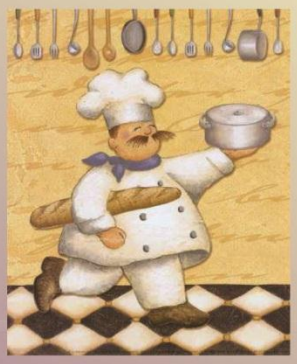
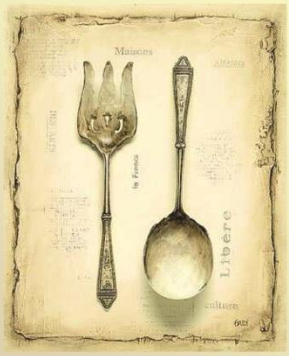
مرکز آموزشی و درمانی شهید صیاد شیرازی
واحد بهبود کیفیت
سال ۱۳۹۵



سرطان و تغذیه

بروشور آموزش بیمار



رنگ	مواد غذایی	مواد حفاظتی واعمال احتمالی
سبز- سفید	کلم بروکلی-کلم بروکسل-گل کلم	ایندول،لوتئین: استروژن ومواد سرطان زای مازاد را محدود می کند.
سفید- سبز	سیر-پیاز-پیاز کوهی-مارچوبه	آلیل سولفیدها:نابود کردن سلولهای سرطانی،کاهش تقسیم سلولی ، حفاظت از سیستم ایمنی
آبی	تمشک-انگور ارغوانی-آلوها	آنتوسیانین ها: رادیکال های آزاد را نابود می کند.
قرمز- بنفش	انگور-انواع توت- آلوها	رزرواترول:کاهش تولید استروژن
قهوه ای	حبوبات-لوبیا- عدس-نخود و...	فیبر:از بین برنده مواد سرطان زا

انجام تحقیقات در مورد ارتباط بین تغذیه وعوامل تغذیه ای و علت یابی سرطان موضوعی است که طی دو دهه گذشته توجه زیادی را هم از طرف محققان و هم از طرف جامعه به خود معطوف داشته است.تصور می شود برخی عادات شایع مانند مصرف رژیم غذایی نامتعادل،شیوه زندگی بی تحرک و افزایش وزن متوسط بتواند تاثیر زیادی بر میزان سرطان در جوامع داشته باشد.در نتیجه اصلاح عادات غذایی و وضعیت تغذیه ای برای پیشگیری از سرطان و سایر بیماریهای مزمن به تدریج به یکی از روشهای موثر در افزایش سلامت عمومی جامعه تبدیل گشته است. در مجموع توافق عمومی بر این است که رژیم غذایی غنی از میوه وسبزی با خطر پائین تری از سرطان همراه است؛این مساله به خصوص در مورد سرطانهای دستگاه گوارش و تنفس صدق می کند. از طرف دیگر،افزایش مصرف گوشت قرمز و یا گوشتهای فرآوری شده باعث افزایش خطر

نسبی سرطان روده بزرگ شده و استفاده زیاد از نمک و غذاهای نمک سود شده موجب افزایش خطر سرطان معده می گردد. استفاده از غذاهای طبیعی وسالم هم در پیشگیری از سرطان مهم است.

هرچه رنگ غذایی که مصرف می کنیم طبیعی تر باشد،احتمال وجود مواد غذایی که از سرطان جلوگیری می کنند بیشتر است.جدول زیر نشان دهنده خاصیت مواد غذایی مختلف براساس رنگ آنها در مبارزه با سرطان است.

رنگ	مواد غذایی	مواد حفاظتی واعمال احتمالی
قرمز	گوجه فرنگی- هندوانه	لیکوپن:آنتی اکسیدانی که خطر سرطان پروستات را می کاهد.
نارنجی	هویج-سیب زمینی شیرین-انبه-کدو	بتاکاروتن: محافظت از سیستم ایمنی
زرد- نارنجی	پرتقال-لیمو- دارابی-خربزه درختی-هلو	ویتامین ث، فلاوونوییدها: مهار رشد سلولی تومور، سم زدایی
سبز	اسفناج-کلم برگ وسایر سبزیجات	فولات:سلامت سلولها