تاثیر تغذیه بر ابتلا به سرطان سینه؛ چه بخوریم و چه نخوریم؟

23 بهمن 1403

مطالعات انجام شده وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد که ۵۰ تا ۷۰ درصد از سرطان‌های سینه با پیروی از تغذیه سالم قابل پیشگیری است و حتی مرگ و میر را بر اثر این بیماری کاهش می‌دهد؛ بنابراین اینکه چه بخوریم و چه نخوریم تا سرطان سینه نگیریم امر مهمی است که باید در زندگی رعایت کنیم.

سبک زندگی جدید شاید راحتی‌های زیادی را برای بشر به ارمغان آورده اما مشکلاتی را هم به همراه دارد که بروز انواع بیماری‌ها یکی از آنها است، هر چه زندگی پیشرفته تر می شود استرس و نگرانی هم افزایش می یابد، در این رهگذر اما انواع غذاهای آماده و به اصلاح فست فوت‌ها هم وارد میدان شده اند و به کمک شیوع انواع بیماری‌ها آمده اند که یکی از آنها سرطان سینه است.

سرطان سینه، بیماری منحصر به فرد زنان جهان و شایع‌ترین سرطان در زنان ایرانی است و پنج درصد مبتلایان به این بیماری در کشور زیر ۳۰ سال هستند، البته شایع‌ترین سن ابتلا به این بیماری در کشور ۴۵ تا ۵۵ سالگی است و حدود ۳۴ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر زن ایرانی به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی چندی پیش به سرعت رشد سرطان سینه در کشور اشاره کرد و گفته بود: حدود ۲۰ درصد مبتلایان به سرطان سینه سابقه فامیلی دارند، همچنین چاقی، مصرف هورمون (مصرف هورمون تحت عنوان زیبایی بی‌رویه می‌شود و بسیار خطرناک است)، ازدواج نکردن، عدم باروری، عدم شیردهی، تاخیر در بارداری، استرس و مصرف دخانیات از دیگر عوامل ابتلا به این سرطان است.

اسماعیل اکبری افزود: در سال حدود هزار و ۲۰۰ عمل جراحی سرطان سینه در کشور انجام می شود و ۷۸ درصد بیماران مبتلا به سرطان سینه در کشور بهبود می‌یابند.
وی با بیان اینکه ۳۰ درصد بیماران در مرحله پیشرفته مراجعه می کنند، اظهار داشت: متاسفانه ۳۰ درصد بیشتر از دنیا برای بیماران مبتلا به سرطان سینه شیمی درمانی در کشور انجام می شود در حالی که شیمی درمانی فقط ۱۱ درصد اثر پذیری دارد.
البته متخصصان معتقدند برخی از عواملی که با خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبط اند خارج از کنترل فرد هستند مانند سن و سابقه خانوادگی، اما رژیم غذایی یکی از چندین عامل ابتلا به این سرطان است که می تواند نقشی اساسی در کاهش ابتلا به این بیماری داشته باشد.

تحقیقات انجام شده تاکنون، نشان داده است بسیاری از غذاها و مواد مغذی شناخته شده برای سلامت بدن مانند سبزیجات و فیبرها در سلامت نقش کلیدی دارند، به باور برخی از متخصصان، حدود ۳۰ درصد از سرطان‌های سینه

تشخیص داده شده پس از یائسگی و به عوامل خطر قابل اصلاح مانند رژیم غذایی مرتبط است ، بنابراین نقش تغذیه در جلوگیری از بروز سرطان سینه بسیار پررنگ است.

ارتباط بین رژیم غذایی و خطر سرطان سینه

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی در این زمینه به خبرنگار ایرنا گفت: اضافه وزن یا چاقی یک عامل خطر شناخته شده برای سرطان سینه است و تغذیه سالم نقش اساسی در کمک به کاهش وزن دارد، توده چربی اضافی به دلیل اثرات آن بر التهاب، سطوح هورمونی، عوامل تنظیم کننده رشد سلولی و غیره با خطر افزایش ابتلا به این بیماری در زنان یائسه مرتبط است.

زهرا حسینی افزود: مصرف مداوم میوه‌ها و سبزیجات، به طور معمول میوه‌های به رنگ قرمز، نارنجی، زرد، سبز تیره بیشترین مواد مغذی را دارند، لوبیا و عدس، غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، برنج قهوه ای و نان سبوس دار، روغن زیتون، ماهی و ادویه‌ها که سرشار از آنتی اکسیدان هستند برای پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه مفید هستند.

حسینی تصریح کرد: غذاهای سرشار از چربی اشباع شده، به ویژه محصولات لبنی پرچرب مانند کره و پنیر، ممکن است مرگ و میر ناشی از سرطان سینه را افزایش دهند.

وی اظهار داشت: سایر غذاهای سرشار از چربی اشباع شده مانند گوشت گاو، بره، مرغ، روغن نارگیل و بسیاری از غذاهای پخته و سرخ شده مانند فست فودها و چربی‌های ترانس موجود در غذاهای سرخ شده نیز باید پرهیز شود زیرا مطالعات نشان می دهد که مصرف چربی‌های ترانس با ۴۵ درصد افزایش خطر مرگ و میر سرطان سینه و ۷۸ درصد مرگ و میر ناشی از همه علل مرتبط است.