



مصرف روزانه مکمل های غذایی
GANER
 ۱۰۰٪ ویتامین E و ۱۰۰٪ ویتامین C

ده گام برای پیشگیری از

استان در دوران

دکتر ایرج اسودی
 دکتر مهرداد گلزاری
 خانم موری گلپوین



تهران ۸۱

مرکز تخصصی سرطان و بیماری های مرتبط
 و تخصصی پاتولوژی، آناتومی، سیتوپاتولوژی و
 رادیولوژی تشخیصی در تهران

کودک هدف: عمو، دایه، مادر

۹

مصرف روزانه مکمل های غذایی

- مصرف روزانه مولتی ویتامین ، ۱۰۰۰-۵۰۰ میلی گرم ویتامین C در دوزهای منقسم ۴۰۰-۲۰۰ واحد ویتامین E، قرص های روغن ماهی و همچنین ۲۰۰ میکروگرم سلنیوم در صورت صلاحدید و توصیه پزشک پیشنهاد می شود.



ایجاد تکرر، ذهنی مثبت

- به طور منظم رفتارهای خود پرورشی را در خودتان تقویت نمایید .
 - روابط گرم و دوستانه با اطرافیان ، دوستان و افراد فامیل برقرار سازید . خواب مناسب داشته باشید .
 (۷-۸ ساعت در شب)



References :

<http://Womenhealth.about.com>

CANCER



۷

مصرف رژیم غذایی سرشار از قراورده های سرخا
 گوشت، ماهی، حبوبات

قتاج مطالعات نشان داده است بین مصرف سونا و کاهش خطر ابتلا به سرطان از قبیل ملبلی وجود دارد .

۸

کاهش مصرف عوامل هورمونی

✓ هورمون های استرویدی که بصورت دارو مصرف می شوند مانند استروژن اغلب موجب تسریع روند بدخیم سرطان پستان می گردند.

✓

خانمهایی که از جوانی و حداقل به مدت ۸-۱۰ سال قرص های ضد بارداری حاوی استروژن بالا مصرف می نمایند و نیز زنانی که جایگزین استروژن برای علائم یائسگی دریافت می کنند ، در معرض خطر زیاد ابتلا به سرطان قرار دارند.

✓

افرادی که قبل از ۴۰ سالگی دچار یائسگی می شوند و همچنین گروهی که از عوارض یائسگی در رنج هستند می بایست حتما زیر نظر پزشک متخصص ، هورمون درمانی شوند .
 - زنان بین سنین ۳۹-۲۰ سال باید هر ۳ سال و زنان در سنین بعد ۴۰ سالگی ، سالانه توسط پزشک معاینه شوند .



CANCER

- سبزیجات ایده آل گل کلم ، کلم ، کلم بروکلی ، چغندر و گیاهان با برگ های تیره (کاهو، کلم پیچ، اسفناج و ...) هویج و گوجه فرنگی می باشد .
- میوه های دارای نقش حفاظتی در برابر ابتلا به سرطان شامل انواع مرکبات و انواع توت و گیلاس می باشد .



ع داشتن فعالیت بدنی منظم در طول زندگی

- نتایج مطالعات نشان داده است فعالیت بدنی منظم اثر حفاظتی قوی در مقابل ابتلا به سرطان دارد . داشتن فعالیتهای ورزشی (پیاده روی و ...) بمدت حداقل ۳۰ دقیقه و در طول ۵ روز هفته دارای نقش کلیدی است .

۵ مصرف رژیم غذایی کم چرب

- نوع چربی رژیم غذایی در بروز سرطان پستان مؤثر است . مصرف غذاهای حاوی چربی امگا ۶ (روغنهای آفتابگردان ، ذرت و بنبه دانه) چربیهای اشباع شده و چربیهای ترانس خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند .

- به علت اثرات ضد سرطانی قوی چربیهای حاوی امگا ۳ روغن ماهی ، روغن کانولا روغن زیتون ، آجیل ، تخمه و اوکادو را به عنوان منبع چربی اولیه مدنظر قرار دهید .
- روغن کانولا منبع خیلی خوبی برای چربی امگا ۳ می باشد .
- روغن زیتون منبع آنتی اکسیدان پلی فنل قوی شامل اسکوالن است .
- آجیل و تخمه حاوی مواد معدنی محافظت کننده از سرطان شامل سلنیوم می باشند .

۶ مصرف رژیم غذایی کم کربوهیدرات کم سد

- مصرف فرآورده های حاوی کربوهیدرات زیاد را کاهش دهید (شکر ، قند و ...) این مواد تغییرات هورمونی باعث پستان را که باعث رشد سرطانی می شود را ایجاد می کند .
- به جای مصرف کربوهیدراتها ، از حیوانات دانه های لوبیا و سبزیجات ، گیاهان خوردنی که فیبر فراوانی دارند استفاده نمایید .



پرهیز از چاقی و حفظ وزن مناسب

بین افزایش وزن و بروز سرطان پستان ارتباطی و قابل ملاحظه ای وجود دارد .

افزایش وزن بعد از بانسگی با خطر بروز سرطان پستان همراه است .
میان همسران است .
داشتن شاخص توده بدنی BMI کمتر از ۲۵ ایده آل باشد .

پرهیز از مصرف الکل

مصرف الکل استعداد ابتلا به سرطان پستان را افزایش می دهد . (۱۷۵ برابر) . مطالعات نشان می دهد مصرف روزانه شانه های الکلی خطر بروز سرطان پستان را ۲۰-۳۰ درصد افزایش می دهد .

داشتن تغذیه مناسب و رژیم غذایی سرشار از سبزیجات و میوه :

روزانه ۵ وعده و بیشتر سبزیجات و میوه که دارای نقش حفاظتی در برابر ابتلا به سرطان هستند را مصرف نمایید .