

تأثیر رژیم غذایی بر ابتلا به سرطان سینه

30 بهمن 1403

بعضی تحقیقات نشان می‌دهند که رژیم غذایی حدود ۳۰ الی ۴۰ درصد بر ابتلا به سرطان سینه تأثیر دارد.

سرطان سینه، بیماری پیچیده‌ایست که عوامل زیادی بر آن اثر دارند. برخی از این عوامل مانند سن، ژنتیک، جنسیت و سابقه‌ی خانوادگی غیرقابل کنترلند. اما عواملی وجود دارد که تحت کنترل افراد هستند؛ مثل سیگار کشیدن، ورزش نکردن، اضافه وزن و رژیم غذایی.

غذاهای مناسب

سرطان از قسمت‌های مختلف بدن شروع می‌شود، به شکل‌های گوناگونی گسترش پیدا می‌کند و برای درمان نیازمند روش‌های متفاوتی است.

مواد غذایی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، بخشی از یک رژیم سالم اند و به همین دلیل می‌توانند در جلوگیری از ابتلا یا ممانعت از پیشرفت سرطان سینه مؤثر باشند.

- طیف وسیعی از سبزیجات و میوه‌های گوناگون
 - مواد غذایی که منبع غنی فیبر هستند مثل غلات و حبوبات
 - شیر کم‌چرب و لبنیات
 - دانه و محصولات سویا
 - غذاهایی که منبع ویتامین D هستند
 - ادویه‌هایی که خاصیت ضد التهاب دارند
- مطالعات نشان داده‌اند که مصرف میوه‌ها و سبزیجات زیر برای جلوگیری از سرطان سینه بسیار مؤثر بوده و می‌توانند تا ۱۵ درصد احتمال ابتلا به این نوع سرطان را کاهش دهند

سبزیجاتی که برگ‌های سبز و تیره دارند، فلفل، گوجه، بادنجان، هویچ، کلم بروکلی، پیاز، مرکبات، سیب، گلابی و

فیبر

هرچند که تأثیر مستقیم فیبر بر جلوگیری از سرطان هنوز در دست بررسی است اما تحقیقات زیادی ثابت کرده‌اند که مصرف فیبر برای ممانعت از ابتلا به بیماری، بسیار مؤثر است؛ زیرا باعث سلامت دستگاه گوارش می‌شود و به سم زدایی بدن کمک می‌کند.

برخی محققان عقیده دارند فیبر با کاهش هورمون استروژن به جلوگیری از پیشرفت سرطان سینه کمک می‌کند؛ زیرا در بسیاری از متدهای درمانی این بیماری، از تداخل استروژن با سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌شود.

چربی‌های مفید

شاید گنجاندن چربی و روغن‌ها در لیست مواد غذایی سالم عجیب به نظر برسد اما چربی‌های موجود در روغن زیتون، آووکادو، غلات و حبوبات جز چربی‌های مفید شناخته شده‌اند. همچنین اُمگا3 که در ماهی بخصوص ماهی سالمون وجود دارد، به علت دارا بودن خاصیت ضد التهابی، به کاهش ریسک ابتلا به سرطان سینه تا حدود 20 الی 30 درصد، کمک می‌کند.

سویا

بررسی‌های گسترده از 25 سال پیش تا کنون، سویا را منبع غذایی فوق‌العاده مفید دانسته‌اند که حاوی مواد مغذی مثل پروتئین، چربی‌های مفید، ویتامین‌ها، مواد معدنی و مقدار کمتری کربوهیدرات است که علاوه بر کاهش احتمال ابتلا به سرطان سینه، گزارش شده که سویا، لیپوپروتئین کم چگال، یا “کلسترول‌های بد” و در نتیجه بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

از مصرف چه غذاهایی باید پرهیز کرد؟



● الکل:

مصرف الکل، در افزایش سطح استروژن و تخریب سلول‌های DNA نقش دارد و باعث افزایش 15 درصدی ریسک ابتلا به بیماری سرطان سینه می‌شود.

● قند و شکر:

مصرف قند و شکر علاوه بر افزایش احتمال ابتلا به سرطان سینه، گسترش و متازتاز سلول‌های سرطانی را به همراه خواهد داشت.

● چربی:

مطالعات نشان داده است که همه چربی‌ها مضر نیستند اما چربی حاصل از غذاهای فرآوری شده ریسک سرطان سینه را افزایش می‌دهد. چربی‌های ترانس بالا در غذاهای سرخ کردنی، دونات‌ها و کیک و شیرینی‌های آماده یافت می‌شوند.

● گوشت قرمز:

برخی بررسی‌ها نشان داده‌اند که بین مصرف گوشت قرمز و ابتلا به سرطان سینه ارتباط وجود دارد. علاوه بر این، فراورده‌های گوشت قرمز (مثل سوسیس) دارای چربی، نمک و نگهدارنده بوده و به همین

دلیل برای سلامتی مضر هستند.

تناسب وزن و داشتن وزن متعادل در کل برای سلامتی بسیار حائز اهمیت است زیرا اضافه وزن یکی از فاکتورهای ابتلا به بیماری سرطان می باشد. فعالیت جسمی به اندازهی داشتن رژیم غذایی سالم مهم است و ریسک ابتلا به این بیماری را تا حد چشمگیری کاهش می دهد.