

## مقدمه:

بسیاری از افراد هنگامی که به سرطان مبتلا می‌شوند، می‌خواهند تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد کنند. برداشتن گام‌هایی برای داشتن یک سبک زندگی سالم‌تر، معمولاً بخش مهمی از این تغییرات است.

این کتابچه برای افرادی است که با سرطان زندگی می‌کنند یا در پی درمان آن هستند و می‌خواهند درباره‌ی رژیم غذایی سالم بیشتر بدانند. در این کتابچه توضیح داده شده‌است که چرا رژیم غذایی اهمیت دارد و نکاتی برای تغذیه‌ی مناسب و حفظ وزن سالم ارائه شده‌است. همچنین به برخی از پرسش‌های رایج در خصوص رژیم غذایی و سرطان پرداخته شده‌است.

امروزه با پیشرفت علم و تحقیقات درک ما از ارتباط بین تغذیه و سرطان عمیق‌تر شده‌است، دانشمندان دریافته‌اند که رژیم مناسب غذایی می‌تواند:

۱- به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند

۲- اثربخشی درمان‌های آنکولوژی را افزایش دهد

۳- کیفیت زندگی بیماران را بهبود بخشد

۴- احتمال عود بیماری را کاهش دهد.

این کتاب تلاش می‌کند تا آخرین یافته‌های علمی را به زبانی ساده و قابل فهم برای عموم ارائه دهد.

همچنین با ارائه دستورالعمل‌های علمی و توصیه‌های کاربردی، راهنمای مناسبی برای مدیریت تغذیه در طول دوره درمان آنکولوژی خواهد بود.

امید است این کتاب بتواند گام مؤثری در جهت ارتقا سطح آگاهی جامعه در زمینه اهمیت تغذیه در پیشگیری و درمان سرطان بردارد و منبع ارزشمند برای بیماران، خانواده‌ها و متخصصان باشد.

دکتر علی عدیلی

متخصص کلینیکال آنکولوژی

مرکز آنکولوژی بارن

## فهرست مطالب

۱	رژیم غذایی و سرطان
۴	چه چیزهایی یک رژیم غذایی سالم و متعادل را تشکیل می‌دهد؟
۵	شناخت انواع غذاها
۲۰	برچسب‌های غذایی
۲۱	حفظ وزن سالم
۲۳	استفاده از برنامه غذایی و فعالیت
۲۶	نکات تغذیه سالم
۳۰	بهداشت مواد غذایی
۳۲	سوالات رایج درباره رژیم غذایی و سرطان

## رژیم غذایی و سرطان

رژیم‌های غذایی سالم‌تر می‌توانند از ابتلا به تا یک‌سوم از انواع سرطان‌ها (۳۰٪) جلوگیری کنند. تحقیقات زیادی در مورد اینکه چه نوع غذاهایی ممکن است بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر بگذارند، در حال انجام است.

تحقیقات نشان می‌دهد که اضافه‌وزن، خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را افزایش می‌دهد. اضافه‌وزن علت‌های زیادی دارد، اما رژیم غذایی ناسالم و عدم فعالیت بدنی، اغلب عوامل مهمی هستند.

برخی از غذاها ممکن است خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند، درحالی‌که برخی دیگر ممکن است از بدن ما در برابر سرطان محافظت کنند. ارتباط بین رژیم غذایی و خطر ابتلا به سرطان پیچیده است. دانشمندان هنوز به‌طور کامل به آن پی نبرده‌اند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن بیشتر فیبر ممکن است خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها را کاهش دهد. خوردن مقدار زیاد گوشت قرمز و فرآوری‌شده ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ را افزایش دهد.

چیزی که می‌دانیم این است که رژیم غذایی سالم و متعادل در کنار ورزش منظم، به حفظ وزن سالم کمک می‌کند. این کار می‌تواند خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها را کاهش دهد.

## چرا رژیم غذایی سالم مهم است؟

غذا دارای مواد مغذی است که بدن ما به آن‌ها نیاز دارد. گروه‌های اصلی مواد مغذی شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، ویتامین‌ها و مواد معدنی، چربی‌ها، فیبر و مایعات هستند.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل، تمام مواد مغذی مورد نیاز بدن شما را برای عملکرد صحیح تأمین می‌کند.

درخصوص بیشتر افراد، این نوع رژیم غذایی شامل موارد زیر می‌شود:

- مقدار زیادی میوه و سبزی‌ها - حداقل ۵ وعده در روز.
- مقداری غذاهای نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) - انواع غلات کامل مانند نان سبوس‌دار، برنج، پاستا، نودل و سیب‌زمینی.
- مقداری غذاهای پروتئین‌دار؛ مانند گوشت کم‌چرب، مرغ، ماهی، آجیل، تخم‌مرغ و حبوبات (لوبیا و عدس)
- مقداری لبنیات؛ مانند پنیر و ماست.

شما باید غذاهایی را که چربی و شکر بالایی دارند، محدود کنید؛ زیرا آن‌ها معمولاً هیچ ویتامین یا ماده‌ی معدنی اضافی ندارند. غذاهای پرچرب یا پرشکر، انرژی فراوانی به شما می‌دهند، اما می‌توانند باعث افزایش وزن شوند. به جای آن‌ها چربی‌های غیراشباع مانند آجیل، آووکادو و روغن زیتون را انتخاب کنید.

بهتر است آب یا نوشیدنی‌های بی‌قند مصرف کنید که بدون شکر افزوده هستند. همچنین می‌توانید چای و قهوه (بدون شکر) بنوشید. اگر نوشیدنی‌های گازدار یا شربت‌های شیرین مصرف می‌کنید، سعی کنید مقدار مصرف آن‌ها را کاهش دهید و به جای آن‌ها نوع رژیمی یا بدون قند را انتخاب کنید. سعی کنید میزان آبمیوه‌ای را که می‌نوشید به یک لیوان در روز (۱۵۰ میلی‌لیتر) محدود کنید؛ زیرا آن‌ها نیز حاوی شکر هستند. بهتر است به جای نوشیدن آبمیوه، میوه‌ی کامل (خود میوه را) بخورید.

سعی کنید مقدار گوشت قرمز و فرآوری‌شده مانند غذاهای آماده و بیرون‌بر را که مصرف می‌کنید، کاهش دهید. همچنین باید از غذاهایی که حاوی مقادیر زیادی نمک یا شکر هستند، بپرهیزید.

داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل، یکی از بهترین انتخاب‌هایی است که می‌توانید برای سلامت کلی خود انجام دهید. این نوع انتخاب، شامل فکر کردن به اینکه چه چیزی و چه مقدار می‌نوشید نیز می‌شود. بسیاری از افراد تصمیم به پیروی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل را راهی برای کنترل بیشتر بر زندگی خود می‌دانند.

این امر همچنین می‌تواند به شما این احساس را بدهد که بهترین کار را برای سلامتی خود انجام می‌دهید.

### غذا خوردن خوب و حفظ وزن سالم به شما کمک می‌کند:

- احساس قوی‌تر بودن کنید.
- بر سطح انرژی شما افزوده شود.
- سیستم ایمنی شما سالم بماند.
- حس رفاه و سلامت شما بهبود یابد.

همچنین می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های جدید و سایر بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و سکتته‌ی مغزی کمک کند.

پس از درمان سرطان، برخی از افراد در معرض خطر بیشتری برای مشکلات سلامتی دیگر قرار می‌گیرند که ممکن است شامل دیابت، بیماری‌های قلبی یا پوکی استخوان (نازک شدن استخوان) باشد. اگر به شما گفته شده باشد که در معرض خطر بیشتری قرار دارید، پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای جلوگیری از این مشکلات، بسیار مهم است.



## یک رژیم غذایی سالم و متعادل

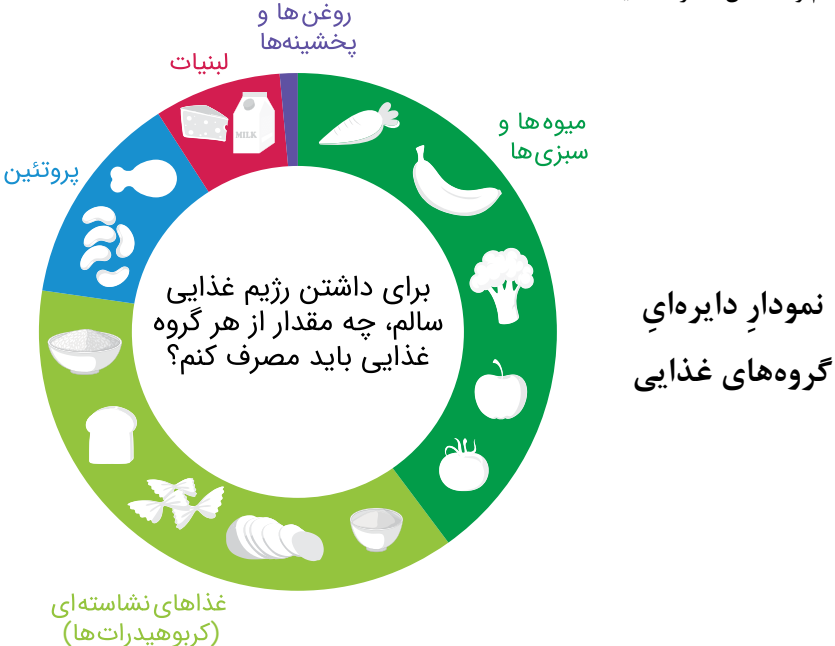
یک رژیم غذایی سالم و متعادل، شامل گروه متنوعی از مواد غذایی به مقدار مناسب است. این کار به شما انرژی کافی، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی لازم را برای حفظ سلامتی خواهد داد.

سعی کنید مقدار زیادی میوه و سبزی‌ها مصرف کنید. این گروه غذایی باید بیش از یک‌سوم از غذایی را که هر روز می‌خورید، تشکیل دهد. غذاهای نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) نیز باید بیش از یک‌سوم از آنچه را که هر روز می‌خورید، تشکیل دهند. مقدار پروتئینی که مصرف می‌کنید، باید کمتر باشد و مقدار لبنیات نیز باید حتی کمتر از آن باشد. شما باید بکوشید که فقط از تعداد کمی روغن استفاده کنید.

غذاهایی که چربی و شکر بالایی دارند، باید محدود شوند؛ زیرا اغلب هیچ ویتامین یا مواد معدنی اضافی ندارند.

نیازی نیست که توازن را در هر وعده‌ی غذایی به‌درستی رعایت کنید، اما سعی کنید این توازن را در طول روز یا حتی یک هفته به‌درستی انجام دهید.

نمودار صفحه بعد، نشان‌دهنده‌ی مقداری از هر گروه غذایی هست که باید برای یک رژیم غذایی سالم و متعادل مصرف کنید.



## انواع غذاها را بشناسید

بسیاری از ما محتوای انرژی (کالری) هر چیزی را که می‌خوریم، بررسی نمی‌کنیم، اما آگاهی از انواع مختلف غذاها می‌تواند به شما در انتخاب‌های سالم‌تر و نیز مدیریت وزن کمک کند.

### میوه‌ها و سبزی‌ها

میوه‌ها و سبزی‌ها منبع خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند. همچنین معمولاً چربی کمی دارند. اکثر ما به اندازه‌ی کافی میوه و سبزی‌ها مصرف نمی‌کنیم. باید هدف شما این باشد که حداقل ۵ واحد در روز از آن‌ها مصرف کنید.

هر یک از موارد زیر، یک واحد غذایی محسوب می‌شوند:

- یک عدد سیب یا موز
  - یک قاچ خربزه
  - دو عدد میوه کوچک؛ مثلاً کیوی یا آلو
  - یک مشت توت؛ مثلاً توت‌فرنگی، تمشک یا بلوبری
  - یک قوطی کوچک آناناس کنسروی یا چند قاچ آناناس تازه
  - یک لیوان آب پرتقال یا آب سیب (این فقط شامل یک بار در روز می‌شود)
  - یک سبزی کامل؛ مثلاً کدو سبز یا یک فلفل کوچک
  - سه قاشق غذاخوری پُر از سبزی‌ها؛ مثلاً هویج خردشده، کلم خردشده یا نخود فرنگی
  - یک کاسه سالاد مخلوط
  - هفت گوجه‌فرنگی گیلانی (مینیا توری)
  - دو عدد بروکلی کوچک
  - سه قاشق غذاخوری پُر از نخود فرنگی یا عدس (این هم فقط شامل یک بار در روز می‌شود).
- انواع مختلف و رنگ‌های متفاوت میوه و سبزی‌ها، دارای مواد مغذی مختلفی هستند. سعی کنید از طیف وسیعی از میوه‌ها و سبزی‌ها با گروه‌های رنگی مختلف سبز، زرد، قرمز، بنفش، نارنجی و سفید استفاده کنید.
- سیب‌زمینی‌ها بخشی از گروه میوه و سبزی‌ها محسوب نمی‌شوند و در دسته ۵ واحد روزانه شما قرار نمی‌گیرند.

مصرف مقدار توصیه‌شده‌ی میوه و سبزی‌ها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. همچنین ممکن است خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان‌ها، مانند سرطان دهان، گلو و ریه را کاهش دهد.

میوه و سبزی‌ها باید حدود یک‌سوم از غذایی را که هر روز مصرف می‌کنید، تشکیل دهد.

### نکاتی برای مصرف بیشتر میوه و سبزی‌ها

- یک سالاد مخلوط به‌عنوان پیش‌غذا یا به‌عنوان غذای جانبی با غذای اصلی خود داشته باشید.
- مقدار مواد غذایی نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) را کاهش دهید و آن‌ها را با مقادیر بیشتری از سبزی‌ها و سالاد جایگزین کنید.
- اگر به میان‌وعده نیاز دارید، میوه یا سبزی‌ها تازه را انتخاب کنید.
- سبزی‌ها منجمد و میوه‌های کنسروی در آب‌میوه (نه شربت) به همان اندازه میوه‌ها و سبزی‌ها تازه سالم هستند که ممکن است ارزان‌تر هم باشند.
- از سبزی‌ها در غذاهایی مانند سوپ، خورش و پاستا استفاده کنید.
- سعی کنید به سبزی‌ها و سالادها کره، سس‌های غلیظ یا سس‌های مخصوص اضافه نکنید. این کار مقدار کالری مصرفی شما را افزایش می‌دهد، اما اگر می‌خواهید وزن‌تان را افزایش دهید، می‌توانید آن‌ها را در وعده‌ی غذایی خود بگنجانید.





## غذاهای نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها)

غذاهای نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) بخش مهمی از یک رژیم غذایی سالم هستند. این مواد، منبع خوبی از انرژی هستند و حاوی مواد مغذی از جمله فیبر، کلسیم، آهن و ویتامین‌های گروه B هستند.

غذاهای نشاسته‌ای در بدن به گلوکز تبدیل می‌شوند. گلوکز نوعی قند است که به ما انرژی می‌دهد. انرژی با واحد کالری اندازه‌گیری می‌شود. همه‌ی ما به میزان مشخصی کالری در روز نیاز داریم، حتی اگر فعالیت چندانی نداشته باشیم؛ مثلاً حتی زمانی که روی صندلی نشسته‌اید یا برای نفس کشیدن هم به انرژی نیاز دارید.

مقدار انرژی مورد نیاز شما در هر روز متفاوت است. این مقدار به میزان استفاده‌ی بدن از انرژی و سطح فعالیت شما بستگی دارد. یک مرد بالغ حدود ۲۵۰۰ کالری در روز نیاز دارد، در حالی که یک زن بالغ حدود ۲۰۰۰ کالری نیاز دارد. اگر بیش از حد کالری مصرف کنید، ممکن است وزن شما افزایش یابد. اگر کالری کافی نداشته باشید، از ذخایر انرژی بدن استفاده خواهید کرد و وزن‌تان کم خواهد شد.

غذاهای نشاسته‌ای باید حدود یک‌سوم از غذای روزانه‌ی شما را تشکیل دهند.

غذاهای نشاسته‌ای، شامل موارد زیر هستند:

- نان
- غلات صبحانه
- سیب‌زمینی و سیب‌زمینی هندی/شیرین
- برنج
- پاستا

### نکاتی برای مصرف غذاهای نشاسته‌ای

- سعی کنید نان، برنج و پاستای کامل (سبوس‌دار) یا غلات کامل انتخاب کنید. این مواد معمولاً حاوی فیبر بیشتری هستند.
- اگر تلاش می‌کنید وزن‌تان را کاهش دهید، غذاهای نشاسته‌ای سبوس‌دار یا کامل را بر گزینید. این غذاها معمولاً فیبر بیشتری دارند و شما را برای مدت طولانی‌تری سیر نگه می‌دارند.
- در صورت امکان، پوست سیب‌زمینی را نگه دارید (جدا نکنید). پوست سیب‌زمینی حاوی فیبر و ویتامین است.
- سعی کنید به غذای‌تان کره، پنیر یا سس‌های خامه‌ای اضافه نکنید. این‌ها تعداد کالری‌های مصرفی شما را افزایش می‌دهند.
- سیب‌زمینی‌های آب‌پز یا پخته، سالم‌تر از چیپس‌های سرخ‌شده هستند.
- اگر می‌خواهید چیپس بخورید، نوع کم‌چرب یا چیپس‌های فرپزشده را انتخاب کنید یا چیپس‌های ضخیم‌تر را به جای چیپس‌های نازک انتخاب کنید.

## فیبر

نقش اصلی فیبر (مواد زبر)، حفظ سلامت دستگاه گوارش و جلوگیری از یبوست است. فیبر بخشی از غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها است که هضم نمی‌شود و به روده منتقل می‌شود.

بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که غذاهای سرشار از فیبر ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهند. اکثر مردم به اندازه‌ی کافی غذاهای فیبردار مصرف نمی‌کنند. غذاهای نشاسته‌ای می‌توانند منبع خوبی از فیبر باشند. افزایش میزان فیبر در رژیم غذایی می‌تواند باعث شود که سریع‌تر و برای مدت طولانی‌تری احساس سیری کنید؛ یعنی در این صورت، احتمال بیش از حد غذا خوردن (پرخوری)، کمتر می‌شود.

## نکاتی برای مصرف فیبر

موارد زیر را مصرف کنید:

- نان‌های سبوس‌دار، نان‌های دانه‌دار
- غلات کامل (پُر فیبر) و پاستا
- برنج قهوه‌ای
- سیب‌زمینی شیرین و سیب‌زمینی پوست‌دار (مصرف با پوست)
- نخود فرنگی، لوبیا، عدس، غلات، جو دوسر و دانه‌ها
- میوه‌ها و سبزی‌ها با پوست (در صورتی که می‌توانید آن‌ها را بخورید)

فیبر موجود در غذاهایی مانند جو دوسر، لوبیا و عدس ممکن است به کاهش میزان کلسترول در خون کمک کند.

## شکر

شکر به ما انرژی می‌دهد. شکر به طور طبیعی در برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها مانند میوه و شیر یافت می‌شود. بدن همچنین با تجزیهی کربوهیدرات‌ها به شکر دست می‌یابد.

انواع مختلفی از شکر وجود دارد. بهتر است انرژی را از شکر طبیعی دریافت کنید. شکر طبیعی در غذاهایی مانند میوه‌های کامل (نه فقط آب‌میوه) و غذاهای نشاسته‌ای مانند نان سبوس‌دار وجود دارد. هنگامی که این قندها تجزیه می‌شوند، به آهستگی آزاد می‌شوند. این کار به حفظ یکنواختی سطح انرژی کمک می‌کند.

شکرهای فرآوری‌شده، شکرهایی هستند که به بسیاری از انواع غذاها و نوشیدنی‌ها اضافه می‌شوند و گاهی به آن‌ها «شکرهای آزاد» نیز می‌گویند. برخی از شکرهای آزاد به طور طبیعی در عسل، شربت‌ها و برخی آب‌میوه‌ها نیز وجود دارد. شکرهای فرآوری‌شده معمولاً برای حفظ وزن سالم توصیه نمی‌شود.

نوشابه‌های گازدار و الکل، اغلب حاوی مقدار زیادی شکر هستند. سعی کنید از مصرف غذاها و نوشیدنی‌هایی که حاوی شکر افزوده هستند، بپرهیزید.

اگر کاهش دادن مصرف شکر برای تان دشوار است، یک شیرین‌کننده ممکن است در کوتاه‌مدت کمک کند، اما این کار اشتیاق شما به شکر را کاهش نمی‌دهد؛ بنابراین راه‌حلی بلندمدت محسوب نمی‌شود.

## نکاتی برای مصرف کمتر شکر

- هنگام خرید، برچسب‌های غذایی را برای اطلاع از محتوای شکر بررسی کنید. غذاهایی را انتخاب کنید که میزان شکر کمی دارند.
- میوه کنسروی در آب‌میوه را به جای شربت انتخاب کنید.
- به جای مَرْتا یا مارمالاد، از کره‌ی کم‌چرب، موز خردشده یا پنیر خامه‌ای کم‌چرب را بر روی نان تست استفاده کنید.
- سعی کنید در دستور پخت‌های خود، مقدار کمتری از شکر یا شیرین‌کننده استفاده کنید.
- به جای نوشیدنی‌های شیرین و گازدار، آب، شیر یا نوشیدنی‌های کم‌شکر بنوشید.
- آب‌میوه را با آب گازدار ترکیب کنید تا یک نوشیدنی گازدار بسازید.
- اگر به غذا یا نوشیدنی‌ها شکر اضافه می‌کنید، هر روز مقدار آن را کاهش دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا کم‌کم به تغییر عادت کنید تا جایی که بتوانید کاملاً آن را متوقف کنید.
- غلات سبوس‌دار صبحانه را به جای آن‌هایی که حاوی شکر هستند یا میزان شکر بالایی دارند، انتخاب کنید.

## چربی‌ها

داشتن مقداری چربی در رژیم غذایی به ما کمک می‌کند تا ویتامین‌های A، D، E و K را جذب کنیم. غذاهایی که چربی بالایی دارند، همچنین دارای انرژی (کالری) بالایی هستند. مصرف زیاد چربی یا نوع نادرست چربی می‌تواند باعث افزایش وزن و مشکلات دیگر سلامتی شود.

دو نوع چربی وجود دارد: چربی‌های اشباع‌شده و چربی‌های غیراشباع‌شده. مهم است که سعی کنید چربی کمتری مصرف کنید و غذاهایی را انتخاب کنید که حاوی چربی‌های غیراشباع‌شده به جای چربی‌های اشباع‌شده باشند. چربی‌های غیراشباع‌شده، همواره غذاهای پُرانرژی (پُرکالری) هستند.

حتی غذاهایی که با برجسب «کم‌چرب» مشخص شده‌اند، ممکن است همچنان دارای کالری بالایی باشند، اما اگر در تلاش برای افزایش وزن هستید، ممکن است نیاز به مصرف بیشتر چربی در رژیم غذایی داشته باشید.

### چربی‌های اشباع‌شده

چربی‌های اشباع‌شده می‌توانند سطح کلسترول در خون را افزایش دهند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را بیشتر کنند. غذاهایی که حاوی چربی‌های اشباع‌شده هستند، شامل موارد زیر می‌شوند:

- پنیر، به‌ویژه پنیرهای سفت مانند پنیر چدار
- کره، روغن حیوانی
- روغن پالم و روغن نارگیل
- محصولات گوشتی مانند برگرها و سوسیس‌ها
- بیسکویت‌ها، شیرینی‌ها و کیک‌ها
- برخی میان‌وعده‌های نمکی، مانند تُردک‌های پنیر و چیپس
- شکلات

اکثر افراد بیش از حد مجاز چربی‌های اشباع‌شده مصرف می‌کنند. توصیه‌های فعلی از این قرار است که:

- مردان نباید بیش از ۳۰ گرم چربی اشباع‌شده در روز مصرف کنند.
- زنان نباید بیش از ۲۰ گرم چربی اشباع‌شده در روز مصرف کنند.

می‌توانید از برجسب‌های تغذیه‌ای روی بسته‌های غذایی به عنوان راهنما استفاده کنید. غذاهایی که بیش از ۲۰ گرم چربی در هر ۱۰۰ گرم دارند، پُرچرب محسوب می‌شوند. غذاهایی که کمتر از ۳ گرم چربی در هر ۱۰۰ گرم دارند، کم‌چرب به حساب می‌آیند.



### چربی‌های غیراشباع

چربی‌های غیراشباع، گزینه‌ای سالم‌تر هستند. انتخاب چربی‌های غیراشباع به‌جای چربی‌های اشباع‌شده ممکن است به کاهش خطر افزایش سطح کلسترول در خون کمک کند. دو نوع چربی غیراشباع وجود دارد: چربی‌های غیراشباع تک و چربی‌های غیراشباع چندگانه .

چربی‌های تک‌غیراشباع در موارد زیر یافت می‌شوند:

- روغن زیتون و فرآورده‌های آن
- روغن کلزا (کانولا) و فرآورده‌های آن
- آووکادو
- برخی از مغزداغه‌ها، مانند بادام، آجیل و بادام‌زمینی.

چربی‌های غیراشباع چندگانه، شامل امگا ۳ و امگا ۶ هستند. چربی‌های امگا ۳ در ماهی‌های روغنی، مانند موارد زیر یافت می‌شوند:

- ماهی سالمون
- ماهی قزل‌آلا
- ماهی ساردین.

یک رژیم غذایی متعادل و سالم باید شامل ۲ وعده ماهی در هفته باشد، که ۱ وعده آن باید ماهی روغنی باشد. خوردن ۱ تا ۲ وعده ماهی در هفته به کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی کمک می‌کند، اما زیاده‌روی در مصرف ماهی‌های روغنی ممکن است به نفع شما نباشد؛ زیرا ممکن است حاوی سطوح پایینی از آلاینده‌ها باشند که می‌توانند در بدن تجمع کنند.

چربی‌های امگا ۶ در روغن‌های گیاهی مانند روغن کلزا، روغن ذرت و روغن آفتابگردان و در برخی مغزداغه‌ها یافت می‌شوند. بیشتر ما مقدار کافی امگا ۶ در رژیم غذایی خود داریم.

### نکاتی برای کاهش مصرف چربی:

- هنگام خرید، برچسب‌ها را برای چربی‌های غیر اشباع و اشباع بررسی کنید. گزینه‌های کم‌چرب را انتخاب کنید.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید یا از قطعات گوشت بدون چربی استفاده کرده و چربی اضافی را جدا کنید.
- به‌جای گوشت قرمز، ماهی بی‌پوست و مرغ مصرف کنید.
- مصرف غذاهای سرخ‌شده را کاهش دهید. به‌جای آن‌ها غذاها را بپزید، کباب کنید، بخارپز یا آب‌پز کنید.
- تا جایی که می‌توانید از محصولات لبنی کم‌چرب استفاده کنید.
- به خورش‌ها و کاری‌ها سبزی و لوبیا اضافه کنید و از مقدار گوشت کمتری استفاده کنید.
- سعی کنید دستورالعمل‌های گیاهی بیشتری را امتحان کنید.
- از مصرف فست‌فودهای چرب مانند همبرگر، خورش کاری و کباب خودداری کنید یا تعداد دفعات مصرف آن‌ها را کاهش دهید.
- از تنقلات پرچرب مانند شیرینی‌ها، چیپس و بیسکویت‌ها خودداری کنید.

## نمک

مصرف بیش از حد نمک در رژیم غذایی می‌تواند منجر به فشار خون بالا شود. این وضعیت ممکن است باعث بروز بیماری‌های قلبی و سکتته شود. رژیم غذایی پر نمک همچنین خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش می‌دهد.

سعی کنید روزانه بیش از ۶ گرم نمک (معادل یک قاشق چای خوری) مصرف نکنید. فقط نمکی که به غذای خود اضافه می‌کنید، اهمیت ندارد، بلکه برخی غذاها از قبل مقدار زیادی نمک دارند که شامل موارد زیر است:

- بسیاری از غذاهای فرآوری شده یا نمک‌سود مانند سوسیس، ژامبون و بیکن و پنیر
- غذاهای کنسرو شده
- غذاهای آماده

بررسی برچسب غذایی در زمان انتخاب مواد غذایی، اهمیت دارد برای اینکه میزان نمک آن‌ها را بدانید.

شما می‌توانید با ملاحظه‌ی برچسب‌های روی غذاهای فرآوری شده، میزان نمک موجود در آن‌ها را بیابید. اگر بیش از ۱.۵ گرم نمک در هر ۱۰۰ گرم باشد، غذا دارای نمک زیادی است. غذاهای کم‌نمک حاوی ۰.۳ گرم یا کمتر در هر ۱۰۰ گرم هستند.

جایگزین‌های کم‌نمک توصیه نمی‌شوند؛ زیرا ممکن است حاوی پتاسیم بالا باشند. سعی کنید به تدریج مصرف نمک خود را کاهش دهید.

### نکاتی برای خوردن نمک کمتر:

- هنگامی که نان، غلات و غذاهای آماده می‌خرید، مقدار نمک موجود در انواع مختلف را مقایسه کنید و آن‌هایی را انتخاب کنید که نمک کمتری دارند. غذاهای آماده‌ی منجمد معمولاً نمک کمتری نسبت به غذاهای آماده‌ی سرد دارند.
- هنگام خرید سبزی‌ها کنسروی و ماهی تُن، نوعی را که در آب بوده و نه آب نمک یا شوراب قرار دارد، انتخاب کنید.
- سعی کنید به غذای خود نمک اضافه نکنید.
- به جای نمک، از گیاهان معطر، ادویه‌ها یا فلفل سیاه به غذاهای پاستا، سبزی‌ها و گوشت اضافه کنید.
- قبل از پختن، گوشت و ماهی را در چاشنی بخوابانید تا طعم بیشتری داشته باشند.
- میان وعده‌های پر نمک، مانند چیپس‌ها را با گزینه‌های سالم‌تر، مانند میوه یا ماست جایگزین کنید.

## پروتئین

بدن شما به پروتئین نیاز دارد تا کارهایی مانند ساخت و ترمیم عضلات و دیگر بافت‌های بدن را انجام دهد. وقتی مریض، زخمی یا دچار استرس هستیم، به پروتئین بیشتری (همچنین انرژی بیشتر) نیاز داریم تا آسیب‌ها را ترمیم کنیم.

غذاهای غنی از پروتئین می‌توانند منبع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز باشند. پروتئین در موارد زیر یافت می‌شود:

- گوشت قرمز
- گوشت طیور، مانند مرغ و بوقلمون
- ماهی
- لبنیات، مانند شیر و تخم‌مرغ
- حبوبات، مانند نخود، لوبیا و عدس
- برخی از جایگزین‌های گوشتی گیاهی، مانند سویا، توفو (پنیر سویا) و مایکوپروتئین.

## گوشت

چندین مطالعه نشان می‌دهد که مصرف زیاد گوشت قرمز یا فرآوری شده می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ را افزایش دهد. گوشت قرمز شامل گوشت گاو، خوک، گوسفند و گوساله است.

گوشت‌های فرآوری شده شامل سوسیس، بیکن، سالامی، گوشت‌های کنسروی و گوشت‌های بسته‌بندی شده (برای مثال، ژامبون ساندویچی) هستند.

افرادی که روزی دو یا بیشتر از دو وعده گوشت قرمز یا فرآوری شده مصرف می‌کنند، بیشترین آسیب‌پذیری را دارند. افرادی که کمتر از دو وعده در هفته مصرف می‌کنند، به نظر می‌رسد کمترین آسیب‌پذیری را دارند. هیچ همبستگی‌ای بین مصرف مرغ، مانند مرغ و بوقلمون و خطر ابتلا به سرطان یافته نشده است.

مصرف گوشت که در دماهای بالا پخته شده، مانند گوشت سرخ‌شده یا کبابی، ممکن است خطر ابتلا به برخی از سرطان‌ها را نیز افزایش دهد.

### نکاتی برای کاهش مصرف گوشت قرمز یا فرآوری شده:

● مصرف گوشت، به‌ویژه سوسیس، برگر، پای گوشت و نان‌پیچ‌های سوسیس را که دارای چربی اشباع‌شده‌ی بالایی هستند، کاهش دهید.

● سعی کنید اندازه‌ی وعده‌های گوشتی خود را کاهش دهید و بیشتر، منابع پروتئین گیاهی مصرف کنید.



- یک وعده گوشت باید تقریباً به اندازه یک بسته‌ی کارت بازی باشد.
- برش‌های نازک‌تر گوشتی را انتخاب کنید که چربی کمتری دارند، مانند آن‌هایی که با برچسب «نازک» یا «خیلی نازک» مشخص شده‌اند. می‌توانید برچسب‌ها را بررسی کنید تا ببینید کدام برش‌ها کمترین چربی را دارند یا در صورت عدم اطمینان، از قصاب یا فروشنده سؤال کنید.
- سعی کنید بیشتر ماهی، مرغ، بوقلمون، لوبیا و عدس مصرف کنید.
- بوقلمون یا مرغ بی‌پوست جایگزین کم‌چرب‌تری برای گوشت قرمز می‌مانند گوسفند، گاو است.
- گوشت را به‌جای سرخ کردن، کباب یا بریان کنید تا کالری کمتری داشته باشد.

## ماهی

ماهی منبع خوبی از پروتئین، ویتامین‌ها و مواد معدنی است. معمولاً میزان چربی اشباع آن کم است. سعی کنید حداقل دو وعده ماهی در هفته مصرف کنید. سعی کنید مصرف کنید:

- دو وعده ماهی سفید
  - یک وعده ماهی روغنی، مانند ساردین، سالمون
- صدف‌ها، مانند میگو و صدف نیز خوب هستند. آن‌ها چربی کمی دارند و منبع مواد معدنی، مانند سلنیوم و زینک هستند.

### نکاتی برای مصرف ماهی:

- سعی کنید ماهی را کباب، بخارپز، آب‌پز کنید یا در فر بپزید. این روش‌ها از سرخ کردن سالم‌تر هستند.
- ماهی کنسرو شده مانند تن، ساردین و ماهی ستپو نیز چربی اشباع کمی دارند. از مصرف ماهی کنسرو شده در روغن یا آب نمک پرهیز کنید.
- ماهی منجمد ممکن است ارزان‌تر از ماهی تازه باشد.
- از وعده‌های غذایی فرآوری شده با چربی بالا که حاوی ماهی هستند یا ماهی‌های داخل خمیر یا پوشانده شده با خمیر بپرهیزید.

## شیر و محصولات لبنی

شیر و محصولات لبنی منابع خوبی از پروتئین، ویتامین‌ها و کلسیم هستند، اما برخی از محصولات لبنی، مانند پنیر، ممکن است چربی بالایی داشته باشند.

قرار دادن شیر کامل و محصولات لبنی در رژیم غذایی برای افزایش وزن می‌تواند مفید باشد، اما برای حفظ وزن سالم یا کاهش وزن، سعی کنید از شیر نیمه‌چرب، با چربی یک درصد یا بدون چربی و ماست کم‌چرب استفاده کنید. فقط مقدار کمی پنیر مصرف کنید. یک وعده پنیر تقریباً به اندازه یک قوطی کبریت است.



## حبوبات و مغزدانه‌ها

حبوباتی مانند لوبیا، عدس و مغزدانه‌ها منابع خوبی از پروتئین هستند. حبوبات را می‌توان در بسیاری از غذاها مانند خورش یا سوپ استفاده کرد.

مغزدانه‌ها می‌توانند در غذاهای شیرین و شور استفاده شوند و حاوی انرژی زیادی هستند. آن‌ها شامل مقادیر خوبی از پروتئین و برخی چربی‌های سالم و غیراشباع هستند. اگر گوشت یا محصولات حیوانی نمی‌خورید، مغزدانه‌ها می‌توانند منبع خوبی از پروتئین باشند. اگر در تلاش برای کاهش وزن هستید، باید اندازه‌ی وعده‌های مغزدانه‌ها را محدود کنید؛ زیرا آن‌ها دارای چربی بالا و کالری زیادی هستند.

## سایر منابع پروتئین

برخی افراد گیاه‌خوار برای دریافت پروتئین در رژیم غذایی خود، تخم‌مرغ و محصولات لبنی مانند پنیر را در برنامه غذایی می‌گنجانند. تخم‌مرغ، منبع خوبی از پروتئین است، اما پنیر سخت می‌تواند دارای چربی‌های اشباع‌شده‌ی ناسالم بالایی باشد و باید در مقادیر کم مصرف شود. پنیر نباتی ساخته‌شده از سویا می‌تواند جایگزین سالم‌تری برای پنیر لبنی باشد. دیگر جایگزین‌های سویا شامل خمیر سویا، برگرها و سوسیس‌های سویا، شیر سویا و توفو هستند. مایکوپروتئین نیز می‌تواند به‌جای خمیر، برگر و سوسیس به‌عنوان منبع پروتئین استفاده شود.

نگرانی‌هایی درباره سویا و تأثیر آن بر سرطان سینه وجود دارد که فعلاً هیچ مدرکی مبنی بر اینکه مقدار معتدل سویا مضر است، وجود ندارد. مصرف یک تا دو وعده در روز از غذاهای کامل سویا توصیه می‌شود که بی‌خطر است.

غذاهای کامل سویا شامل غذاهای فرآوری‌نشده سویا مانند توفو، لوبیای سویا، مغزدانه‌های سویا و شیر سویا هستند.

یک وعده سویا معادل است با:

- ۱ لیوان بزرگ شیر سویا
- ۵۰ گرم توفو
- ۱۰۰ گرم خمیر سویا
- ۲۸ گرم مغزدانه‌های سویا یا لوبیا

## ویتامین‌ها و مواد معدنی

بدن برای انجام وظایف گوناگون، از جمله حفظ سلامت اعصاب، استخوان‌ها و دندان‌ها، به مواد معدنی نیاز دارد. ویتامین‌ها برای عملکرد طبیعی بدن ضروری هستند، اما فقط به مقدار کمی از آن‌ها نیاز داریم. اگر رژیم غذایی سالم و متعادلی با مقدار زیادی میوه و سبزی‌ها دارید، احتمالاً به اندازه کافی ویتامین دریافت می‌کنید، اما اگر برای مدت طولانی نمی‌توانید خوب غذا بخورید، ممکن است به مولتی‌ویتامین‌ها و مکمل‌های مواد معدنی نیاز داشته باشید.

مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی به مقدار فراوان در طول درمان سرطان توصیه نمی‌شوند. مشخص نیست که آن‌ها ممکن است بر عملکرد درمان شما چه تأثیری بگذارند.

## مایعات

بدن شما برای عملکرد صحیح به مایعات نیاز دارد. شما باید سعی کنید هر روز حداقل دو لیتر مایعات مصرف کنید. شما نیاز به نوشیدن بیشتر آب دارید اگر:

- بیش از حد معمول فعالیت دارید.
- هوا گرم است.
- در اثر عرق کردن، مایعات از دست می‌دهید.

آب بهترین مایعی است که برای مرطوب نگه‌داشتن بدن می‌توان مصرف کرد. آب کالری و شکر ندارد. اگر از طعم آب ساده خوش‌تان نمی‌آید، می‌توانید برشی از لیموی ترش یا شیرین به آن اضافه کنید. برخی از نوشیدنی‌های آب‌طعم‌دار ممکن است شکر و کالری زیادی داشته باشند؛ بنابراین قبل از خرید، برچسب آن را بررسی کنید.

شیر منبع خوبی از کلسیم است که برای سلامت استخوان مفید است. همچنین دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگری نیز هست. نوشیدن شیر نیمه‌چرب یا بدون چربی سالم‌تر است.

آبمیوه‌ها و اسموتی‌های میوه و سبزی‌ها، حاوی مواد مغذی متنوعی هستند، اما همچنین شکر و کالری دارند. سعی کنید بیش از یک لیوان کوچک در روز مصرف نکنید.

نوشیدنی‌های آبمیوه‌ای و نوشیدنی‌های گازدار می‌توانند مقدار زیادی شکر و کالری داشته باشند و مواد مغذی کمی دارند؛ پس در صورت امکان باید از آن‌ها پرهیز کنید.

هنگام محاسبه‌ی مقدار مایعاتی که هر روز می‌نوشید، می‌توانید چای و قهوه را نیز لحاظ کنید، اما سعی کنید مایعاتی بنوشید که حاوی کافئین نباشند.

گاهی اوقات وقتی فکر می‌کنید گرسنه‌اید، در واقع تشنه‌اید. سعی کنید یک نوشیدنی بنوشید و قبل از اینکه میان‌وعده‌ای بخورید، ده دقیقه صبر کنید. این کار می‌تواند به شما کمک کند کمتر غذا بخورید.

## برچسب های غذایی

بیشتر غذاهای بسته بندی شده، دارای برچسب هایی هستند که اطلاعاتی را برای کمک به انتخاب های سالم تر در هنگام خرید ارائه می دهند. این برچسب ها اطلاعاتی درباره محتوای غذایی (ترکیبات) از جمله:

- چربی ها
- نمک
- شکر
- کالری

همچنین گاهی اطلاعاتی درباره سدیم و فیبر را هم ارائه می دهند.

بسیاری از تولیدکنندگان غذا و سوپرمارکت ها از سیستم چراغ راهنمای تغذیه روی برچسب های خود استفاده می کنند. این سیستم میزان چربی ها، چربی های اشباع شده، شکر و نمک در صد گرم (سه و نیم اونس) از محصول را نشان می دهد.

رنگ ها نشان می دهند که سطح آن ها بالا، متوسط یا پایین است:

- قرمز: سطح بالا است.
- زرد: سطح متوسط است.
- سبز: سطح پایین است.

باید غذاهایی با برچسب زرد و سبز را بیشتر مصرف کنید و غذاهایی با برچسب قرمز را کمتر مصرف کنید.

اگر محصولی برچسب راهنمایی ندارد، می توانید از این نمودار برای بررسی و مقایسه آن با فهرست مواد تشکیل دهنده استفاده کنید.

### نمودار برچسب گذاری مواد غذایی

نمک	چربی های اشباع شده	چربی ها	شکر	
بیش از ۵/۱ گ.	بیش از ۵ گ.	بیش از ۵/۱۷ گ.	بیش از ۵/۲۲ گ.	بالا (در هر صد گرم)
بیش از ۳/۰ تا ۵/۱ گ.	بیش از ۵/۱ تا ۵ گ.	بیش از ۳ تا ۵/۱۷ گ.	بیش از ۵ تا ۵/۲۲ گ.	متوسط (در هر صد گرم)
۳/۰ گ. یا کمتر	۵/۱ گرم یا کمتر	۳ گرم یا کمتر	۵ گرم یا کمتر	کم (در هر صد گرم)

## حفظ وزن سالم

اضافه وزن یا کمبود وزن، هر دو برای سلامتی مناسب نیستند. مصرف بیش از حد غذا می تواند منجر به اضافه وزن شود و ممکن است به مشکلات سلامتی زیر بینجامد:

- بیماری قلبی
- فشار خون بالا
- دیابت

مصرف غذای کمتر از نیاز بدن می تواند باعث کمبود وزن شود و کمبود وزن نیز می تواند بر سلامتی تان تأثیر بگذارد.

بسیاری از مردم نسبت به وزن توصیه شده‌ی متناسب با قدشان سنگین تر هستند. و برخی از انواع درمان های سرطان مانند هورمون درمانی یا استروئیدها می توانند منجر به افزایش وزن شوند.



کاهش وزن ممکن است دشوار باشد، اما تلاش برای حفظ وزن سالم یکی از بهترین راه‌ها برای کاهش خطر ابتلا به سرطان است. اضافه‌وزن می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان‌ها از جمله سرطان روده، کلیه، رحم و مری را افزایش دهد. زنانی که اضافه‌وزن دارند و به یائسگی رسیده‌اند، خطر بیشتری برای ابتلا به سرطان پستان دارند. رسیدن به وزن سالم همچنین می‌تواند به کاهش خطر عود برخی از سرطان‌ها کمک کند. اضافه‌وزن ممکن است احتمال بروز عوارض را در صورتی که نیاز به جراحی داشته باشید، افزایش دهد.

تلاش کنید که وزن خود را در محدوده‌ی نرمال متناسب با قدتان نگه دارید. پزشک عمومی شما می‌تواند در مورد وزن ایده‌آل‌تان مشاوره دهد. اگر نگران وزن خود هستید، از پزشک عمومی یا یک متخصص تغذیه مشورت و حمایت بخواهید. متخصصان تغذیه می‌توانند در مورد انتخاب‌های غذایی سالم‌تر که همچنان شما را سیر نگه می‌دارد، به شما مشاوره دهند. میوه‌ها و سبزی‌ها بهتر از میان‌وعده‌های ناسالم مانند بیسکویت و کیک هستند.

کاهش وزن، فرایندی تدریجی است، پس صبور باشید. مهم است که یک رژیم غذایی سالم و متعادل مصرف کنید تا مطمئن شوید که تمام مواد مغذی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن‌تان را دریافت می‌کنید. هدف‌گذاری برای کاهش حدود ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته منطقی است.

### نکاتی برای حفظ وزن سالم

- فقط به اندازه‌ای غذا بخورید که نیاز دارید. این روش بستگی به فعالیت شما دارد. ممکن است نیاز به گفتگو با یک متخصص تغذیه در این زمینه داشته باشید.
- رژیم غذایی سالمی با مقدار زیاد میوه و سبزی‌ها و چربی و شکر کمتر مصرف کنید.
- سعی کنید فعال بمانید.



## استفاده از برنامه‌ی غذایی و فعالیت

نوشتن وعده‌های غذایی و فعالیت‌های بدنی خود برای هفته آینده می‌تواند به شما در برنامه‌ریزی آنچه می‌خواهید بخورید و انجام دهید، کمک کند. این عمل نوشتن می‌تواند به شما کمک کند تا اهداف خود را در هر هفته پیگیری کنید. به یاد داشته باشید که با خودتان مهربان باشید. اگر نتوانستید به برنامه پایبند بمانید، به این فکر کنید که چرا این‌گونه شده‌است و شاید بتوانید اهداف دیگری برای خود تعیین کنید.

### نکاتی برای استفاده از برنامه

- کپی یا چاپ برنامه، قبل از پُر کردن آن: این به آن معناست که می‌توانید هر هفته از یک برنامه‌ی جدید استفاده کنید.
- سعی کنید همه‌ی چیزهایی را که برای یک هفته برنامه‌ریزی کرده‌اید، بنویسید: همچنین موردی را که به برنامه پایبند نیستید، یادداشت کنید. در پایان هفته می‌توانید ببینید چه کرده‌اید و از آن برای برنامه‌ریزی هفته‌ی بعد استفاده کنید. این کار نیز می‌تواند به‌عنوان یک نوع بایگانی (ثبت و ضبط وقایع) برای نشان دادن به پزشک یا متخصص تغذیه‌تان باشد.
- هر وعده میوه و سبزی‌های را که قصد دارید بخورید، یادداشت کنید و ثبت کنید که آیا واقعاً آن‌ها را مصرف کرده‌اید یا نه.
- از بخش فعالیت برای برنامه‌ریزی و ثبت فعالیت بدنی استفاده کنید.
- اگر در یک دفعه، غذای زیادی می‌خورید، جایی که بودید، با کسی که بودید و احساسی را که داشتید، یادداشت کنید. این امر می‌تواند به شما کمک کند تا عادات غذایی را که باعث افزایش وزن می‌شوند، شناسایی کنید.

## برنامه غذا و فعالیت

دوشنبه	یکشنبه	شنبه	
			صبحانه
			ناهار
			شام
			تنقلات و نوشیدنی
			آیا ۵ واحد میوه و سبزی خوردم؟
			ورزش امروز

این هفته چه کارهایی خوب پیش رفت؟

تاریخ: / /

سه‌شنبه	چهارشنبه	پنج‌شنبه	جمعه

برنامه هفته بعد:

## نکات تغذیه سالم

این نکات به شما کمک می‌کنند تا هنگام انتخاب یا پخت غذای خود تصمیمات سالم‌تری بگیرید. این کار به شما کمک می‌کند تا وزن سالم را حفظ کنید.

### عادات خود را تغییر دهید

● سعی کنید برنامه‌ریزی کنید که در طول هفته چه چیزی می‌خواهید بخورید.

این کار به این معنی است که احتمال کمتری وجود دارد که در لحظه‌ی آخر، غذاهای ناسالم بخورید. می‌توانید از یک برنامه برای کمک به ثبت این موارد استفاده کنید.

● روز خود را با یک صبحانه‌ی سالم آغاز کنید.

این کار ممکن است به شما کمک کند از خوردن میان‌وعده‌های ناسالم در طول صبح جلوگیری کنید.

● سعی کنید وعده‌های غذایی خود را در اوقات منظم بخورید.

این کار به بدن تان کمک می‌کند که به یک روال خاص در زمان خوردن غذا عادت کند. این امر ممکن است باعث شود که بین وعده‌های غذایی، کمتر میان‌وعده بخورید.

● مطمئن شوید که به مقدار کافی مایعات می‌نوشید.

گاهی اوقات ما تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیریم. سعی کنید قبل از وعده‌های غذایی یک لیوان آب بنوشید.

● تلویزیون را خاموش کنید و موبایل یا دیگر دستگاه‌ها را هنگام غذا خوردن کنار بگذارید.

اگر روی غذای خود تمرکز کنید، احتمال کمتری وجود دارد که بیش از حد نیاز غذا بخورید.

## میزان غذایی را که می‌خورید، تغییر دهید

مقداری که می‌خورید و اندازه‌ی نوع غذایی که می‌خورید، اهمیت دارد. اگر وعده‌های پُر حجم بخورید، احتمال افزایش وزن، بیشتر است. اگر می‌خواهید وزن‌تان را کم کنید، کارهایی هست که می‌توانید انجام دهید تا به شما در خوردن وعده‌های کم‌حجم‌تر کمک کند:

- از بشقابِ شامِ کوچک‌تری استفاده کنید.

بشقاب‌های بزرگ‌تر به غذای بیشتری نیاز دارند تا پُر شوند.

- یک پیش‌غذای سالم انتخاب کنید، مانند سوپ کم‌چرب، طالبی یا سالاد.

- به آرامی غذا بخورید و از خوردن وعده‌های دوّم خودداری کنید.

حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا معده به مغز شما مخابره کند که سیر شده‌اید. سعی کنید قبل از تصمیم‌گیری درباره اینکه آیا می‌خواهید بیشتر بخورید، کمی صبر کنید.

- از خوردن مستقیم از کیسه یا بسته‌بندی خودداری کنید.

مقدار غذایی را که می‌خواهید بخورید، روی یک بشقاب بگذارید.

## غذاهای حاضری (فست‌فود) و غذا خوردن در بیرون از خانه

فست‌فودها معمولاً کالری و چربی بالایی دارند. اگر مقدار زیادی فست‌فود مصرف کنید، سعی کنید آن را کاهش دهید.

تلاش کنید وعده‌های غذایی سالم و میان‌وعده‌های خود را از پیش برنامه‌ریزی (آماده) کنید. اگر برنامه‌ریزی نکنید، ممکن است وقتی گرسنه هستید، غذاهای آماده بخرید.

حتی زمانی که روش‌تان به یک روش غذایی سالم‌تر تغییر کرده‌اید، ممکن است مواقعی باشد که بخواهید نسبت به آن انعطاف بیشتری داشته باشید. همچنین می‌توانید از خوراکی‌های خوشمزه یا در بیرون از خانه غذا خوردن با خانواده یا دوستان لذت ببرید.



اگر قصد دارید از بیرون غذا سفارش دهید یا در بیرون از خانه غذا بخورید، سعی کنید این نکات را رعایت کنید:

- گزینه‌های سالم‌تر را در منو جستجو کنید. ممکن است غذایی با گزینه‌ی «سَبُک» علامت‌گذاری شده باشد.
- به‌جای سیب‌زمینی سرخ‌کرده (چیپس)، سیب‌زمینی آب‌پز یا سیب‌زمینی پخته‌شده بخورید. یا از برنج آب‌پز به‌جای برنج سرخ‌شده درخواست کنید.
- موارد پخته‌شده را به‌جای سرخ‌شده انتخاب کنید.
- سعی کنید قبل از پیش‌غذا یا غذای اصلی از نان یا میان‌وعده‌ها پرهیز کنید.
- از غذای نوعِ اندازه‌ی استاندارد یا کوچک‌تر را سفارش دهید یا پیش‌غذا را به‌عنوان غذای اصلی سفارش دهید.
- می‌توانید غذای اصلی را با کسی تقسیم کنید.
- سس‌های گوجه‌فرنگی با سبزی‌ها را به‌جای سس‌های کِرمی انتخاب کنید.
- برای افزودن به حجمِ غذای‌تان، سبزی‌ها یا سالاد را به‌طور جانبی سفارش دهید.
- بعد از تمام‌شدنِ غذای اصلی، قبل از اینکه تصمیم بگیرید دسر سفارش دهید یا نه، مدّتی صبر کنید.
- اگر دسر سفارش دهید، دسری میوه‌ای انتخاب کنید. به‌جای بستنی یا خامه، ماست کم‌چرب و کم‌شکر سفارش دهید.

## غذا خوردن و معاشرت کردن

غذا آنچه را که برای حفظ سلامت و انرژی بدن‌مان نیاز داریم، به ما می‌دهد و همچنین بخش مهمی از زندگی اجتماعی ما است. این کار ممکن شامل وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان در مهمانی باشد یا جشن‌گرفتنِ رویدادی با خوراکی‌هایی مانند کیک.

حتّی زمانی که رژیم‌تان را با موفقیت به یک رژیم متعادل و سالم‌تر تغییر داده‌اید، ممکن است همیشه میل نداشته باشید که به‌طور سخت‌گیرانه از آن پیروی کنید. این امر، طبیعی است. همه‌ی افراد گاهی از یک خوراکی خوشمزه یا بیرون غذا خوردن لذت می‌برند. سعی کنید در بیرون از خانه دفعاتِ کمتری نسبت‌به معمول غذا بخورید.

## بهداشت غذایی

سرطان و برخی درمان‌های سرطان می‌توانند سیستم ایمنی بدن‌تان را تضعیف کنند که از ما در برابر عفونت و بیماری محافظت می‌کند. اگر سیستم ایمنی شما ضعیف باشد، خطر ابتلا به مسمومیت غذایی بیشتر می‌شود و این به آن علت است که توان کمتری برای مبارزه با عفونت دارید. همچنین ممکن است توان کمتری برای مقابله با علائم مسمومیت غذایی داشته باشید.

### برای کاهش این خطر، باید:

- از مواد غذایی تازه استفاده کنید.
- تاریخ‌های مصرفِ رویِ غذا را بررسی کنید.
- غذا و نوشیدنی را در دمای مناسب نگهداری کنید و دستورالعمل‌های روی بسته‌بندی را مشاهده کنید.
- قبل از خوردن یا پختن، تمام میوه‌ها و سبزی‌ها را در آب سرد بشویید.
- غذا را به‌طور کامل بپزید.
- غذای کپک‌زده را دور بیندازید.

### در آشپزخانه، باید:

- قبل از دست‌زدن به غذا دست‌های خود را بشویید
- ظروف آشپزی و تخته‌های خردکن را به‌طور کامل تمیز کنید
- سطح پخت‌وپز را با آب داغ صابون‌دار یا اسپری ضد باکتری پاک کنید؛ این عمل زمانی که گوشت خام یا تخم‌مرغ آماده کرده‌اید، بسیار مهم است.
- دستمال‌های ظرفشویی و حوله‌های چای را به‌طور منظم بشویید یا عوض کنید.
- حیوانات خانگی را از آشپزخانه دور نگه دارید.



## ته مانده های غذا

اگر تصمیم دارید غذایی را برای اینکه بعداً بخورید، نگه دارید، بگذارید آن غذا کاملاً خنک شود و سپس آن را در یخچال یا فریزر قرار دهید.

منجمد کردن قسمت های اضافی می تواند در آینده باعث صرفه جویی در زمان شما شود. این کار قبل از شروع درمان سرطان مفید است. باید غذای منجمد شده را قبل از اینکه دوباره آن را گرم کنید، کاملاً یخ زدایی کنید. اگر به علت درمان سرطان، سیستم ایمنی شما ضعیف شده باشد، این شیوه بسیار مهم است.

غذا را فقط یک بار گرم کنید و قبل از اینکه آن را بخورید، مطمئن شوید که به طور کامل داغ شده است. برنج پخته شده را دوباره گرم نکنید. برنج را به محض پختن، مصرف کنید. هنگام گرم کردن غذا مراقب باشید که دهان یا زبان خود را نسوزانید.

## غذا خوردن در بیرون از خانه

اگر سیستم ایمنی بدن شما ضعیف است، بهترین کار این است که از غذا خوردن در بیرون و سفارش غذای آماده بپرهیزید. اگر در بیرون غذا می خورید، سعی کنید جایی را انتخاب کنید که مطمئن باشید غذاها به تازگی آماده و به درستی پخته شده اند. از خوردن غذا در سالادفروشی ها، بوفه ها و خریدن از فروشندگان خیابانی خودداری کنید؛ زیرا اینکه بدانید آن غذا چه اندازه تازه است، دشوار خواهد بود. همچنین از خوردن بستنی از ماشین های بستنی فروشی اجتناب کنید.

## سؤالات رایج درباره رژیم غذایی و سرطان

این سؤالات می‌توانند به شما کمک کنند تا چیزهای بیشتری درباره رژیم غذایی و سرطان درک کنید و ممکن است به شما در اتخاذ تصمیم کمک کنند.

### آیا رژیم غذایی می‌تواند خطر بازگشت سرطان را کاهش دهد؟

پس از درمان سرطان، برخی افراد سبک تغذیه‌ی خود را تغییر می‌دهند؛ زیرا امیدوارند که این کار خطر بازگشت سرطان را کاهش می‌دهد. برخی شواهد از مطالعات سرطان سینه و روده نشان می‌دهد که رژیم غذایی ممکن است بر احتمال بازگشت سرطان تأثیر بگذارد، اما اطلاعات کافی و روشنی در دست نیست تا بتواند مشاوره‌ی دقیقی برای اینکه افراد مبتلا به نوع خاصی از سرطان چه چیزی باید بخورند، باشد.

کارشناسان سرطان توصیه می‌کنند که افرادی که مبتلا به سرطان بوده‌اند، همان رژیم غذایی سالم و متعادلی را که برای پیشگیری از سرطان توصیه می‌شود، ادامه دهند. فرض بر این است که همان عواملی که می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند، ممکن است خطر بازگشت آن را نیز پس از درمان افزایش دهند.

برای بیشتر افراد، عواملی که بیشترین احتمال را برای بهبود سلامت آن‌ها پس از درمان سرطان دارند، عبارتند از:

- خوردن یک رژیم غذایی سالم
- حفظ وزن سالم
- انجام فعالیت بدنی منظم.

بیشترین فواید، احتمالاً از ترکیب عوامل فوق حاصل می‌شود نه از یک تغییر واحد و منفرد. پزشک عمومی، متخصص تغذیه، پزشکان و پرستاران شما می‌توانند در خصوص تغییراتی در سبک زندگی می‌توانید ایجاد کنید، به شما مشاوره دهند.

## زمانی که سیستم ایمنی ضعیف است، از چه غذاهایی باید پرهیزیم؟

تیم پزشکی شما ممکن است به شما بگویند که در طول درمان، سیستم ایمنی شما ممکن است ضعیف باشد. می‌توانید از آن‌ها بپرسید که آیا توصیه‌ی خاصی در خصوص رژیم غذایی وجود دارد که باید رعایت کنید.

سیستم ایمنی ضعیف در بیشتر افراد، طولانی‌مدت نخواهد بود؛ بنابراین نیازی به پیروی از رژیم غذایی خاصی نیست. اگر شما در حال شیمی‌درمانی به میزان زیاد یا پیوند سلول‌های بنیادی یا مغز استخوان هستید، غذاهایی هست که نمی‌توانید مصرف کنید. پرستار یا پزشک سرطان شما بیشتر در مورد غذاهایی که باید از آن‌ها پرهیز کنید، توضیح خواهند داد.

## غذاهایی که باید از آن‌ها پرهیزید

- تخم‌مرغ‌های نیم‌پز یا خام و هر محصولی که حاوی تخم‌مرغ خام است، مانند مایونز خانگی.
- گوشت‌ها، مرغ، ماهی یا غذاهای دریایی خام یا نیم‌پز.
- گوشت‌های سرد که دودپخت شده‌اند، ولی پخته نشده‌اند، مانند سالامی.
- ماست یا سایر محصولات که حاوی پروبیوتیک هستند.
- پنیر یا سایر غذاها یا نوشیدنی‌هایی که از شیر غیرپاستوریزه تهیه شده‌اند.
- پنیرهای کپک‌زده و دارای رگه‌های آبی.

## آیا باید مکمل‌های غذایی مصرف کنم؟

برای بیشتر افراد، یک رژیم غذایی سالم و متعادل که شامل مجموعه‌ای از میوه‌ها و سبزی‌ها باشد، تمام مواد مغذی مورد نیاز آن‌ها را تأمین می‌کند. مقادیر بالای ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مکمل‌های غذایی معمولاً توصیه نمی‌شوند.

اگر نتوانید یک رژیم غذایی متعادل را رعایت کنید، ممکن است مصرف مولتی‌ویتامین‌ها یا مکمل‌های معدنی به شما کمک کنند. مکمل‌ها ممکن است حاوی تا صد درصد از میزان توصیه‌شده‌ی روزانه باشند.

قبل از مصرف مکمل‌ها یا مولتی‌ویتامین‌ها با پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه‌ی خود مشورت کنید.

مکمل‌ها ممکن است در برخی موقعیت‌ها مفید باشند، مانند افرادی که پس از جراحی سرطان معده نمی‌توانند تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را جذب کنند. افرادی که در معرض خطر افزایش پوکی استخوان (استئوپروز) هستند نیز ممکن است از مصرف مکمل‌های کلسیم و ویتامین D بهره‌مند شوند. این مکمل‌ها می‌توانند به تقویت استخوان‌های آن‌ها کمک کند.

مطالعات انجام‌شده درخصوص بررسی موضوع کاهش خطر ابتلا به بعضی از سرطان‌ها در اثر مصرف مکمل‌ها، نامیدکننده بوده‌اند. شواهد نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌ها خطر ابتلا به سرطان را کاهش نمی‌دهد. حتی شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف مقادیر بالای برخی مکمل‌ها می‌تواند مضر باشد. این می‌تواند خطر گسترش سرطان در برخی افراد را افزایش دهد یا تأثیر مضر بر افرادی که سابقه‌ی سرطان دارند، داشته باشد.

ممکن است برخی مکمل‌ها با نحوه‌ی عملکرد درمان سرطان تداخل داشته باشند. این موضوع می‌تواند باعث کاهش اثربخشی این درمان شود.

اگر در حال درمان سرطان هستید، مهم است که قبل از مصرف هر نوع مکملی از پزشک سرطان خود مشاوره بگیرید.

پزشک شما می‌تواند شما را در موارد زیر راهنمایی کند:

● هر نوع مکملی که باید مصرف کنید.

● مقادیر مناسب برای هر مکمل.

● تعداد دفعات مصرف مکمل‌ها.

آن‌ها همچنین می‌توانند در مورد هرگونه عوارض جانبی ممکن ناشی از مکمل‌ها و نحوه برهم‌کنش آن‌ها با سایر داروها به شما اطلاعاتی دهند.

## «سوپر فودها» چطور؟

«سوپر فودها» غذاهایی هستند که به نظر می‌رسد دارای قدرت‌های ویژه‌ی مرتبط با سلامت هستند. مردم بر این باورند که این غذاها می‌توانند از بسیاری از بیماری‌ها، از جمله سرطان پیشگیری کنند یا حتی آن‌ها را درمان نمایند. برخی از سوپرفودهای محبوب، شامل بلوبری‌ها، بروکلی، کلم کالی، تمشک، چای سبز و زردچوبه هستند.

اما اصطلاح «سوپر فود» تنها یک اصطلاح بازاریابی است که برای فروش این غذاها استفاده می‌شود. هیچ شواهد علمی برای این که غذایی ممکن است «سوپر فود» باشد، وجود ندارد. خیلی بهتر است که یک رژیم غذایی متعادل که شامل طیف گسترده‌ای از غذاهاست، مصرف کنید.

شما باید هدف‌گذاری کنید که رژیم غذایی‌ای مصرف کنید که شامل انواع مختلفی از میوه‌ها، سبزی‌ها و غذاهای کامل باشد. این کار به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که گسترده‌ترین میزان ممکن از مواد مغذی را دریافت می‌کنید. همچنین ممکن است رژیم غذایی شما را لذت‌بخش‌تر و جالب‌تر کند و احتمالاً هزینه کمتری نیز داشته باشد.

## آیا باید یک رژیم بدون لبنیات را پیش بگیرم؟

محصولات لبنی، مانند شیر، پنیر و ماست، منبع مهمی از پروتئین، کلسیم و برخی ویتامین‌ها هستند. کلسیم برای داشتن استخوان‌ها و دندان‌های قوی ضروری است.

بسیاری از مطالعات تحقیقی به دنبال یافتن ارتباط بین رژیم‌های غذایی که حاوی مقدار زیادی محصولات لبنی هستند و سرطان بوده‌اند، اما این مطالعات ارتباط واضحی نیافته‌اند. شواهدی وجود دارد که محصولات لبنی ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک کنند، اما برای هیچ یک از انواع دیگر سرطان‌ها همبستگی‌ای پیدا نشده‌اند.

کارشناسان سرطان توصیه نمی‌کنند که برای کاهش خطر سرطان، رژیم بدون لبنیات را پیش بگیرید. اگر ترجیح می‌دهید از رژیم فاقد لبنیات پیروی کنید، باید مطمئن شوید که مقدار کافی کلسیم را از غذاهای دیگری دریافت می‌کنید، مانند:

- ماهی ساردین کنسرو شده و ماهی سالمون کنسرو شده
- سبزی‌ها برگ سبز تیره، مانند اسفناج
- لوبیا کلیه‌ای (قرمز)
- خرماهای خشک
- غذاهای غنی شده با کلسیم، مانند برخی انواع شیر سویا، برنج، بادام یا جو دوسر

## آیا شکر باعث رشد سرطان می‌شود؟

تمامی سلول‌های بدن ما به گلوکز (شکر) نیاز دارند. گلوکز انرژی لازم را برای بقا به سلول‌ها می‌دهد. سلول‌های سرطانی، مانند سایر سلول‌ها، نیز به گلوکز نیاز دارند.

ایده‌ی تغذیه‌شدن سرطان با شکر به این دلیل شکل گرفت که سلول‌های سرطانی به سرعت رشد و تکثیر می‌یابند و به مقدار زیادی گلوکز نیاز دارند. تصور می‌شود که حذف شکر از رژیم غذایی ما می‌تواند سرطان را گرسنه کند یا حتی از رشد آن جلوگیری کند، اما این یک دیدگاه بسیار ساده‌انگارانه در زیست‌شناسی است. هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد شکر مستقیماً خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد یا آن را به رشد کردن تحریک می‌کند.

مصرف بیش‌ازحد شکر در رژیم غذایی ما می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهد؛ زیرا مصرف زیاد شکر می‌تواند باعث افزایش وزن شود. اضافه‌وزن یا چاقی می‌تواند خطر برخی از انواع سرطان‌ها را افزایش دهد.

برای سلول‌های سالم بدن ما مهم است که انرژی کافی را از رژیم غذایی خود دریافت کنند. این موضوع به‌ویژه در دوران درمان سرطان صادق است. علاوه بر شکر، بدن ما گلوکز و انرژی را از غذاهای نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) مانند نان، غلات صبحانه، برنج و پاستا دریافت می‌کند. همچنین شکرهایی در برخی میوه‌ها، سبزی‌ها و محصولات لبنی وجود دارد. خود شکر حاوی مواد مغذی مفید نیست، جز انرژی. امکان دریافت تمام انرژی مورد نیاز از غذاهای سالم‌تر وجود دارد.

بهتر است میزان شکر در رژیم غذایی خود را محدود کنید، مگر اینکه از یک متخصص تغذیه، مشاوره‌ی اختصاصی دریافت کرده باشید. غذاهایی که حاوی شکر بالایی هستند عبارتند از:

- بیسکویت‌ها و کیک‌ها
- شکلات‌ها و آب‌نبات‌ها
- شربت‌ها
- آب‌میوه‌ها
- نوشابه‌های گازدار

## آیا شیرین کننده‌های مصنوعی نیز باعث رشد سرطان می‌شوند؟

شیرین کننده‌های مصنوعی در بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها استفاده می‌شوند. مطالعات گسترده شواهد قوی برای بشر ارائه کرده‌اند که شیرین کننده‌های مصنوعی خطر ابتلا به سرطان را افزایش نمی‌دهند.

آیا باید فقط غذای ارگانیک مصرف کنم؟

بسیاری از افراد تعجب می‌کنند که آیا باید رژیم غذایی ارگانیک را برای پیشگیری از سرطان یا کاهش خطر بازگشت آن پیش بگیرند یا نه. تاکنون هیچ تحقیقی اثبات نکرده است که خوردن غذای ارگانیک خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد. برخی مطالعات ادعا می‌کنند که میوه‌ها و سبزی‌ها‌های ارگانیک، طعم بهتری دارند و برای مدت طولانی‌تری تازه می‌مانند، اما دیگران آن‌ها را نسبت به محصولات غیرارگانیک گران‌تر می‌دانند.

برخی افراد نگران هستند که آفت‌کش‌های استفاده‌شده در کشاورزی غیرارگانیک ممکن است باعث سرطان شوند.

انتخاب با شماست که آیا غذای ارگانیک بخرید یا غذای غیرارگانیک. توصیه‌های فعلی این است که قبل از مصرف، تمامی میوه‌ها و سبزی‌ها را به خوبی بشویید، چه آن‌ها غیرارگانیک باشند و چه ارگانیک. این کار آفت‌کش‌ها و باکتری‌های مضر را از بین می‌برد.

## غذاهای اصلاح‌شده ژنتیکی چطور؟

غذاهای اصلاح‌شده ژنتیکی مدت زیادی وجود نداشته‌اند. تاکنون هیچ تحقیقی نشان نداده است که غذاهای اصلاح‌شده ژنتیکی باعث سرطان می‌شوند. از آنجایی که این نوع غذاها مدت زیادی در دسترس نبوده‌اند، تأثیرات بلندمدت آن‌ها ناشناخته است و تحقیقات بیشتری لازم است. به همین دلیل، برخی افراد تصمیم می‌گیرند آن‌ها را مصرف نکنند.

آیا رژیم‌های غذایی ضد سرطان مؤثر هستند؟

در سال‌های اخیر داستان‌های زیادی درباره رژیم‌های جایگزین برای درمان سرطان منتشر شده است. ادعاهای اغراق‌آمیزی درباره درمان‌ها مطرح شده است. این موضوع، قابل درک است که افراد می‌خواهند درباره رژیم‌هایی بدانند که به نظر می‌رسد امید به درمان را ایجاد می‌کنند، اما هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد این رژیم‌ها می‌توانند سرطان را کوچک کنند یا درمان کنند، یا احتمال بقا را افزایش دهند.

برخی افراد از پیروی از این نوع رژیم‌ها راضی هستند، اما افراد دیگر آن‌ها را گران، ناخوشایند می‌دانند و پیروی از آن‌ها را وقت‌گیر می‌شمارند. برخی رژیم‌ها ممکن است فاقد مواد مغذی مهم باشند یا به نحوی نامتعادل و حتی مضر باشند. از آنجایی که پیروی از برخی از این رژیم‌ها امکان دارد دشوار باشد، ممکن است اگر در پیروی از آن‌ها دچار مشکل شوید، احساس ناراحتی کنید.

دریافت توصیه‌های متفاوت درباره اینکه چه چیزی بخوریم، ممکن است گیج‌کننده باشد. متخصصان تغذیه، پزشکان و پرستاران متخصص توصیه می‌کنند که یک رژیم غذایی متعادل و لذت‌بخش به عنوان بهترین راه برای حفظ سلامت پیش گرفته شود. اگر تصمیم به پیروی از یک رژیم خاص دارید، با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا مطمئن باشید که از هیچ ماده‌ی مغذی مهمی غافل نمی‌شوید.