

انواع مواد غذایی و رابطه آنها با سرطان

دکتر محمداسماعیل اکبری

رییس مرکز تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

crc@sbmu.ac.ir

میوه و سبزیجات

مصرف مقادیر زیاد سبزی و میوه برخلاف رژیم‌های پرگوشت در برابر ابتلا به سرطان اثر حفاظتی دارد. نکته مجهول این است که آیا مصرف این نوع مواد بخودی خود اثر حفاظتی علیه ابتلا به سرطان دارد؟ یا اینکه این اثر ناشی از مصرف زیاد سبزی و میوه و در نتیجه کاهش در مصرف دیگر مواد مضر می‌باشد. آنچه مسلم است رژیم‌های غنی از میوه و سبزی انرژی کمتری تولید کرده و خطر چاقی را کاهش می‌دهند. البته گاهی حتی مصرف فرآورده‌های حیوانی متعادل نیز مواد غذایی و انرژی مساوی با رژیم گیاهی داشته و مضر نمی‌باشند، لذا اثر تجمعی مواد تغذیه‌ای حائز اهمیت می‌باشد.

بطور کلی مصرف غذاهای گیاهی نه تنها خطر ابتلا به سرطان را افزایش نمی‌دهند، بلکه اثر محافظتی در برابر ابتلا به سرطان نیز دارند. برای میوه‌ها و سبزیجات یک اثر حفاظتی بالا در مقابل ابتلا به سرطان‌های دهان، گلو، مری و رکتوم قائلند. این اثر حفاظتی بطور متوسط علیه ابتلا به سرطان‌های مثانه و لوزالمعده و به میزان کم در برابر ابتلا به سرطان‌های دهانه رحم، تخمدان، تیروئید و انواع سارکومها وجود دارد. مصرف سبزیجات اثر محافظتی کمی در مقابل ابتلا به سرطان‌های غیرنشاسته‌ای دارند. بنظر می‌رسد که اثر حفاظتی سبزیجات در برابر ابتلا به سرطان بیش از پلی‌ساکاریدهای غیرنشاسته‌ای دارند. بنظر می‌رسد که اثر حفاظتی سبزیجات در برابر ابتلا به سرطان بیش از میوه‌هاست که این امر می‌تواند به واسطه مصرف زیادتر آنها باشد.

مطالعات متعددی که در کشورهای گوناگون انجام شده است نشان داده که خطر ابتلا به سرطان در جمعیت گیاه‌خواری که الکل و سیگار مصرف نمی‌کنند نسبت به مابقی جمعیت بسیار کمتر است. احتمالاً سرطان پستان نیز در زنان گیاه‌خوار کمتر دیده می‌شود چون در این افراد سطح هورمون‌ها (آندروژن، پرولاکتین و استروژن) در خون پایین‌تر از دیگر زنان است. شیوع سرطان پروستات نیز به همین دلیل در مردان گیاه‌خوار کمتر است، در این افراد سطح هورمون‌های استروئیدی در خون کاهش نشان می‌دهد.

در حال حاضر مدرکی دال بر رابطه مصرف گیاهان دارویی، ادویه‌جات، حتی سیر با سرطان وجود ندارد.

فرآورده‌های حیوانی

بطور کلی گوشت و ماهی اثر حفاظتی در برابر ابتلا به سرطان ندارند و فقط خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهند. گوشت قرمز حیوانات اهلی (گوسفند، گاو) چرب‌تر از گوشت حیوانات غیراهلی است. رژیم‌هایی که حاوی مقدار زیاد گوشت قرمز حیوانات اهلی می‌باشند، خطر ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را به صورت قابل توجه و خطر ابتلا به

ضمناً مدرکی دال بر اثر محافظتی یا خطرزا بودن مصرف ماکیان‌ها و ماهی‌ها در رابطه با سرطان وجود ندارد. رژیم‌هایی که حاوی تخم مرغ زیاد می‌باشند خطر ابتلا به سرطان کولون و رکتوم را بطور مختصر افزایش می‌دهند.

چای و قهوه

تعدادی از مطالعات خطر احتمالی مصرف نوشیدنی‌های داغ را در ایجاد سرطان مری نشان داده است. افزایش مختصر سرطان‌های دهان و مری را با عادت خوردن هر نوع نوشیدنی بسیار داغ مرتبط دانسته‌اند. فرضیه فوق به دلیل آسیب مخاط دهان و مری بر اثر مصرف نوشیدنی‌های داغ عنوان شده، که به نوبه خود سبب تحریک به تکثیر سلول‌ها می‌شود و حین این تکثیر گاهی سلول جهش یافته و به طرف بدخیمی حرکت می‌کند.

غذاهای پرورده شده

ارزیابی از مضرات پختن یا دودی کردن گوشت و ماهی، بدون در نظر گرفتن عوامل دیگر مثل افزودن نمک زیاد به آنها مشکل است. مسلماً گوشت‌های پرورده منبع اصلی نیترات‌ها، نیتريت‌ها و نیتروز آمین‌ها می‌باشند. نیتريت‌ها به مقدار کمتری در غلات تصفیه شده و پخته نیز یافت می‌شوند. نگرانی خاصی از احتمال تبدیل شدن نیترات‌ها و نیتريت‌ها به نیتروز آمین وجود دارد، که خود یک عامل سرطان‌زای شناخته شده می‌باشد. البته نیتروز آمین موجود در گوشت‌های پرورده نیز اهمیت ویژه‌ای دارد که باید به آن توجه شود. در کشورهای صنعتی بواسطه قوانین دولتی کاهش قابل توجهی در مقدار نیترات‌ها، نیتريت‌ها و نیتروز آمین‌های گوشت‌های پرورده در دهه‌های اخیر بوجود آمده است. مصرف گوشت‌های پرورده باعث افزایش مختصر سرطان‌های کولون و رکتوم می‌شود. گوشت‌های دودی و ماهی دودی اگر به طور مرتب در رژیم غذایی مصرف نشوند چندان مشکل‌ساز نمی‌باشند. در کشورهای اروپای شرقی و ایسلند که مصرف اینگونه غذاها فراوان می‌باشد با شیوع بالایی از سرطان معده روبرو هستیم که این وضعیت در کشور ما نیز صادق است.

مدارک کمی وجود دارد که پختن مواد غذایی خطر سرطان‌زایی آنها را تغییر می‌دهد، لیکن میزان حرارت در این امر مهم می‌باشد. بطوری که سرخ کردن و کباب کردن گوشت می‌تواند باعث تبدیل چربی آن به هیدروکربن‌های پلی‌سیکلیک اروماتیک سرطان‌زا شود. این مواد مشابه بعضی از ترکیبات سرطان‌زای موجود در دود تنباکو است. احتمالاً سطوح گوشت و ماهی کباب شده از این مواد پوشیده می‌شود. لیکن مواد غذایی سرخ شده عاری از آنها هستند. در هر حال اگر رژیمی شامل چنین موادی باشد باعث افزایش مختصر سرطان‌های معده، کولون و رکتوم می‌شود.

راهنمایی برای خوردن سالم‌تر

وعده‌های غذایی متعادل

سالم خوردن به معنی رژیم گرفتن نیست، بلکه معنی آن متعادل خوردن است. رژیم ایده‌آل حاوی تمامی مواد اصلی سازنده غذاهای سالم است. اصول اصلی خوردن سالم به قرار زیر است:

الف - استفاده از غذاهای کم چربی نظیر سبزیجات، میوه‌ها، غذاهای نشاسته‌ای (برنج، سیب‌زمینی، ماکارونی) و حبوبات (لوبیا، عدس)، ب - افزایش فیبر رژیمی با استفاده از مواد غذایی کامل و خوردن سبزیجات و میوه‌ها با پوست تا جایی که عملی باشد. ج - کاستن از نمک مصرفی برای دستیابی به یک رژیم غذایی سالم لازم است. بهتر

برای درک بهتر از رژیم غذایی با چربی مناسب توصیه عمومی این است که کلاً ۳۰٪ کالری غذا از چربی کسب شود. در کشورهای صنعتی این عدد حدود ۴۰٪ یا بیشتر است. غذاهای پرورده یک منبع غذایی با چربی اضافه می‌باشند. برای مصرف‌کنندگان انواع غذاها این امکان وجود دارد که با کنترل و خواندن نوشته‌های روی بسته‌بندی غذاها به میزان مواد تشکیل دهنده آن پی ببرند. به عنوان یک قانون کلی برای تولید هر ۱۰۰ کالری انرژی بوسیله غذا نباید بیش از ۳/۳ گرم چربی در آن وجود داشته باشد و این بدان معناست که ۳۰٪ انرژی از چربی غذا تأمین می‌شود. حال اگر این مقدار به ۴/۴ گرم افزایش یافت آنوقت ۴۰٪ انرژی از چربی غذا تأمین شده است و برای عدد ۵/۵ گرم این میزان به ۵۰٪ می‌رسد. در کشور ما میزان مصرف چربی پیش از حد لزوم بدن و نوع چربی مصرفی نیز به دلیل اسیدهای چرب ترانس بالا و اسیدهای چرب آزاد غیر استاندارد و مضر است.

لقمه‌ها

یک نکته مفید و کمک‌کننده برای برقراری رژیم متعادل، کنترل خوردنی‌های هوسی است. و این بدان معنی است که گاهی فرد گرسنه نمی‌باشد، لیکن بی‌اراده شروع به خوردن می‌کند، تا مثلاً حوصله‌اش سر نرود یا تحت فشار است و یا در مهمانی حضور دارد. لقمه‌ها مثل کیک، بیسکویت و مواد غذایی آنها بسیار کم است و در مجموع از ارزش غذایی بسیار کمی برخوردارند. لقمه‌هایی که دور آنها خمیر پخته می‌باشد مانند پای‌ها، سوسیس‌های لوله‌ای و حتی سمبوسه‌های سبزیجات، همگی مقدار بالایی چربی دارند.

قطع کامل مصرف چنین لقمه‌هایی لازم نمی‌باشد ولی باید استفاده از آنها را محدود کرده و هرازگاهی مصرف نمود. اقدام مفید دیگر جایگزین نمودن اینگونه غذاها با لقمه‌های سالم‌تر است. بدین ترتیب جاذبه آنها به تدریج برایمان از بین می‌رود. گرچه لقمه‌ها ممکن است به عنوان یک منبع مواد غذایی اضافه گاهی مفید باشند، لیکن بهتر است آنها را جایگزین وعده‌های اصلی غذا ننماییم.

انواع لقمه‌های سالم‌تر نیز وجود دارد که می‌توان از ماست کم چرب، میوه‌ها و سبزیجات نام برد. گرچه بسیاری این مواد را غیر جذاب می‌دانند، لیکن این چنین نمی‌باشد. هویج و کرفسی که به صورت چوب می‌باشد را می‌توان با انواع سس‌های کم چرب میل کرد. بیسکویت ترد با پوسته گندم یا نان خشک سبوس‌دار را می‌توان با پنیر کم چرب استفاده نمود. ساندویچ‌های سالاد را می‌توان با استفاده از نان عربی درست کرد و مصرف نمود. جایگزین‌های بسیاری برای کیک خامه‌ای و مواد ترد مثل چیپس و پفک وجود دارد. این را نیز در نظر داشته باشید که هیچ محدودیتی برای مصرف میوه و سبزیجات وجود ندارد.