

راهکارهای جلوگیری از ابتلا به سرطان

6 فروردین 1402

سرطان نوعی بیماری است که از تکثیر بی رویه سلولهای بدن ایجاد می شود و روشهای درمان آن مشکل و طولانی است. تشخیص زودرس باعث افزایش نتایج درمان و کاهش هزینه ها می شود اما همانطور که همه می دانیم پیشگیری برتر از درمان است و با رعایت نکاتی می توان به آن مبتلا نشد.

توصیه های تغذیه ای

۱. روزانه ۵ واحد یا بیشتر از انواع سبزی و میوه مصرف کنیم.
۲. مصرف مقدار زیادی از غذاهای با فیبر بالا، مانند نان های سبوس دار، غلات و حبوبات
۳. با افزایش فیبر در رژیم غذایی، مقدار مایعات بایستی به دست کم ۸ لیوان در روز افزایش یابد.
۴. ارجحیت مصرف حبوبات و غلات کامل به غلات فرآوری شده (تصفیه شده) و قندهای ساده
۵. محدود کردن مصرف گوشت قرمز به ویژه گوشت فرآوری شده و چرب
۶. مصرف روغن جامد و سس های چرب ممنوع است.
۷. بهترین روغن مصرفی زیتون و کانولا است.
۸. حفظ وزن در محدوده استاندارد و تعادل کالری دریافتی با فعالیت بدنی
۹. فعالیت بدنی متوسط تا شدید (دست کم ۳۰ دقیقه در پنج روز از هفته)
۱۰. نگهداری مواد غذایی در یخچال در دمای زیر ۴ درجه سانتیگراد
۱۱. از مصرف کنسروها تا جایی که می توانیم دوری کنیم و در صورت اجبار از قوطی های آسیب دیده، ورم کرده، زنگ زده یا تو رفته (به صورت عمیق) پرهیز کنیم و اطمینان حاصل کنیم که غذاهای بسته بندی شده به نحو مناسبی درزگیری شده است.
۱۲. از مصرف تخم مرغ های شکسته یا نگهداری شده در خارج از یخچال خودداری کنیم.