چند توصیه غذایی برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ

22 آذر 1403

سرطان «کولون» (روده بزرگ) یکی از سرطان‌های شایع است که البته با رعایت برخی موارد و همچنین مصرف برخی مواد غذایی می‌توان ریسک ابتلا به آن را کاهش داد.

خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در طول زندگی در مردان ۱ به ۲۳ و در زنان ۱ به ۲۶ تخمین زده شده است. هیچ راه قطعی جهت پیشگیری از ابتلا به سرطان وجود ندارد اما انتخاب‌های غذایی و شیوه زندگی سالم می‌تواند کمک کننده باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن یک رژیم غذایی بر پایه گیاهی با کاهش خطر ابتلا به سرطان در ارتباط است. نتایج یک مطالعه پژوهشی که بر روی عادات غذایی بیش از ۷۰هزار نفر انجام شده، بیناگر این است که ریسک ابتلا به سرطان گیاه‌خواران، ۲۲ درصد کمتر است.

ماهی

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در یک متاآنالیز در سال ۲۰۲۲ بر روی ۲۵ پژوهش مشخص شد که افزایش روزانه ۵۰ گرم مصرف ماهی به دلیل وجود خواص ضدالتهابی اسید چرب امگا ۳ و همچنین اثر محافظتی ویتامین D خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد. سالمون، تن‌ماهی و ساردین بهترین نوع ماهی برای مصرف هستند.

کنگرفرنگی

مصرف موادغذایی با فیبر بالا اثر محافظتی بر ابتلا به سرطان روده بزرگ دارد. نصف فنجان کنگر فرنگی پخته شامل ۷ گرم فیبر و ترکیبی به نام «اسید کلروژنیک» است؛ گفته می‌شود کنگرفرنگی باعث کاهش سرعت رشد سلول‌های سرطانی روده بزرگ می‌شود.

لوبیا و حبوبات

لوبیا و حبوبات نه تنها سرشار از پروتئین هستند بلکه یکی از منابع عالی فیبر نیز محسوب می‌شوند. بعنوان مثال یک فنجان لوبیا سیاه شامل ۱۵ گرم فیبر است که این مقدار بیشتر از نصف نیاز روزانه بزرگسالان (۲۵ تا ۳۵ گرم) است. گنجاندن لوبیا و حبوبات در رژیم‌غذایی به علت محتوی فیبر بالا در کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ موثر است.

بلوبری

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان و فیبر مانند بلوبری اثر محافظتی در ابتلا به سرطان روده بزرگ دارد. بلوبری حاوی ویتامین A C و K است. همچنین فولات، پتاسیم، فسفر، منیزیم و کلسیم است.

قهوه

نتایج مطالعات بیانگر این است که مصرف قهوه می‌تواند به طور قابل‌توجهی خطر مرگ زودرس ناشی از این بیماری را در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌خورند، کاهش دهد. بیمارانی که روزانه ۴ فنجان قهوه کافئین‌دار یا بدون کافئین مصرف می‌کنند، خطر مرگ‌ومیر ناشی از سرطان کولورکتال در آنها به میزان ۵۲ درصد کاهش می‌یابد.

سبزیجات چلیپایی

بر اساس پژوهش‌ها، افزایش مصرف سبزیجات چلیپایی با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ همراه است. این گروه از سبزیجات حاوی مقادیر بالای گلوکوزینولات (یک ماده شیمیایی حاوی گوگرد) هستند که دارای خواص ضد سرطانی و همچنین فیبر و ویتامین و مواد معدنی هستند. بروکلی، گل‌کلم و کلم‌پیچ جزو سبزیجات چلیپایی هستند.

غلات کامل

یک رژیم سرشار از غلات کامل به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ کمک می‌کند؛ به طور مثال، یک فنجان «جو دوسر» شامل ۱۰ گرم پروتئین و ۸ گرم فیبر است که برای محافظت در برابر سرطان بسیار مفید قلمداد می‌شود. برنج قهوه‌ای، جو، بلغور، جو دوسر، کینوآ و چاودار جزو غلات کامل هستند. همچنین برخی میوه‌ها با فیبر بالا مانند گلابی در کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال بسیار مفید قلمداد می‌شوند. بررسی‌ها بیانگر این است که یک گلابی متوسط حدود پنج گرم فیبر دارد.

آجیل و دانه‌ها

مصرف آجیل و مغز دانه‌ها سه بار در هفته ، با کاهش خطر ابتلا به سرطان کولورکتال در ارتباط است. آجیل و مغز دانه‌ها که شامل بادام، بادام هندی، فندق، بادام زمینی، پسته، تخمه آفتابگردان، گردو، دانه چیا، بذر کتان و تخمه کدو تنبل می‌شود.

الکل، گوشت گریل‌شده، گوشت فرآوری شده و مصرف بیش از حد گوشت قرمز می‌توانند خطر ابتلا به سرطان روده را افزایش دهند. انجمن سرطان آمریکا مصرف زیاد الکل را با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در ارتباط می‌داند.

گریل کردن (کباب کردن) گوشت در دمای بالا باعث ذغالی شدن آن می‌شود و پروتئین‌های مغذی را تبدیل به یک ماده مضر می‌کند. گوشت ذغالی شامل هیدروکربن‌های مضر و سایر مواد سرطان‌زا است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد.

شواهد قوی مبنی بر اینکه مصرف طولانی مدت گوشت قرمز با خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در ارتباط است، وجود دارد. به طور میانگین، مصرف یک تا دو بار گوشت قرمز در هفته جهت حفظ سلامتی و برقراری تعادل در رژیم غذایی توصیه شده اما با این حال بهتر است تکه‌های کوچکتر و باریک‌تر را انتخاب کنید.

انواع گوشت فرآوری شده مانند گوشت‌های کنسروی، هات‌داگ، سوسیس و کالباس با فرآیندهایی چون دودی کردن، نمک سود کردن یا افزودنی‌ها و نگهدارنده‌ها از شکل طبیعی خود خارج شده‌اند و مضر هستند.