

بیماران تحت درمان سرطان پروستات گوشت

قرمز نخورند

26 بهمن 1402

یک مطالعه جدید نشان می دهد که رژیم گوشت قرمز می تواند بدترین چیز برای مردان مبتلا به سرطان پروستات باشد.

مدیسن نت نوشت: محققان می گویند بیماران مبتلا به سرطان پروستات که مصرف گوشت و لبنیات را محدود می کنند اما غذاهای گیاهی زیادی مصرف می کنند، کمتر از بی اختیاری ادرار و سایر عوارض جانبی مرتبط با درمان خود رنج می برند.

بر اساس نتایج بیش از ۳۵۰۰ بیمار مبتلا به سرطان پروستات، مردانی که بیشترین غذاهای گیاهی را مصرف می کردند، ۱۴ درصد کمتر با موارد بی اختیاری ادرار یا انسداد مجرای ادراری روبرو بودند.

رژیم غذایی گیاهی همچنین ۱۳ درصد نمرات بهتری در سلامت هورمونی ایجاد کرد که شامل علائمی مانند انرژی پایین، افسردگی و گرگرفتگی است.

دکتر «استیسی لوب»، محقق ارشد و استاد اورولوژی در دانشگاه نیویورک، گفت: «یافته های ما برای کسانی که به دنبال راه هایی برای بهبود کیفیت زندگی خود پس از انجام عمل جراحی، پرتو درمانی و سایر درمان های رایج برای سرطان پروستات هستند، که می تواند عوارض جانبی قابل توجهی ایجاد کند، امیدوارکننده است.»

او گفت: «افزودن میوه ها و سبزیجات بیشتر به رژیم غذایی، و در عین حال کاهش گوشت و لبنیات، گامی ساده است که بیماران می توانند انجام دهند.»

تحقیقات قبلی توسط همین تیم نشان داد که پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی مملو از سبزیجات، میوه ها، غلات و آجیل خطر کلی ابتلاء به سرطان پروستات را در مردان کاهش می دهد.

برای این مطالعه، مردان مبتلا به سرطان پروستات هر چهار سال یک پرسشنامه رژیم غذایی را پر کردند. نظرسنجی دیگری که هر دو سال یکبار انجام شد، مشکلات سلامتی آنها را پیگیری کرد.

محققان دریافتند که خوردن بیشتر غذاهای گیاهی بدون در نظر گرفتن سایر عوامل مانند وضعیت مالی، سبک زندگی و سابقه پزشکی، فواید جنسی، ادراری و سرحالی برای مردان دارد.

لوب گفت که خوردن بیشتر غذاهای گیاهی نیز با عملکرد بهتر روده مرتبط است، که احتمالاً به دلیل مقدار فیبر غذایی در گیاهان است.