

با گیاهخواری به مبارزه با سرطان پروستات بروید

نتایج یک مطالعه نشان داد: بیماران مبتلا به سرطان پروستات با عادات غذایی گیاهخواری می‌توانند بیش از نیمی از خطر پیشرفت و عود بیماری را در مقایسه با بیماران گوشتخوار کاهش دهند.

انجمن انکولوژی بالینی آمریکا (ASCO) به نتیجه این مطالعه اشاره می‌کند که ارتباط بین گیاهخواری و خطر پیشرفت بیماری در مردان مبتلا به سرطان پروستات بسیار جدی است.

در این رابطه، تیم تحقیقاتی دانشگاه کالیفرنیا به سرپرستی ویویان لیو (Vivian Liu) این مطالعه را بر اساس این واقعیت انجام دادند که اطلاعات کمی در مورد ارتباط بین رژیم گیاهخواری و بقای سرطان پروستات وجود دارد، اگرچه برخی از غذاها، از جمله گوجه فرنگی، شیوع و مرگ و میر سرطان پروستات را کاهش می‌دهند.

محققان ارتباط بین رژیم‌های غذایی گیاهی و پیشرفت بیماری در مردان مبتلا به [سرطان پروستات](#) را تجزیه و تحلیل کردند. افراد مبتلا به سرطان پروستات با درجه اولیه تا متوسط (T1-T3a) تشخیص داده شده و یک پرسشنامه بسامد غذایی در مورد میزان و دفعات مصرف آن‌ها از ۱۴۰ غذا و نوشیدنی تکمیل کردند. در ادامه، پژوهشگران سوالاتی درباره سایر عواملی که می‌تواند باعث سوگیری در ارزیابی شوند، از جمله سیگار کشیدن، سرعت راه رفتن، سابقه دیابت، سابقه خانوادگی، سطح درآمد، سابقه تحصیلی، شاخص توده بدنی، مصرف الکل، مصرف مولتی ویتامین، مصرف مکمل کلسیم و مصرف مکمل سلنیوم، سوالاتی پرسیدند.

پس از تجزیه تحلیل‌ها، محققان اعلام کردند که این متغیرها بر نتایج تجزیه و تحلیل رژیم‌های غذایی گیاهی مرتبط با خطر پیشرفت سرطان پروستات تأثیری نداشتند. شرکت‌کنندگانی که بیشترین میزان رژیم‌های گیاهخواری را گزارش کردند، ۵۲ درصد خطر پیشرفت کمتری نسبت به کسانی که کمترین رژیم‌های گیاهی را گزارش کردند، نشان دادند. خطر عود گروه اول نیز ۵۳ درصد کمتر از گروه دوم بود. این روند بدون توجه به سن شرکت‌کننده، سرعت راه رفتن، رتبه بندی تشخیصی یا مرحله [سرطان](#) در زمان تشخیص ثابت بود.

ویویان همچنین گفت: ما امیدواریم این نتیجه افراد در معرض خطر را

به سمت انتخاب یک رژیم غذایی بهتر و سالم‌تر راهنمایی کند. ما از قبل می‌دانستیم که رژیم غذایی حاوی سبزیجات، میوه‌ها، لوبیاه‌ها و غلات کامل با فواید سلامتی متعددی از جمله دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و کاهش مرگ و میر کلی ارتباط دارد. در ادامه می‌توانیم مزایای کاهش پیشرفت سرطان پروستات را به این لیست اضافه کنیم.

دکتر بردلی الکساندر مک گرگور (Bradley Alexander McGregor) یکی از اعضای ویژه این پژوهش‌ها و مطالعات گفت: خطر پیشرفت بیماری یکی از نگرانی‌های مهم برای بیماران سرطان پروستات، خانواده‌ها، مراقبان و پزشکان آنها است. این نتایج به ما اجازه می‌دهد تا اطلاعات مستقیمی در مورد مراقبت‌های بالینی، از جمله توصیه‌های غذایی ارائه دهیم.

منبع: koreabiomed