل از مصرف با پزشک یا متخصص تغذیه خود مشورت کنید، زیرا گریپ فروت ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد)، لیمو، پرتقال و نارنگی. توت‌ها، از جمله توت فرنگی، تمشک و زغال اخته حاوی فلاونوئیدهایی هستند که از آسیب سلولی و گسترش سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند. اکثر میوه‌ها و سبزیجات حاوی مواد شیمیایی گیاهی هستند که دارای خواص ضدسرطانی است، بنابراین سعی کنید حداقل پنج وعده سبزیجات و میوه در روز مصرف کنید.

غلات کامل مصرف کنید؛ علاوه بر میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل و شبه غلات سرشار از مواد فیتوشیمیایی هستند. جو دوسر، کینوا، برنج قهوه‌ای و سایر غلات کامل، مواد مغذی را فراهم می‌کنند که می‌تواند از شما در برابر سرطان و بیماری‌های قلبی - عروقی محافظت کند. بهبودیافته‌گان از سرطان پستان که یائسه نیز هستند، به دلیل درمان‌هایی که برای سرطان پستان دریافت‌اند، احتمال بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی دارند. فیبر موجود در غلات کامل و سایر غذاهای غنی از فیبر به تثبیت

سطح قند خون کمک می‌کند، از قلب محافظت و یبوست ناشی از برخی داروهای سرطان پستان را به حداقل می‌رساند. علاوه بر این در یک متاآنالیز انجام شده، رابطه رژیم‌های غذایی با فیبر بالا و کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان را نشان داده است.

روز خود را با مصرف پروتئین بسازید؛ تحقیقات نشان می‌دهد که نرخ بقا در مبتلایان به سرطان پستان با مصرف پروتئین بیشتر مرتبط است. دریافت پروتئین به تقویت عضلات، استخوان‌ها و بدن در عین مبارزه با سرطان پستان کمک می‌کند. شناسایی انواع پروتئین (گیاهی و حیوانی) برای مصرف و گنجاندن در رژیم غذایی ضروری است. گزینه‌های پروتئین گیاهی شامل، حبوبات (لوبیا)، توفو، آجیل و دانه‌ها است. پروتئین‌های حیوانی باکیفیت شامل، تخم مرغ، ماست، مرغ، بوقلمون و ماهی‌های چرب (ماهی آزاد و ماهی تن) است. در صورت امکان سعی کنید پروتئین حیوانی ارگانیک و بدون آنتی‌بیوتیک انتخاب کنید.

غذاهایی که در رژیم غذایی سرطان پستان باید محدود و به حداقل برسد

الکل مصرف نکنید؛ از مصرف الکل در طول درمان سرطان پستان اجتناب کنید، زیرا ممکن است با داروهای تجویز شده تداخل داشته باشد. علاوه بر این، مصرف الکل - حتی کمتر از ۱۰ گرم در روز با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط است. پرهیز کامل از الکل می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش دهد.

مصرف قند و شکر را کاهش دهید؛ نه تنها رژیم غذایی با قند بالا می‌تواند منجر به اضافه وزن یا چاقی شود (یک عامل خطر برای سرطان پستان)، بلکه قند نیز خطر التهاب را افزایش می‌دهد. در رژیم سرطان پستان می‌توان از خوردن شیرینی لذت برد، اما باید اعتدال را در نظر گرفته شود.



مصرف گوشت قرمز را تعدیل کنید؛ اگرچه ارتباط بین مصرف گوشت قرمز و خطر بالای سرطان پستان جای بحث دارد، اما در چندین مطالعه این ارتباط معنی‌دار است. این ارتباط می‌تواند به چربی اشباع بالاتر گوشت قرمز یا ایجاد مواد سرطان‌زای بالقوه به هنگام پخت در دمای بالاتر (به صورت کبابی) مرتبط باشد. گوشت‌های فرآوری شده با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط است. به خاطر داشته باشید که اکثر مطالعات، تا به امروز، خطر قابل توجهی از سرطان پستان مرتبط با مصرف

گوشت قرمز را پیدا نکرده‌اند.

مصرف چربی‌ها؛ اگر چه تا به امروز، رژیم غذایی پرچرب با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط نبوده، اما بهتر است مصرف چربی را متعادل کنید. رژیم‌های غذایی پرچرب از نظر کالری متراکم هستند که باعث افزایش وزن نامطلوب شود که یک عامل خطر برای سرطان پستان است.

علاوه بر این، چربی‌های اشباع و ترانس می‌تواند منجر به ایجاد التهاب شوند، بنابراین بیشتر چربی‌های تک غیراشباع و برخی از چربی‌های چند غیراشباع، از جمله روغن زیتون فوق بکر، روغن آووکادو / آووکادو، روغن آفتابگردان با اولئیک بالا، دانه‌ها و مغزها را برای رژیم غذایی خود انتخاب کنید.

سوالات متداول رژیم غذایی سرطان پستان

آیا بیماران مبتلا به سرطان پستان می‌توانند سویا بخورند؟

موضوع سویا و سرطان پستان مدت‌ها است مورد بحث بود. غذاهای مبتنی بر سویا، از جمله توفو و شیر سویا حاوی فیتواستروژن هستند. هورمونی که از نظر ساختاری متفاوت است و به طور قابل توجهی ضعیف‌تر از استروژن است.

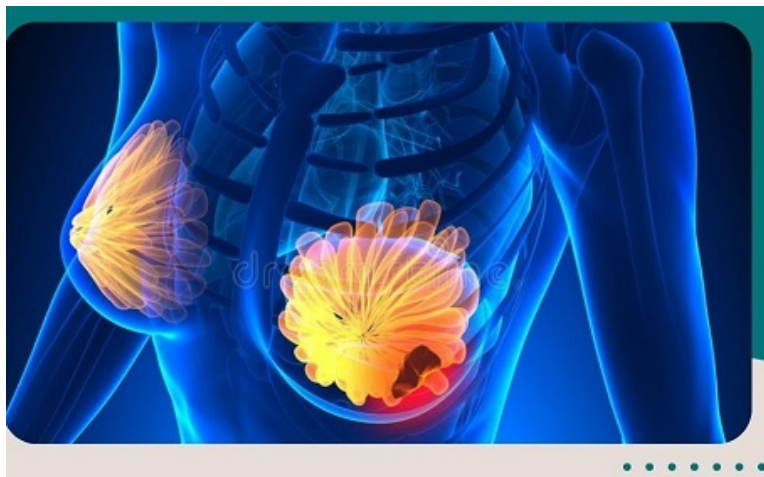
مطالعات اخیر نشان می‌دهد که سویا خطر ابتلا به سرطان را افزایش نمی‌دهد و در برخی مطالعات نشان داده شده است که این خطر را کاهش می‌یابد. علاوه بر این، سویا سرشار از پروتئین گیاهی، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ است که همگی برای مبارزه با سرطان پستان مفید هستند.

آیا غذاهای ارگانیک برای پیشگیری از سرطان بهتر است؟

سوال متداول دیگری که مردم می‌پرسند: این است که آیا غذاهای ارگانیک بهتر است؟ یک بحث متداول در مورد اینکه آیا آفت‌کش‌های معمولی خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند یا خیر وجود دارد. تا به امروز، شواهد محکمی مبنی بر اینکه غذاهای ارگانیک به پیشگیری از سرطان کمک می‌کند، وجود ندارد.

اگر محصولات ارگانیک را برای مصرف انتخاب می‌کنید، برای صرفه‌جویی در هزینه، محصولات را در فصل آن خریده و به صورت منجمد ذخیره کنید. به خاطر داشته باشید که مصرف منظم محصولات غیرارگانیک بسیار بهتر از عدم مصرف آن است.

پیشگیری از سرطان پستان و سبک زندگی



اهمیت ورزش و حفظ وزن مناسب؛ اضافه وزن یا چاقی، به ویژه پس از یائسگی، با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط است. همچنین می‌تواند منجر به افزایش خطر عوارض مرتبط با جراحی، پرتودرمانی و شیمی‌درمانی سرطان پستان شود.

علاوه بر خوردن یک رژیم غذایی مبتنی بر غذای کامل با حداقل فرآوری، فعالیت بدنی ابزار مهمی برای دستیابی به وزن سالم است. علاوه بر این، مطالعات ارتباط بین فعالیت بدنی و کاهش خطر عود سرطان پستان را تأیید کرده است.

فعالیت بدنی منظم به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد فیزیکی کمک و خستگی را کاهش می‌دهد. برای کاهش احتمال ابتلا به سرطان پستان، انجام حداقل سی دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در روز، توصیه می‌شود.

رژیم غذایی در سرطان پستان

برخی مواد غذایی و مکمل‌ها که ممکن است در رژیم غذایی گنجانده شود:

ویتامین D □ مطالعات روی ویتامین D و سرطان پستان در حال انجام است. در حالی که چند مطالعه نشان داده‌اند که سطوح بالاتر ویتامین D ممکن است خطر سرطان پستان را کاهش دهد، اکثر مطالعات ناقض این ارتباط است. با این حال، بهتر است که سطح ویتامین D خود را در سطح مطلوب حفظ کنید. منابع غذایی ویتامین D شامل، ماهی آزاد، ماست، قارچ و آب پرتقال غنی شده است. دریافت ویتامین D کافی از غذا دشوار است، بنابراین در صورت نیاز با پزشک یا متخصص تغذیه خود در مورد دریافت مکمل مشورت کنید. ویتامین D را می‌توان از نور خورشید دریافت کنید، اما مطمئن شوید که به صورت ایمن در معرض نور خورشید قرار گرفته‌اید.

مصرف آدویه؛ زردچوبه، دارای خواص ضدالتهابی است که ممکن است رشد سلول‌های سرطان پستان را محدود کند.

چای سبز؛ در اکثر مطالعات ارتباطی بین مصرف چای سبز و کاهش خطر ابتلا به سرطان پستان پیدا نشده است. با این حال، در برخی از افراد مبتلا به سرطان پستان در مراحل اولیه، مصرف چای سبز

ممکن است به جلوگیری از عود این سرطان کمک کند. مطالعات بیشتری در این مورد باید انجام شود.