

راهنمای تغذیه در سرطان

تالیف و ترجمه : دکتر علی عدیلی

فهرست مطالب:

۱	مقدمه
۲	دوران پس از تشخیص
۳	یافته‌های اخیر
۳	چرا وزن بدن مهم است؟
۴	عادات غذایی کم چرب
۴	ورزش
۶	حفظ وزن مناسب
۶	وزن مناسب چقدر است؟
۱۳	برنامه ریزی یک رژیم غذایی سالم
۱۳	رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان
۱۴	نکته هایی برای رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان
۱۷	غذا خوردن با استفاده از راهنمای تغذیه

۲۲	خوردن غذاهای کم چرب
۲۸	نکته هایی در مورد رژیم غذایی کم چرب
۳۷	فعالیت های فیزیکی
۴۰	سوالات متداول
۵۴	تغذیه حین درمان
۵۴	نیازهای تغذیه ای شما
۶۵	درمان های مکمل
۶۹	رژیم های غذایی مکمل
۷۳	ضمیمه A: مواد مغذی موجود در غذاهای رایج
۷۹	ضمیمه B: میزان چربی غذاهای رایج
۸۸	ضمیمه C: میزان فیبر غذاهای رایج

مقدمه

"می‌خواهم برای خودم کاری انجام دهم". این جمله تنها یکی از سخنان هزاران زن مبتلا به سرطان سینه است. برای برخی از این زنان، تغذیه یکی از این کارهاست. بسیاری از زنان باور دارند که اطلاع از تغذیه و انتخاب غذای خوب گام مهمی برای سلامتی و کاهش خطر بازگشت سرطان سینه است.

این کتابچه روی دوران پس از تشخیص بیماری تمرکز می‌کند و برای زنان در مورد فاکتورهای سبک زندگی اطلاعاتی ارائه می‌دهد که می‌تواند:

- خطر بازگشت سرطان سینه را کاهش دهد.
- زندگی را بهبود ببخشد.
- راهکارهایی برای سلامت عمومی ارائه دهد.

همچنین شامل اطلاعات به روزی در مورد درمان‌های تکمیلی و تغذیه حین درمان می‌باشد که ممکن است به کاهش عوارض جانبی داروها کمک کند.

اطلاعات این کتابچه به سوالات تغذیه‌ای زنانی که سرطان سینه دارند پاسخ می‌دهد. اگر شما پس از خواندن این کتابچه باز هم سوال دارید آن‌ها را با کارمندان مرکز درمانی خود مطرح کنید.

دوران پس از تشخیص

زنان معتقدند که زمان پس از تشخیص سرطان سینه دورانی است که به یادگیری زیادی نیاز دارند. قسمتی از این یادگیری ها ممکن است در مورد انتخاب غذا باشد. برخی زنان پس از تشخیص بیماری شیوه زندگی خود را تغییر می دهند. برای مثال غذاهای سالم تری می خورند و فعال ترند. برخی می گویند که این دوران، بهترین زمان برای تغییر سبک زندگی است. اما نکته مهم این است که هر کسی بهترین کار را برای خودش انجام دهد.

تمایل به غذا

"زمانی که برای اولین بار فهمیدم سرطان سینه دارم، از پزشک معالج ام پرسیدم آیا رژیم غذایی من باعث این بیماری شده است؟" بسیاری از زنان وقتی از اینکه به سرطان سینه مبتلا شده اند؛ آگاه می شوند درباره تغذیه خود سوال می کنند. لازم به یادآوری است که سرطان بیماری پیچیده ای است که ممکن است توسط مجموعه ای از فاکتورها بوجود آمده باشد. خطر گسترش سرطان سینه با چاقی، اضافه وزن و مصرف الکل افزایش می یابد اما باید توجه داشت که حتی زمانی که افراد تغذیه سالمی دارند، بیماری می تواند گسترش یابد.

"من نمی‌دانم الان که سرطان سینه دارم چه چیزی بخورم؟ مطالعه می‌کنم، آب هویج می‌نوشم، شکر مصرف نمی‌کنم و کاملاً گیج شده‌ام".

این کاملاً طبیعی است که در مواجهه شدن با انتخابهای خود بسیار گیج شوید ولی این کتابچه ممکن است در پاسخ به برخی سوالاتان مفید باشد.

یافته‌های اخیر

فاکتورهای سبک زندگی در بازگشت سرطان سینه و طول عمر

یافته‌های اخیر نشان می‌دهند که فاکتورهایی مثل وزن بدن، رژیم غذایی و ورزش در بازگشت دوباره سرطان سینه و طول عمر نقش دارند.

جدا از درمان سرطان، انتخاب سبک زندگی ممکن است بزرگترین اثر را روی کاهش خطر بازگشت سرطان سینه و بهبود کل سلامتی داشته باشد. خبر خوب این است که این‌ها فاکتورهایی هستند که شما می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید.

چرا وزن بدن مهم است؟

تحقیقات نشان می‌دهند در زنانی که دارای اضافه وزن و چاقی پس از تشخیص سرطان سینه هستند، خطر بازگشت دوباره بیماری بالاتر است و طول عمر پایین‌تری دارند.

رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن یکی از راههای بسیار مهم برای کاهش خطر بازگشت سرطان سینه و افزایش طول عمر و بهبود سلامت عمومی است.

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا وزن بدن خود را ارزیابی کنید و حاوی نکته‌ها و راه حل‌هایی برای دست‌یابی به وزن مناسب است.

عادات غذایی کم‌چرب

برخی تحقیقات رابطه‌ای بین رژیم غذایی کم‌چرب و سرطان سینه یافته‌اند اما تمامی این مطالعات موثر بودن این رژیم‌ها را در این بیماری تأیید نمی‌کنند. یک عادت غذایی کم‌چرب که ۲۰ درصد کالری مورد نیاز روزانه را از چربی فراهم می‌کند، خطر بازگشت سرطان سینه را پایین می‌آورد. در یک مطالعه زنان چاق در یک دوره ۵ ساله با استفاده از یک رژیم غذایی کم‌چرب وزن خود را کم کردند. نتایج حاکی از این بود که کم کردن وزن و عادات غذایی کم‌چرب در کاهش خطر بازگشت سرطان سینه موثرند. خوردن چربی کم می‌تواند منافع زیاد دیگری روی سلامتی داشته باشد و به کاهش بیماریهای قلبی و کم کردن وزن کمک کند. اگر وزن بدن مناسبی دارید: رژیم غذایی کم‌چرب برای حفظ وزن مناسب به شما توصیه می‌شود و اگر نیاز به کاهش وزن دارید: با پیروی از رژیم غذایی کم‌چرب به وزن مناسب دست می‌یابید.

ورزش

تحقیقات اولیه نشان می‌دهند افرادی که در فعالیتهای فیزیکی آرام مثل ۳ تا ۵ ساعت پیاده روی در هفته شرکت می‌کنند طول عمر بالاتری دارند.

اگر شما اضافه وزن دارید و یا پس از تشخیص بیماری دچار افزایش وزن شده اید فعالیتهای ورزشی منظم در جلوگیری از افزایش وزن و رسیدن به وزن مناسب موثر است. مداومت در انجام فعالیتهای فیزیکی فواید زیادی روی سلامتی زنان مبتلا به سرطان سینه دارد. ورزش می تواند عوارض جانبی معمول درمان سرطان مثل خستگی و کوفتگی را کاهش دهد و در جلوگیری و مدیریت لنفها (lymphedema) موثر است.

علاوه بر این از بیماریهای استخوانی با کمینه کردن ضایعات استخوان که در اثر برخی درمانها بوجود می آیند، جلوگیری می کند.

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

بسیاری از عادات غذایی سالم که ممکن است خطر بازگشت سرطان سینه را کاهش و طول عمر را افزایش دهند، به سلامت عمومی بدن هم کمک می کنند. مهم ترین امر پس از تشخیص سرطان سینه رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن با تغییرات تدریجی تغذیه و انجام فعالیتهای فیزیکی بیشتر است.

به زنان دارای سرطان سینه توصیه می شود که:

- به وزن مناسب تعریف شده به عنوان شاخص توده بدن (BMI) بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ برسند.
- بر اساس راهنمای تغذیه غذا بخورند که چربی کمتر و سبزیجات، میوه و حبوبات و غلات زیادی دارد.

- از نظر فیزیکی فعال باشند، برای مثال ۳ تا ۵ ساعت در هفته پیاده روی کنند.

این بخش اطلاعات مفیدی برای عادات غذایی و سبک زندگی برای کاهش خطر بازگشت بیماری و بهبود سلامت عمومی بدن ارائه می‌کند. تغییر سبک زندگی یک مسئله کاملاً شخصی است. برخی زنان معتقدند پس از تشخیص سرطان سینه، بهترین زمان برای تغییر سبک زندگی است هر چند برخی از آن‌ها معتقدند این تغییرات باید خیلی آهسته باشد. در نظر داشته باشید که هر تغییر مثبتی در سبک زندگی نتایج سودمندی دارد.

حفظ وزن مناسب

رسیدن به وزن مناسب و حفظ آن به دلایل متعدد برای زنان مبتلا به سرطان سینه مهم است. وزن مناسب خطر بازگشت سرطان سینه را کاهش می‌دهد، طول عمر را افزایش می‌دهد و همچنین بیماریهای قلبی، دیابت و احتمال سرطان های جدید دیگر را کاهش می‌دهد.

وزن مناسب چقدر است؟

وزن مناسب با شاخص جرم بدن (BMI) در بازه ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ تعریف می‌شود. این شاخص بر اساس وزن و قد شما محاسبه می‌شود. نمودار با تقسیم بازه های BMI به صورت نرمال، اضافه وزن و چاقی در نظر گرفته شده است.

که برای هر شخص با سن ۱۸ تا ۶۴ صادق است اما برای افراد بالای ۶۵ سال و بالاتر بازه "نرمال" ممکن است بزرگتر از ۱۸.۵ باشد و به سمت اضافه وزن سوق پیدا کند.

طبقه بندی شاخص جرم بدن (BMI)

BMI (کیلوگرم/متر مربع)	طبقه بندی	خطر افزایش مشکلات سلامتی
کوچتر از ۱۸.۵	دارای کسر وزن	افزایش می یابد
۱۸.۵ - ۲۴.۹	وزن نرمال	حداقل
۲۵ - ۲۹.۹	اضافه وزن	افزایش می یابد
بزرگتر از ۳۰	چاق	بالا

برای BMI های زیر ۱۸.۵ و بالای ۲۵ خطراتی برای سلامتی وجود دارد. اگر شما اضافه وزن

دارید و یا چاق هستید، در معرض خطرات بیشتری هستید. از جمله:

- برخی از سرطان ها
- دیابت نوع ۲
- بیماریهای قلبی
- کلسترول بالا
- پایداری انسولین
- بیماریهای کیسه صفرا
- فشار خون بالا
- آرتروز

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

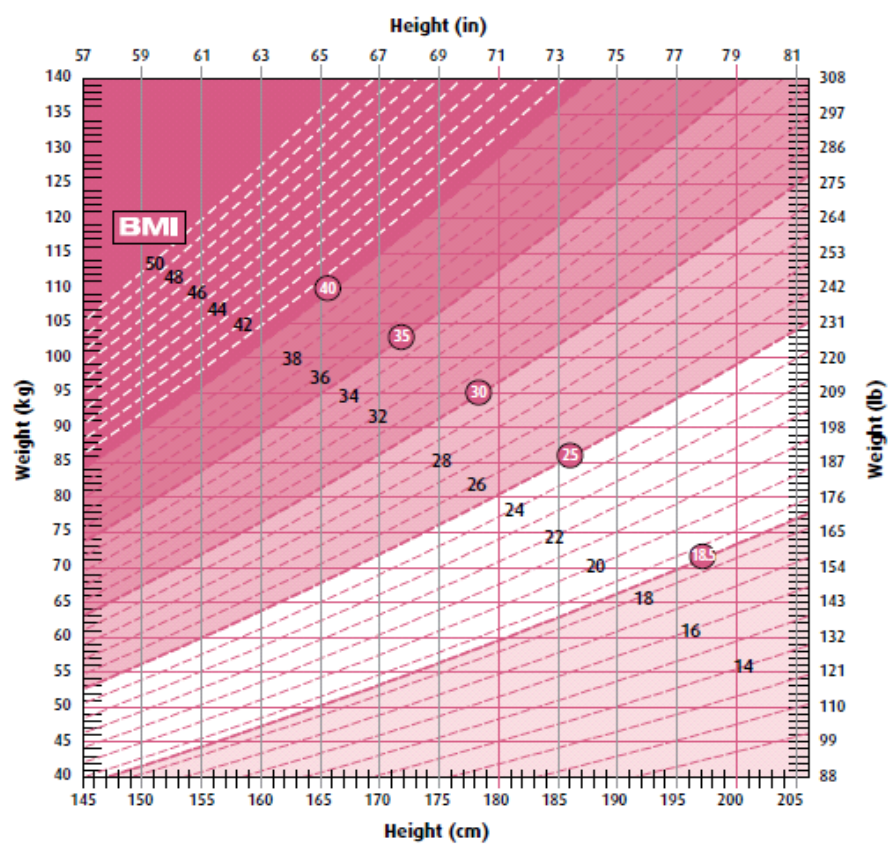
اگر BMI بدن شما بالاتر از ۲۵ و یا دور کمرتان بیشتر از ۸۸ سانتی متر است، توصیه می شود وزن‌تان را کم کنید. نرخ کاهش وزن امن و سالم کاهش بطور تدریجی و بین ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته است.

یک روش بسیار موثر برای کاهش وزن، کاهش کالری (انرژی) با ترکیب رژیم غذایی کم چرب به همراه ورزش است. برای کاهش وزن، « نکته هایی برای کمک به مدیریت کالری رژیم غذایی » را مطالعه کنید. حفظ وزن مناسب پس از کاهش آن می تواند به همان سختی کاهش وزن باشد بنابراین حفظ و نظارت بر پیشرفت کارتان برای جلوگیری از بازگشت وزنی که کم کرده اید توصیه می شود.

" آیا وزن بدن من مناسب است؟ "

برای تعیین اینکه آیا دارای وزن مناسبی هستید یا نه از نمودار زیر استفاده کنید. بر روی نمودار، نقطه ای را که قد و وزن‌تان تقاطع دارند را تعیین کنید.

عدد روی خط تیره که نزدیکترین به این نقطه است را بخوانید. برای مثال اگر وزن شما ۶۵ کیلوگرم و قدتان ۱۶۵ سانتی متر است BMI شما تقریباً ۲۴ است که در بازه نرمال قرار دارد.



اندازه دور کمر

محیط کمر به همراه BMI برای تعیین خطرات سلامتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. «سیب شکل بودن» و داشتن وزن زیاد در اطراف کمر مشکلاتی برای سلامتی به دنبال دارد. «گلابی شکل بودن» هم با وزن زیاد توزیع شده در مفصل ران و ران برای سلامتی خطرناک است. در کل داشتن دور کمر کمتر از ۸۸ سانتی‌متر برای زنان توصیه می‌شود.

"اگر نیاز به کاهش وزن دارم، چگونه این کار را انجام دهم؟"

برای رسیدن به وزن بدن مناسب باید کاهش وزن را آهسته و پیوسته انجام داد. نرخ کاهش وزن امن و سالم کاهش تدریجی و بین ۰.۵ تا ۱ کیلوگرم در هفته است. برای مثال، برای کاهش وزنی در حدود ۹ کیلوگرم، بین ۲-۳ ماه زمان لازم است.

راه کارهای موثر برای کاهش وزن

یکی از راههای بسیار موثر برای کاهش وزن، کاهش کالری (انرژی) با ترکیب رژیم غذایی کم کالری به همراه ورزش است. ورزش برای دستیابی به وزن مناسب و حفظ آن به شما کمک خواهد کرد و علاوه بر آن برای سلامتی شما بسیار موثر است.

نکته‌هایی برای کمک به مدیریت کالری رژیم غذایی:

- رژیم‌های غذاهایی با چربی کم و پر از میوه‌ها و سبزیجات و همه حبوبات و غلات

استفاده کنید.

- به اندازه معقول غذا بخورید زیرا ممکن است غذاهایی سبک اما به مقدار زیاد مصرف کنید.

- گاهی اوقات مقدار غذایی را که احتیاج دارید بسنجید. به غذاهایی با کالری بالا همچون گوشتهای پرچرب، غذاهای سرخ شده و دسرهای توجیه ویژه داشته باشید.
- کالری دریافتی از مایعات مثل قهوه، نوشیدنی های شیرین مثل چای شیرین و یا آب میوه های طعم دار را محدود کنید.
- هرآنچه را که می خورید دوست داشته باشید.

دنبال کردن جریان کاری

داشتن هدف و برنامه ریزی میزان موفقیت شما را در خوردن غذاهای سالم تر (افزایش مصرف میوه ها و سبزیجات) و یا کاهش وزن را افزایش می دهد.

یک دفترچه یادداشت برای دنبال کردن جریان کارتان هنگامی که رژیم غذایی تان را تغییر می دهید و تغییراتی ایجاد می کنید می تواند کمک کننده باشد.

هر چیزی را که می خورید و یا می نوشید را به صورت روزانه و یا در روزهای خاصی بنویسید.

با این کار شما به راحتی متوجه می شوید که به هدفتان نزدیک می شوید؟ یا نیاز به اصلاحاتی در برنامه غذایی خود دارید؟ بنا به دلایل مشابه می توانید جریان فعالیتهای فیزیکی خودتان را نیز یادداشت کنید.

جلوگیری از اضافه وزن

حفظ وزن متناسب به همان اندازه رسیدن به آن وزن اهمیت دارد. در طول دوران یائسگی و یا پس از تشخیص سرطان سینه و یا حتی در دوران درمان ممکن است دچار افزایش وزن شوید. افزایش وزن تدریجی به مرور زمان می‌تواند شما را به سوی اضافه وزن و چاقی سوق دهد.

BMI بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۹ به عنوان بازه سالم، ۲۵ تا ۲۹.۹ اضافه وزن و BMI بزرگتر از ۳۰ چاقی در نظر گرفته می‌شود و برای مبتلایان به سرطان سینه خطرات سلامتی به دنبال دارد. دنبال کردن نکات این فصل و مطالبی که در «برنامه ریزی یک رژیم غذایی سالم» آمده است و انجام فعالیتهای فیزیکی به شما کمک می‌کند تا وزن‌تان را حفظ و از افزایش آن جلوگیری کنید.

حفظ وزن مناسب

حفظ وزن بدن‌تان پس از کاهش وزن، به همان سختی کاهش آن است. برای کاهش وزن و حفظ وزن مناسب انجام حرکات ورزشی منظم و تعهد به خوردن غذاهای سالم ضروری است.

برخی افراد ممکن است مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه را ترجیح دهند. در تمام موارد، داشتن یک پشتیبان و راههایی برای نظارت جریان کاری برای جلوگیری از بازگشت دوباره وزنی که کاهش داده اید، توصیه می‌شود.

برنامه ریزی یک رژیم غذایی سالم

به زنان توصیه می‌شود که از راهنمایی تغذیه استفاده کنند تا یک رژیم غذایی مبتنی بر سبزیجات و گیاهان در نظر داشته باشند. یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاه، بر روی کل حبوبات، میوه‌ها، سبزیجات، غلات و حبوبات تاکید دارد. این رژیم غذایی سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و ترکیباتی با عنوان phytochemical یا مواد مغذی گیاهی می‌باشد که خطر انتشار سرطان را کاهش می‌دهد. بسیاری از غذاهای گیاهی طبیعتاً حاوی مقدار کمی کالری و چربی هستند که می‌توانند برای مدیریت وزن سودمند باشد.

رژیم غذایی مبتنی بر گیاه به معنی حذف غذاهای حیوانی نیست و می‌تواند شامل لبنیات و گوشت ماهی و مرغ و ماکیان به مقدار اندک باشد.

رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان

زمانی که از یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان مطابق راهنمای تغذیه پیروی می‌کنید هدف کلی مصرف ۷-۸ وعده میوه و سبزیجات، ۲-۶ وعده حبوبات و در نظر گرفتن غلات و عدس به عنوان یک وعده از دو وعده توصیه شده از گوشت و گروههای غذایی دیگر است.

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

رژیم غذایی مبتنی بر گیاه بر روی تمام حبوبات، غلات و سبزیجات و میوه‌ها تاکید دارد. این غذاها فیبر، ویتامین و مواد معدنی را به خوبی برای مقابله با سرطان فراهم می‌کنند. بسیاری از غذاهای گیاهی طبیعتاً حاوی مقدار کمی چربی و کالری هستند که می‌توانند در مدیریت وزن کمک کننده باشند.

غذاهای گیاهی را به وفور بخورید. غذاهایی را استفاده کنید که کمتر فرآوری شده‌اند. هدف، انتخاب روزانه حداقل نصف انواع غلاتی که استفاده می‌کنید از غلات کامل است. به جای گوشت، عدس، لوبیا و نخود فرنگی انتخاب کنید.

نکته‌هایی برای رژیم غذایی مبتنی بر گیاهان

با حرکت به سمت یک رژیم مبتنی بر گیاه به احتمال زیاد درگیر خرید و امتحان کردن غذاها و روش‌های پخت جدید خواهید شد. برای امتحان کردن غذاهای جدید، طعم غذاهای قومی و رستوران‌های جالب آماده باشید. سه گام زیر را برای لذت بیشتر از غذاهای گیاهی، دنبال کنید:

غذاهای حیوانی را کاهش داده و غذاهای گیاهی بیشتری را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. سبزیجات، تمام غلات و حبوبات را غذای اصلی و غذاهای حیوانی را غذای فرعی خود قرار دهید.

حبوبات، غلات و عدس را در وعده‌های غذایی تان بگنجانید. با اضافه کردن مقادیر اندک آن‌ها به دستورات غذایی مورد علاقه تان شروع کنید و سپس به تدریج مقادیر آن‌ها را زیاد و ترکیبات گوشتی را کاهش دهید.

به سوی رژیم غذایی با گوشت کمتر پیش بروید. در ابتدا یکبار در هفته وعده غذایی گیاهی داشته باشید و به تدریج و متناوب آن را افزایش دهید.

غلات کامل

غلات دانه‌های گیاهان هستند که انواع مختلفی دارند، مثل گندم، برنج، جو، ذرت. تمام این‌ها بسته به عملیات پس از برداشت می‌توانند دست نخورده باشند و یا تصفیه شوند. اگر تمام دانه‌ها دست نخورده باقی بمانند، به عنوان یک غلات کامل در نظر گرفته می‌شوند در حالیکه اگر فرآوری شوند بخشی از دانه‌ها حذف می‌شوند و به یک دانه پاک شده (تصفیه شده) تبدیل می‌شوند.

غلات کامل مثل جو، ذرت، برنج قهوه ای و یا غذاهای درست شده با غلات کامل مثل نان‌ها و یا پاستا را به عنوان بخشی از وعده‌های غذایی روزانه خود در نظر بگیرید. این غذاها منابع خوبی برای ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند و منافع زیادی دارند.

برخی غذاها که منابع غنی از حبوبات و غلات کامل هستند:

- غذاهایی که از غلاتی مثل جو تهیه شده‌اند و با شیر به عنوان صبحانه مصرف می‌شوند.
- انواع مختلف برنج قهوه ای
- نان‌ها، مافین‌ها، نان ذرت مکزیکی که از هر کدام از غلات ذکر شده در بالا و یا آرد گندم کامل تهیه شده‌اند.
- پاستاها با غلات کامل
- لوبیا، عدس و نخود فرنگی

لوبیا و عدس و نخود فرنگی دسته ای از گیاهان بنام Legume هستند که دارای انواع مختلفی بوده و از نظر رنگ، شکل، طعم متفاوت اند.

انواع معمول آن‌ها شامل لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی و عدس های سبز و زرد و قهوه ای و نارنجی است. دانه سویا نیز نوع دیگری از Legume است.

نخود، لوبیا، عدس و نخود فرنگی مغذی اند و جایگزینی برای گوشت می‌باشند. علاوه بر این چربی کمی دارند و فیبر و ویتامین‌های گروه B و آهن فراهم نموده و با سرطان مقابله می‌کنند.

بسیاری از Legume ها کمتر فرآوری شده، کنسرو شده و یا گاهی فریز می‌شوند.

حبوبات و غلات خشک قبل از پخت باید خیسانده شوند. بنابراین از آن‌ها وقتی استفاده کنید که زمان کافی دارید. استفاده از حبوبات کنسرو شده سریع و آسان است اما گاهی به خاطر سدیم اضافی که دارند باید شسته شوند.

* عدس‌ها نیاز به خیسانده شدن ندارند و سریع می‌پزند.

راههای جالب برای استفاده از غلات و حبوبات:

- غلات و حبوبات را در صبحانه استفاده کنید.
- لوبیا قرمز یا نخود و یا مخلوطی از هر دو را در سالاد استفاده کنید.
- خوراک لوبیا به همراه سبزیجات درست کنید.
- قسمت گوشتی اسپاگتی را با عدس و توفو (نوعی پنیر) جایگزین کنید.
- غلات و حبوبات و یا عدس را به سوپ اضافه کنید.

غذا خوردن با استفاده از راهنمای تغذیه

راهنمای غذا مقدار وعده‌های غذایی از هر ۴ گروه، بر اساس سن و جنس را خلاصه می‌کند. این برنامه انعطاف پذیر است و بازه وسیعی از انتخاب‌ها برای هر گروه غذایی پیشنهاد می‌کند و به راحتی می‌تواند زمانی که رژیم غذایی کم چرب و گیاهی را انتخاب می‌کنید، مورد استفاده قرار گیرد.

انتخاب مقدار و نوع غذاهای توصیه شده و پیروی از نکته های راهنمای تغذیه کمک می کند

که:

- تمام نیازهای شما به ویتامین ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی تامین شود.
 - خطر چاقی، دیابت نوع ۲، بیماریهای قلبی، برخی انواع سرطان ها و پوکی استخوان کاهش یابد.
 - سالم و سرزنده باشید.
- همچنین، برای زنان در سنین و مراحل مختلف بیماری اطلاعات خاصی فراهم می کند:
- نیاز به ویتامین D پس از ۵۰ سالگی افزایش می یابد. علاوه بر پیروی از راهنمای غذایی هر فرد بالای ۵۰ سال باید از مکمل های ویتامین D استفاده کند.
 - تمام خانم هایی که می توانند باردار شوند و یا زایمان کرده اند و یا شیر می دهند به مولتی ویتامین هایی دارای اسید فولیک به صورت روزانه نیاز دارند.
 - زنان باردار باید مطمئن شوند که مولتی ویتامین آن ها، حاوی آهن هم می باشد.
 - زنان باردار و شیرده به کالری بیشتری نیاز دارند. آن ها به صورت روزانه ۲ یا ۳ وعده بیشتر از آنچه در راهنمای تغذیه آمده است باید غذا بخورند.
- با انتخاب وعده های غذایی توصیه شده، می توانید مواد مغذی ضروری مثل کلسیم و آهن و فیبر را تامین کنید. راهنمای غذا پیشنهادهایی را برای خوردن سالم فراهم می کند.

* گوشت‌های کم چرب استفاده کنید و غذاهایی که بدون روغن یا با روغن کم آماده شده‌اند انتخاب کنید.

لازم به یادآوری است که برخی چربی‌ها و روغن‌ها سالم اند. راهنمای تغذیه روزانه مقدار کمی ۳۰-۴۵ میلی لیتر (۲ تا ۳ قاشق غذاخوری) از چربی‌های اشباع نشده را پیشنهاد می‌کند. این مقدار شامل روغنی است که در پختن غذا استفاده می‌شود و یا در سالاد و مایونز یا مارگارین به کار می‌رود. روغن گیاهان مثل کانولا، زیتون و سویا و یا مارگارین چربی‌های ترانس و اشباع کمتری دارند.

یک راهنمای غذا چه چیزی پیشنهاد می‌کند؟ به مثال زیر دقت کنید.

حبوبات	میوه‌ها و سبزیجات
زنان ۵۰-۱۹ ساله ۶ تا ۷ وعده در روز	زنان ۵۰-۱۹ ساله ۷ تا ۸ وعده در روز
زنان ۵۱ ساله و بالاتر ۶ وعده در روز	زنان ۵۱ ساله و بالاتر ۷ وعده در روز
نان ۱ تکه (۳۵ گرم)	سبزیجات تازه، فریز شده و یا کنسروی نصف پیمانه
نان شیرینی حلقوی (۴۵ گرم)	سبزیجات پر برگ:
نان لواش، پیتا یا ترتیلا (۳۵ گرم)	نصف پیمانه پخته شده
برنج پخته یا بلغور نصف پیمانه	۱ پیمانه خام
غذای تهیه شده از غلات:	میوه‌های تازه، فریز شده یا کنسرو شده:
سرد ۳۰ گرم و گرم ۳/۴ پیمانه	نصف پیمانه یا ۱ عدد میوه نصف پیمانه آبمیوه

تعداد وعده‌های غذایی پیشنهاد شده با راهنمای تغذیه به صورت روزانه برای یک

زن بزرگسال

گوشت و فرآورده‌های آن	شیر و فرآورده‌های آن
زنان ۱۹-۵۰ ساله ۲ وعده در روز	زنان ۱۹-۵۰ ساله ۲ وعده در روز
زنان ۵۱ ساله و بالاتر ۲ وعده در روز	زنان ۵۱ سال و بالاتر ۳ وعده در روز
ماهی پخته، ماکیان (مرغ و خروس)	شیر و یا پودر شیر خشک خیس شده ۱ پیمانه
گوشت کم چرب ۷۵ گرم یا نصف پیمانه	نوشیدنی غنی شده سویا ۱ پیمانه
غلات و حبوبات پخته ۳/۴ پیمانه	ماست ۳/۴ پیمانه
پنیر توفو ۱۵۰ گرم	کفیر ۳/۴ پیمانه
تخم مرغ ۲ عدد	پنیر ۵۰ گرم
بادام زمینی یا کره بادام زمینی ۲ قاشق غذاخوری	
آجیل و دانه‌های روغنی ۳/۴ پیمانه	

مقدار مصرف هر غذا را تعیین کنید.

شما کجائید؟ در خانه، مدرسه، در محیط کار؟؟

- هر روز دست کم یک سبزی نارنجی و سبز پررنگ بخورید.
- سبزیجات سبز مثل بروکلی، کاهو، اسفناج

- سبزیجات نارنجی مثل هویج، سیب زمینی شیرین و کدو حلوائی
- غذاهایی را انتخاب کنید که بدون روغن و چربی اضافی (یا چربی کم) و شکر و نمک تهیه شده‌اند.
- سبزیجات را بخارپز کنید یا تنوری بپزید.
- میوه‌ها و سبزیجات را بیشتر از آبمیوه آن‌ها مصرف کنید.
- روزانه حداقل نیمی از غلات مورد نیاز خود را سبوس دار انتخاب کنید.
- از گونه‌های مختلف غلات و حبوبات استفاده کنید مثل برنج قهوه ای، جو دو سر و از نان‌ها و پاستاهایی با آرد کامل استفاده کنید.
- فرآورده‌هایی را استفاده کنید که کمترین چربی، نمک و شکر را داشته باشند.
- از مزه واقعی حبوبات لذت ببرید و وقتی از سس‌ها استفاده می‌کنید به میزان کم اضافه کنید.
- شیر بدون چربی یا شیرهای ۱٪ و ۲٪ به صورت روزانه استفاده کنید.
- هر روز ۲ پیما‌نه شیر برای تامین ویتامین D خود مصرف کنید.
- اگر شیر نمی‌خورید؛ نوشیدنی غنی شده با سویا بخورید.
- فرآورده‌های لبنی کم چرب انتخاب کنید.
- برای انتخاب هوشیارانه، جدول اطلاعات تغذیه‌ای را روی پنیر یا ماست مطالعه کنید.

- فرآورده‌های پروتئین مثل حبوبات و عدس و توفو بخورید.
- دست کم دو وعده در هفته ماهی مصرف کنید.
- ماهی‌هایی مثل شاه ماهی، سالمون، ساردین و قزل آلا انتخاب کنید.
- از گوشت کم چرب و فرآورده‌هایی که چربی و نمک کم و یا بدون آن‌ها تهیه شده‌اند، استفاده کنید.
- چربی‌های گوشت و پوست ماکیان را از آن‌ها جدا کنید.
- از روش‌های پختن مثل کباب کردن، تنوری پختن و آب‌پز کردن که نیاز به روغن ندارند یا نیاز به افزودن روغن کم دارند استفاده کنید. در مورد سوسیس یا گوشت‌های آماده، آن‌هایی که نمک و چربی کمتری دارند انتخاب کنید.

خوردن غذاهای کم چرب

یک رژیم غذایی سالم می‌تواند شامل چربی‌ها هم باشد بطوریکه ۲۰ تا ۳۵ درصد کالری روزانه را تشکیل دهد. تحقیقات نشان داده‌اند که رژیم غذایی کم چرب در مبتلایان به سرطان سینه می‌تواند خطر بازگشت دوباره بیماری را کاهش دهد. علاوه بر این رژیم غذایی کم چرب به کاهش وزن زنان کمک می‌کند و نشان داده شده است که در جلوگیری و درمان بیماریهای قلبی موثر است.

در پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب مهم است که علاوه بر مقدار مصرف روغن و چربی به کیفیت آن هم توجه کنید. روغن‌هایی را انتخاب کنید که در گیاهان یافت می‌شوند. مثل مغزها، دانه‌ها، آووکادو. توجه کنید که روغن گیاهی بر روغن‌های اشباع حیوانی ارجحیت دارند.

در یک رژیم غذایی کم چرب، مهم است چربی‌ها را با غذاهایی جایگزین کنید که کمتر فرآوری و تصفیه شده‌اند که شامل تمام حبوبات، غلات، میوه‌ها و سبزیجات به جای غذاهای فرآوری شده و تصفیه شده مثل نان‌ها و غذاهای شکر است.

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

به زنان توصیه می‌شود که از یک رژیم غذایی کم چرب پیروی کنند. یک رژیم غذایی سالم شامل دامنه وسیعی از چربی‌هاست. شواهد گویای آن است که زنان مبتلا به سرطان سینه می‌توانند خطر بازگشت بیماری خود را با دنبال کردن رژیم کم چربی که تنها ۲۰٪ کالری روزانه از چربی تامین می‌شود را کاهش دهند. این رژیم در کمک به کم کردن وزن و حفظ وزن متناسب مفید بوده و در کاهش خطر بیماری‌های قلبی نیز موثر است. جایگزین کردن چربی با غذاهای مغذی همچون غلات و حبوبات، عدس و میوه‌ها و سبزیجات برای سلامتی بسیار مفید است.

* از جایگزین کردن چربی‌ها با غذاهای فرآوری شده و تصفیه شده (مثل نان سفید) یا موادی با شکر بالا مثل نوشابه‌ها خودداری کنید.

"چه مقدار چربی مصرف کنم؟"

مقدار کل چربی که باید مصرف کنید بستگی به مقدار کالری روزانه‌ای دارد که شما نیاز دارید. دلیل این امر، این است که مقدار چربی بر اساس درصدی از کل کالری روزانه‌ای است که شما بدست می‌آورید. اکثر زنان روزانه به کالری بین ۱۶۰۰ تا ۲۰۰۰ نیاز دارند. بر این اساس مقدار چربی توصیه شده در رژیم غذایی کم چرب که ۲۰٪ از کالری دریافتی از چربی‌ها تامین می‌شود ۳۵ تا ۴۵ گرم در روز است. این مقدار چربی، شامل چربی‌هایی در غذاهایی مثل گوشت، پنیر، مغزها و حتی روغن اضافه شده به هنگام پخت در غذاها است که روی هم، به طور تقریبی روزانه ۴۵ تا ۵۵ میلی لیتر (۹ تا ۱۱ قاشق غذاخوری) می‌باشد. ضمیمه B را ببینید که نشان دهنده میزان چربی غذاهای معمول به ازای گرم می‌باشد.

✓ برای تعیین نیازهای کالری روزانه، از جدول اول، سطح فعالیت سن خود را پیدا کنید. برای مثال اگر شما ۴۵ ساله اید و سطح فعالیت‌های فیزیکی شما متوسط است، روزانه به ۲۰۰۰ کالری نیاز دارید.

✓ سپس از جدول دوم استفاده کنید، برای تعیین مقدار چربی مورد نیاز، بر اساس

میزان کل کالری روزانه که نیاز دارید عمل کنید.

اگر شما نیاز به کم کردن وزن یا افزودن وزن دارید، باید در کالری دریافتی روزانه خود با

کاهش یا افزایش تعادل ایجاد کنید.

dradil.ir

سن	سطح فعالیت فیزیکی		
	سبک	متوسط	فعال
	فعالیت‌های روزانه معمول مثل کارهای خانه داری، پیاده روی تا اتوبوس!	فعالیت‌های روزانه معمول + ۳۰-۶۰ دقیقه فعالیت‌های روزانه متوسط مثل پیاده روی ۵-۷ کیلومتر در ساعت	فعالیت‌های روزانه معمول + حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت‌های روزانه متوسط مثل پیاده روی ۵-۷ کیلومتر در ساعت
۱۹-۳۰	۱۹۰۰ کالری	۲۱۰۰	۲۳۵۰
۳۱-۵۰	۱۸۰۰ کالری	۲۰۰۰	۲۲۵۰
۵۱-۷۰	۱۶۵۰ کالری	۱۸۵۰	۲۱۰۰
۷۱ و بالاتر	۱۵۵۰ کالری	۱۷۵۰	۲۰۰۰

جدول زیر لیستی بر حسب گرم که برابر با ۲۰٪ ، ۲۵٪ و ۳۰٪ کالری هایی که در جدول بالا لیست شده است را فراهم می کند.

کالری روزانه	چربی مورد نیاز روزانه به گرم		
	۲۰٪ کل کالری	۲۵٪ کل کالری	۳۰٪ کل کالری
۱۵۵۰	۳۴	۴۳	۵۲
۱۶۵۰	۳۷	۴۶	۵۵
۱۷۵۰	۳۹	۴۹	۵۸
۱۸۰۰	۴۰	۵۰	۶۰
۱۸۵۰	۴۱	۵۱	۶۲
۱۹۰۰	۴۲	۵۳	۶۳
۲۰۰۰	۴۴	۵۶	۶۷
۲۱۰۰	۴۷	۵۸	۷۰
۲۲۵۰	۵۰	۶۳	۷۵
۲۳۵۰	۵۲	۶۵	۷۸

نکته هایی در مورد رژیم غذایی کم چرب

- ✓ غذاها را به شیوه ای تهیه کنید که روغن کمتری استفاده شود.
- ✓ از بخار پز کردن، آب پز کردن یا کباب کردن به جای سرخ کردن استفاده کنید.
- ✓ دستورات پخت خوراک کم چرب را امتحان و در دستورات غذایی مورد علاقه خود جایگزین کنید و یا دستورات غذاهای کم چرب جدیدی را امتحان کنید. کتابهای آشپزی کنونی بسیاری از دستورات را با استفاده از روغن کم و یا بدون روغن ارائه می دهند. بسیاری از این کتابها بخشی در ابتدا ارائه می دهند که در آن به توضیح اینکه چگونه روغن کمتری مصرف کنیم؟ می پردازند.
- ✓ مقدار روغن و چربی که به غذا اضافه می کنید را محدود کنید.

به جای ...	امتحان کنید ...
کره با سیب زمینی پخته	خامه ترش، ماست ساده و یا سس سالسا
مارگارین روی تست	عسل یا مربا
کره روی سبزیجات پخته	لیمو، قارچ
مایونز روی ساندویچ	خردل یا چاشنی دیگر
خامه در قهوه یا چای	شیر بدون چربی یا کم چرب

سس خامه ای برای پاستا	سس گوجه و سبزیجات
-----------------------	-------------------

- ✓ غذاهای کم چرب انتخاب کنید.
- ✓ شیرهای بدون چربی یا با چربی ۱٪ انتخاب کنید.
- ✓ ماستهای کم چرب یا بدون چربی استفاده کنید.
- ✓ پنیرهای کم چرب انتخاب کنید. (به برچسب روی آن دقت کنید و پنیری انتخاب کنید که چربی شیر کمتر از ۲۰٪ دارد)
- ✓ گوشتهای کم چرب مثل گوشت راسته و ران گوسفند و گوشت ران گاو استفاده کنید و چربی‌هایی که می‌بینید را جدا کنید. گوشتهای فرآوری شده مثل کالباس و سوسیس را محدود کنید.
- ✓ پوست ماکیان را جدا کنید.
- ✓ غذاهایی که با چربی اضافی فرآوری شده‌اند را محدود کنید. سرخ کردنیها و چیپس سیب زمینی حاوی روغن اضافه است در حالیکه سیب زمینی آب‌پز یا کبابی اینطور نیست.
- * مطالب در مورد ادویه‌ها و چاشنی‌ها هم صادق اند. برای مثال ماهی پخته و یک سیب زمینی کباب شده وقتی مقدار زیادی کره، مارگارین یا خامه ترش به آن‌ها اضافه می‌کنید،

دیگر گزینه هایی با چربی کم نیستند. برخی از چاشنی هایی که در بالا لیست شده اند را امتحان کنید.

✓ بیرون از خانه هم وعده های غذایی با چربی کمتر انتخاب کنید.

* رها کردن گاه و بی گاه رژیم غذایی ایرادی ندارد، اما بیرون غذا خوردن بیش از حد برای برخی افراد به یک عادت تبدیل شده است. برای داشتن انتخاب های درست و سالم نکات زیر را دنبال کنید:

✓ منو و یا محتویات غذایی را که می خورید بررسی کنید. این امر در انتخاب درست

به شما کمک می کند. برخی رستوران ها منوی خود را به صورت آنلاین ارائه می کنند

و همچنین غذاهایی با عنوان « قلب سالم » ارائه می دهند که چربی کمتری دارد.

✓ برخی بخش های منو، با انجام تغییرات ساده می توانند سالم تر باشند. قبل از سفارش

غذا زمانی را برای بررسی توضیحات روی منو سپری کنید و از خدمتکار اطلاعات

بیشتری در مورد نحوه آماده سازی غذا سوال کنید.

✓ در کل غذایی را انتخاب کنید که آب پز، کبابی، گریل، بخار پز یا در داخل سس

گوجه فرنگی پخته شده است که چربی کمتری دارد. غذاهایی که عنوان سرخ شده،

با خمیر پوشانده شده، سس خامه ای یا آلفردو دارند؛ احتمالاً دارای چربی بالاتری

هستند.

✓ اگر سبزیجات یا غذای اصلی می‌تواند بدون سس یا در مقدار کم ارائه شوند، آن‌ها را انتخاب کنید. مطالب گفته شده در مورد چاشنی‌هایی مثل کره، مایونز، پنیرها و یا خامه ترش نیز صادق هستند.

✓ غذاهای کم چرب مثل سبزیجاتی که ساده تهیه شده‌اند را انتخاب کنید.

✓ به جای سیب زمینی سرخ شده سالاد بخورید.

✓ اگر مقدار غذا زیاد است پیش غذا بخورید و قسمتی و یا تمام غذای اصلی را به خانه ببرید.

✓ اگر شما افراط گرا هستید و وعده‌های غذایی‌تان مقدار زیادی دارند آن‌ها را به عنوان وعده اصلی در روز مصرف کنید و اگر زیادتر از حدی می‌خورید که باید بخورید خوراک سبکی برای پایان روز خود انتخاب کنید.

✓ در مورد چربی‌ها و روغن مطالعه کنید. نوع و مقدار آن‌ها را در غذاها تغییر دهید.

ضمیمه B را مطالعه کنید. با استفاده از این لیست غذاهایی را که چربی کمتری دارند استفاده کنید و غذاهایی را که چربی بالا تری دارند را مشخص کنید.

✳ این غذاها را به دفعات کم و به مقدار کم مصرف کنید.

مرتب سازی چربی ها

چربی های اشباع در غذاهای زیر، یافت می شوند:

- چربی های حیوانی مثل چربی گوشت و چربی موجود در آب گوشت.
 - چربی هایی در مواد لبنی مثل کره، خامه، بستنی، خامه ترش و پنیرهای پرچرب.
 - چربی گیاهان فرآوری شده مثل مارگارین جامد .
 - روغن های مناطق استوایی مثل روغن نارگیل، پالم و کره کاکائو.
- شما به راحتی می توانید چربی های اشباع را مشخص کنید. به جز روغن های نارگیل و پالم این چربی ها در دمای اتاق جامد اند. مطالعات نشان داده اند که مصرف چربی های اشباع کمتر، خطر گسترش بیماری های قلبی و برخی از گونه های سرطان را کاهش می دهد.
- ✳ این چربی ها را کمتر مصرف کنید.

چربی های اشباع نشده در موارد زیر به وفور یافت می شوند:

- ✓ روغن های گیاهی مخصوصاً کانولا، بادام زمینی و روغن زیتون، آووکادو و خود زیتون.
- ✓ مغزها مخصوصاً بادام و فندق.

کارشناسان سلامت این روغن ها را سودمند می شمارند.

چربی های Polyunsaturated (دارای حلقه های اشباع نشده) در موارد زیر به وفور یافت

می شوند:

- بیشتر روغن‌های گیاهی غیر از روغن پالم و نارگیل

- دانه و مغزها

- ماهی‌های چرب مثل سالمون، قزل‌آلا، شاه‌ماهی و ساردین

این چربی‌ها مغذی‌اند. اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ چربی‌های Polyunsaturated

هستند که برای سلامتی ضروری هستند.

اسید چرب امگا ۳ در موارد زیر به وفور یافت می‌شوند:

✓ تخم کتان و گردو

✓ روغن تخم کتان، کانولا و دانه سویا

✓ جوانه گندم

✓ ماهیهای چرب مثل سالمون، قزل‌آلا، ساردین

اسید چرب امگا ۶ در موارد زیر به وفور یافت می‌شوند:

✓ روغن ذرت، آفتابگردان و دانه سویا

✓ دانه‌های آفتابگردان، کنجد و کدو تنبل

✓ جوانه گندم

چرا اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ مهم اند؟

بدن شما قادر به ساختن اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ نیست. بنابراین باید آن‌ها را از رژیم غذایی خود تامین کنید. بسیاری از مردم امگا ۶ کافی دریافت می‌کنند اما امگا ۳ کافی نه. امگا ۳ برای بدن ضروری است اما تنها ۱ الی ۲ گرم در روز به آن نیاز دارید. اگر شما غذاهای با اسید چرب امگا ۳ مثل ماهیهای چرب دو بار در هفته می‌خورید و برای پخت غذا از روغن کانولا استفاده می‌کنید، آن را به اندازه کافی دریافت می‌کنید.

* مصرف بیش از اندازه امگا ۳ فواید زیادی نخواهد داشت و تنها چربی کل رژیم غذایی شما را افزایش می‌دهد.

چربی ترانس چیست و چه مشکلی بوجود می‌آورد؟

مقدار اندکی از چربی‌های ترانس به طور طبیعی در غذاها وجود دارند اما اکثریت آن‌ها از یک فرآیند شیمیایی هیدراته کردن بوجود می‌آیند. هیدراته کردن چربی مایع را به چربی جامد تبدیل می‌کند. مصرف غذاهایی که روغن ترانس بالاتری دارند کلسترل بد خون را افزایش و کلسترول خوب را کاهش می‌دهد.

غذاهایی که با روغن‌های گیاهی هیدراته مثل مارگارین جامد تهیه می‌شوند، روغن ترانس دارند. غذاهای آماده مثل کلوچه‌ها، کیک‌ها، غذاهای سرخ شده و چیپس ها هم حاوی چربی ترانس بالایی هستند.

شما می‌توانید چربی‌های ترانس را با کاهش مصرف غذاهای سرخ شده، بسته بندی و فرآوری شده، مخصوصاً غذاهایی که روی آن‌ها «روغن هیدراته شده» و «روغن گیاهی هیدراته» به عنوان عناصر سازنده موجود روی بر چسب آن نوشته شده محدود کنید. زمانی که غذاهای بسته بندی انتخاب می‌کنید؛ غذایی را بخرید که کمترین مقدار چربی ترانس را داشته باشد. * جدول روی غذاهای بسته بندی مقدار چربی ترانس موجود در غذا را نشان می‌دهد.

کره بهتر است یا مارگارین؟

کره و مارگارین، اگر به مقدار اندک مورد استفاده قرار گیرند می‌توانند در رژیم غذایی گنجانده شوند. هر دوی آن‌ها چربی بالایی دارند. چربی کره و مارگارین متفاوت است. کره محتوی کلسترول و چربی اشباع ولی مارگارین جامد محتوی چربی ترانس است. مارگارین غیر هیدراته نرم اساساً دارای چربی غیر اشباع و چربی ترانس بسیار کم است و نسبت به مارگارین جامد انتخاب بهتری است. اینکه کره و یا مارگارین را انتخاب کنید آنچنان دارای اهمیت نیست. موضوع مهم این است که مقدار کلی مصرف آن‌ها را محدود کنید.

برای پخت و پز و یا سالاد از چه نوع روغن‌هایی استفاده کنیم؟

روغن‌های گیاهی نسبت به چربی‌های جامد مثل کره حتی در طبخ غذا انتخاب‌های درست‌تری خواهند بود. به کتابهای آشپزی با موضوع تغذیه سالم مراجعه کرده و دستوراتی

را برای پخت پیتزا، مافین‌ها و نان‌هایی انتخاب کنید که مقدار کمتری از روغن‌های گیاهی را استفاده می‌کنند.

بهترین روغن کدام است؟

روغن زیتون به خاطر اینکه محتوی چربی‌های اشباع نشده بوده و فواید بسیاری دارد، انتخاب بهتری است. روغن‌های زیتون بکر، طعم و بوی قوی‌تری داشته و بخصوص برای سالاد مناسب ترند. برخی افراد حتی در پخت نان‌ها به جای کره و مارگارین از روغن زیتون استفاده می‌کنند.

روغن کانولا، گزینه خوب دیگری است که دارای چربی‌های اشباع نشده بالایی است. این روغن کمترین مقدار چربی‌های اشباع را داشته و دارای امگا ۳ و ۶ فراوانی است. روغن کانولا ارزان‌تر از روغن زیتون است و شما می‌توانید روغن زیتون و کانولا را به هنگام پخت غذا با هم مخلوط کنید و از فواید هر دو بهره ببرید.

روغن تخم کتان و روغن گردو منابع خوبی برای اسید چرب امگا ۳ هستند. اگر شما هر یک از این روغن‌ها را استفاده می‌کنید، مقدار کمی خریده و آن را در یخچال (تا ۲ ماه می‌توانید آن‌ها را در یخچال نگهداری کنید) نگهداری کنید.

فعالیت‌های فیزیکی

در فعالیت‌های فیزیکی منظم شرکت کنید که برای سلامتی همه افراد و حتی زنان مبتلا به سرطان سینه مفیدند. فعال بودن موجب سلامت روان شده و باعث می‌شود بر روی فیزیک بدن خود، کنترل داشته باشید. علاوه بر این باعث کاهش وزن، حفظ وزن و تناسب اندام می‌شود.

کلید موفقیت این است که فعالیت‌های فیزیکی بخشی از برنامه روزانه شما باشد. (برای مثال، پیاده‌سرکار بروید یا پله‌ها را خودتان بالا بروید) و در فعالیتهایی شرکت کنید که دوست دارید.

ورزش از طرق مختلف به شما کمک می‌کند:

- کاهش فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و پوکی استخوان
- کاهش عوارض جانبی در طول درمان مثل کوفتگی و خستگی، حالت تهوع و درد
- تقویت انرژی
- خواب بهتر
- کنترل وزن بدن
- بهبود وضع روانی
- در کل بهبود تندرستی

راهنمای فعالیت فیزیکی

بزرگسالان با سن ۱۸ تا ۶۴ سال حداقل باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید

در هر هفته داشته باشند.

* اضافه کردن فعالیت های کششی حداقل ۲ روز در هفته، مفید است.

* فعالیتهای فیزیکی بیشتر فواید بیشتری روی بدن شما دارد.

فعال بودن برای حداقل ۱۵۰ دقیقه در هر هفته می تواند خطرات زیر را کاهش دهد:	
فعالیت های فیزیکی با شدت متوسط باعث می شود افراد بزرگسال کمی عرق کنند و سخت نفس بکشند.	بیماریهای مزمن (مانند فشار خون بالا و بیماری قلبی) و مرگ زود هنگام
فعالیهایی مانند پیاده روی سریع و دوچرخه سواری	برخی از انواع سرطان ها دیابت نوع ۲
فعالیت های فیزیکی شدید باعث می شود افراد عرق کنند و دچار تنگی نفس شوند.	آرتروز و پوکی استخوان چاقی و اضافه وزن
فعالیهایی مانند آهسته دویدن و اسکی	همچنین به موارد زیر کمک می کند: تناسب اندام استحکام و قدرت بدنی سلامت روان

اکنون زمان آن است که پیاده روی کنید، بدوید، دوچرخه سواری کنید و از زندگی لذت

ببرید!!!

بزرگسالان با ۶۵ سال و بیشتر حداقل باید ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی متوسط تا شدید در هر هفته داشته باشند.

* اضافه کردن فعالیت های کششی حداقل ۲ روز در هفته، مفید است.

* افرادی که تحرک کمتری دارند باید فعالیتهای فیزیکی انجام دهند و با کمک آن تعادل خود را افزایش داده و از زمین خوردن جلوگیری کنند.

* فعالیتهای فیزیکی بیشتر فواید بیشتری روی بدن شما دارد.

فعال بودن برای حداقل ۱۵۰ دقیقه در هر هفته می تواند خطرات زیر را کاهش دهد:	
فعالیت های فیزیکی با شدت متوسط باعث می شود افراد مسن کمی عرق کنند و سخت نفس بکشند.	بیماریهای مزمن (مانند فشار خون بالا و بیماری قلبی) و مرگ زود هنگام
فعالیهایی مانند پیاده روی سریع و دوچرخه سواری	همچنین به موارد زیر کمک می کند: حفظ استقلال عملکرد حفظ تحرک
فعالیت های فیزیکی شدید باعث می شود افراد مسن عرق کنند و دچار تنگی نفس شوند.	بهبود تناسب اندام حفظ وزن بدن
فعالیهایی مانند آهسته دویدن و شنا	حفظ سلامت استخوان و حفظ سلامت ذهنی و داشتن احساس بهتر

سوالات متداول

"آیا فیبر از من در مقابل سرطان محافظت می‌کند؟"

شواهدی وجود دارند که نشان می‌دهند مصرف غذاهایی با فیبر بالاتر خطر گسترش برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد. اما مشخص نیست که آیا یک رژیم غذایی با فیبر بالا، خطر بازگشت سرطان سینه را کاهش می‌دهد یا خیر؟ فیبر دارای فواید بسیار دیگری است و توصیه می‌شود که به عنوان بخشی از رژیم غذایی خود، آن را در نظر بگیرید. فیبر در غذاهای گیاهی وجود دارد. از جمله:

✓ حبوبات، عدس، میوه‌ها، سبزیجات، غلات، مغزها، دانه‌ها.

* غذاهای حیوانی مثل محصولات لبنی، تخم مرغ، گوشت، ماهی و مرغ فیبر ندارند.

* ضمیمه C را مطالعه کنید.

یک رژیم غذایی سالم برای زنان شامل روزانه حدود ۲۰ تا ۲۵ گرم فیبر است.

مصرف غذاهای مبتنی بر سبزیجات مثل غلات و حبوبات برای دست یابی به این هدف به شما کمک خواهد کرد. به هر حال شما هر روز باید ۷ وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات مصرف کنید.

"چگونه با در پیش گرفتن یک رژیم غذایی گیاهی، باید مطمئن شوم که تمام مواد مغذی ضروری را دریافت کرده‌ام؟ در مورد پروتئین چطور؟"

پس از تشخیص بیماری، برخی از زنان تصمیم می‌گیرند از یک رژیم غذایی گیاهی پیروی کنند. چه شما از این رژیم پیروی کنید و چه نکنید، افزودن غذاهای گیاهی بیشتر، انتخاب سالم‌تری است. برخی از رژیم‌های غذایی گیاهی شامل شیر و/یا تخم مرغ می‌باشند. به آهن توجه ویژه داشته باشید و برای جذب بهتر آن، منابع محتوی آهن را با منابع ویتامین C مصرف کنید. برای مطالعه منابع ویتامین C و آهن، ضمیمه A را مطالعه کنید.

با دنبال کردن یک رژیم غذایی گیاهی، ممکن است شما نتوانید پروتئین کافی دریافت کنید. زیرا این رژیم مصرف غذاهای حیوانی مثل گوشت، شیر و تخم مرغ را حذف و یا محدود می‌کند. برای بدست آوردن پروتئین کافی بر طبق راهنمای تغذیه باید ۲ بار در روز گوشت و فرآورده‌های آن را مصرف کنید.

برخی مواد مغذی نظیر کلسیم، زینک و ویتامین B12 شاید به توجه ویژه نیاز داشته باشند. برای تامین کلسیم مورد نیازتان باید منابع گیاهی سرشار از کلسیم را به دفعات و مقدار زیاد مصرف کنید. علاوه بر این ممکن است به مکمل‌های کلسیم هم نیاز داشته باشید. برای مثال، در یک روز شما نیاز دارید که ۱ پیمانه کلم پخته، ۱/۴ پیمانه بادام و ۱/۲ فنجان آبمیوه نارنجی علاوه بر مکمل کلسیم استفاده کنید.

برای دریافت زینک کافی، به مصرف مداوم سبزیجات حاوی زینک و برای ویتامین B₁₂ ، به مصرف مکمل‌های آن نیاز دارید. برای منابع غذایی گیاهی کلسیم و زینک، ضمیمه A را مطالعه کنید.

وقتی که شروع به دنبال کردن یک رژیم غذایی گیاهی می‌کنید، ممکن است برای یاد گرفتن غذاهای گیاهی و پختن غذاهایی بدون گوشت نیاز به زمان زیادی داشته باشید. در شروع کار مشورت با یک کارشناس تغذیه می‌تواند به شما کمک کند. علاوه بر این، می‌توانید از کتابهای آشپزی هم ایده‌هایی بگیرید.

"گیاه شیمی چیست؟"

فیتوشیمی‌ها (Phytochemical) طبیعتاً ماده اصلی یافته شده در گیاهان اند. پیشوند «phyto» از کلمه یونانی «phyton» گرفته شده است و به معنی گیاه است و ممکن است از سرطان جلوگیری کند. میوه‌ها ، سبزیجات، حبوبات و غلات، کلم بروکلی، قارچ، پیاز و مرکبات، منابع غنی از فیتوشیمی‌اند.

برای کاهش خطر سرطان، به تعداد وعده‌های توصیه شده در راهنمای تغذیه برای مصرف میوه‌ها و سبزیجات توجه کنید.

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

شواهد جدید نشان می‌دهند که غذاهای حاوی سویا برای مبتلایان به سرطان سینه اگر دوبار در روز مصرف شوند، بی‌ضرر اند. هنوز واضح نیست که آیا سویا به کاهش خطر بازگشت سرطان سینه یا افزایش طول عمر کمک می‌کند یا نه؟ مکمل‌های سویا ممکن است غنی از هورمون جنسی زنانه باشند و بنابراین به زنان توصیه می‌شود که از مصرف این مکمل‌ها اجتناب کنند.

"آیا خوردن سویا و یا مکمل آن به خاطر داشتن استروژن (هورمون جنسی زنانه) مناسب است؟"

غذاهایی مثل دانه‌های سویا یا توفو غذاهای سالمی هستند و غنی از استروژن گیاهی (phytoestrogen) می‌باشند. اگر خوردن غذاهای حاوی سویا از دوران کودکی آغاز شوند، می‌توانند به کاهش خطر گسترش سرطان سینه منجر شود. سالها بر روی این موضوع که آیا زنان مبتلا به سرطان سینه سویا مصرف کنند یا نه، اختلاف نظر وجود داشت. مطالعات جدید نشان می‌دهند که مصرف این غذاها اگر دو بار در روز مصرف شود، برای مبتلایان به سرطان سینه بی‌ضرر هستند.

✳ دانه‌های سویا جزء غلات اند.

مقدار مصرف سویا :

✓ ۱ پیمانه نوشیدنی سویا ، ۱/۲ پیمانه توفو، ۱/۴ پیمانه سویای بو داده توصیه می شود.

✓ نخود، لوبیا قرمز، لپه، عدس سبز و قرمز هم به رژیم غذایی گیاهی اضافه شوند.

"آیا می توانم تخم کتان را به رژیم غذایی خود اضافه کنم؟"

تخم کتان منبع خوبی برای فیبر و اسید چرب امگا ۳ است. مشابه سویا، تخم کتان هم منبع فیتو استروژن (استروژن گیاهی ضعیف) می باشد. تخم کتان دارای پوسته ضخیمی بوده و

بدن قادر به هضم آن نیست بنابراین برای بهره گیری از خواص آن باید کوبیده شود.

اگر تخم کتان به حد متوسط (روزانه ۱ تا ۲ قاشق غذا خوری تخم کتان کوبیده) به عنوان بخشی از رژیم غذایی مصرف شود، بی ضرر است. هنوز مشخص نیست که آیا تخم کتان خطر

بازگشت سرطان سینه را کاهش و طول عمر را افزایش می دهد یا خیر؟ غذاهای دیگری هم که منبع فیبر و امگا ۳ هستند می توانند در رژیم غذایی گنجانده شوند.

✳️ ضمیمه C را مطالعه کنید.

"آیا زنان مبتلا به سرطان سینه باید از مصرف شیر به خاطر داشتن استروژن خودداری کنند؟"

"

کاملاً طبیعی است که در مورد هورمون‌ها در غذا نگران باشید. چرا که می‌دانیم هورمون استروژن ممکن است برخی گونه‌های سرطان سینه را تحریک کند.

"در مورد هورمون رشد در گوشت، وضعیت چگونه است؟"

در برخی کشورها هورمون‌های رشد برای استفاده در غذاهای دام و یا جوجه‌ها مجاز نیست. اما هورمون‌ها ممکن است در گوشت گاو وجود داشته باشد. یکی از هورمون‌های رشد که به طور طبیعی در انسان و حیوان وجود دارد استروژن است. باقیمانده این هورمون‌ها در گوشت در مقایسه با میزان استروژنی که یک زن روزانه تولید می‌کند، بسیار کم است.

گمان می‌رود که قسمت باقیمانده این هورمون‌ها در چربی‌ها ذخیره می‌شوند. شما می‌توانید با جدا کردن چربی‌هایی که می‌بینید و یا انتخاب غذاهای دیگری با گوشت و فرآورده‌های آن از راهنمای تغذیه میزان جذب آن به بدن‌تان را کاهش دهید.

"آیا باید نگران آفت‌کش‌هایی بود که باقیمانده آن‌ها در غذاها وجود دارد؟ آیا چاره کار خریدن غذاهای ارگانیک است؟"

آفت‌کش‌هایی که در مزارع استفاده می‌شوند موجب نگرانی‌هایی در مورد خطر گسترش سرطان می‌شوند. شواهد جاری گویای این است که ممکن است بین آفت‌کش‌ها و برخی سرطان‌ها رابطه‌ای وجود داشته باشد. ولی وجود این رابطه هنوز کاملاً آشکار نیست و نیاز به مطالعات زیادی دارد. مطالعات اضافی هم برای تعیین وجود ارتباط میان آفت‌کش‌ها و خطر افزایش سرطان سینه، باید صورت گیرد. بنابراین چه از غذاهای ارگانیک استفاده کنید و چه این کار را نکنید، مهم است که یک رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها و سبزیجات استفاده و از آن‌ها به مقدار توصیه شده در هر روز مصرف کنید.

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

چگونه باقیمانده آفت‌کش‌ها در غذاها را کاهش دهیم:

- تمام محصولات را کاملاً با آب بشویید.
- از یک برس برای تمیز کردن پوست بیرونی میوه و سبزی‌ها استفاده کنید.
- پوست میوه‌ها و سبزیجات و برگ‌های بیرونی سبزی‌هایی که برگ دارند را جدا کنید.

میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک

اکنون، شواهدی که با اطمینان بیان کند میوه‌ها و سبزیجات ارگانیک در کاهش خطر سرطان از غذاهای مشابه که با سایر روش‌های کشاورزی تولید می‌شوند بهترند، وجود ندارد. برخی مطالعات بیان می‌کنند که ارزش مواد مغذی موجود در غذاهای ارگانیک می‌تواند بالاتر و یا حتی پایین‌تر از ویتامین‌ها و مواد معدنی محصولات پرورشی با روشهای عادی باشد.

"آیا پس از تشخیص بیماری باید مکمل‌های معدنی و ویتامین مصرف کنم؟"

پس از تشخیص سرطان سینه ممکن است به مواد مغذی خاص نظیر ویتامین D و کلسیم نیاز بیشتری داشته باشید، زیرا شاید یکی از اثرات جانبی شیمی‌درمانی و یا برخی روشهای درمان دیگر تحلیل رفتن استخوان باشد. قبل از شروع به مصرف مکمل‌ها، بخصوص اگر هنوز تحت درمان هستید یا حتی دوره درمان شما به اتمام رسیده است با پزشک خود گفتگو کنید. کلسیم: مقدار کلسیم مورد نیازتان به سن و خطر تحلیل استخوان بستگی دارد. کلسیم مورد نیازتان روزانه بین ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم (از تمام منابع غذایی) است. اما مقدار جذب شده آن برای افراد ۵۱ ساله و بالاتر نباید بیشتر از ۲۰۰۰ میلی گرم و برای افراد ۱۹ تا ۵۰ ساله نباید بیشتر از ۲۵۰۰ میلی گرم باشد. در مورد اینکه روزانه چه مقدار کلسیم نیاز دارید، با پزشک خود گفتگو کنید.

توصیه های عمومی برای زنان مبتلا به سرطان سینه:

زنان زیر ۵۰ سال: روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم

زنان بالای ۵۰ سال: روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم

اگر به خاطر درمان سرطان یائسه هستید و یا هورمون درمانی می‌شوید که سبب تحلیل استخوان می‌شود (صرف نظر از سن) روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم توصیه می‌شود.

ویتامین D: تحقیقات بیشتر در مورد نقش ویتامین D و مقدار مصرف ایده آل آن در حال انجام است. تاکنون تمام فواید ویتامین D بر روی سلامتی پیدا نشده است. مطالعات حال حاضر هنوز هم برای بیان اینکه این ویتامین برای جلوگیری از بازگشت سرطان سینه و افزایش طول عمر موثر است، بسیار ابتدایی اند. کارشناسان سلامت بسته به سن و فاکتورهای دیگر مصرف روزانه ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد ویتامین D را پیشنهاد داده اند.

انجمن های سلامت هم به تمام افراد بالای ۵۰ سال مصرف روزانه یک مکمل ویتامین D ، ۴۰۰ را توصیه می‌کنند.

"چگونه کلسیم کافی بدست آورم؟"

تا آنجایی که ممکن است تلاش کنید که کلسیم مورد نیازتان را از غذا بدست آورید. با دنبال کردن راهنمای تغذیه، بسیاری از زنان بطور روزانه تقریباً ۸۵۰ تا ۱۳۵۰ میلی گرم کلسیم بدست می آورند. مکمل کلسیم ممکن است توسط زنانی که غذاهایی سرشار از کلسیم استفاده نمی کنند، مصرف شود.

* ضمیمه A را مطالعه کنید.

"آیا برای جلوگیری از بازگشت سرطان باید از مکمل های آنتی اکسیدان استفاده کنم؟"

مکمل های آنتی اکسیدان شامل ویتامین E، C، سلنیوم و بتا کاروتن هستند. مصرف مقادیر بیشتر مکمل های آنتی اکسیدان در کاهش خطر بازگشت سرطان کمک کننده نخواهد بود و حتی ممکن است باعث ایجاد عوارض جانبی شود. توصیه می شود که از یک رژیم غذایی غنی از آنتی اکسیدان شامل سبزیجات، میوه ها و تمام غلات و حبوبات استفاده کنید.

"در طول هورمون درمانی، آیا باید مراقب هر آنچه می خورم، باشم؟"

انواع مختلفی از هورمون درمانی برای کاهش خطر بازگشت سرطان سینه مورد استفاده قرار می گیرد. روش هایی همچون مهارکننده های آروماتاز (aromatase inhibitors) شاید منجر به تحلیل استخوان شوند که در طولانی مدت می تواند پوکی استخوان در پی داشته

باشد. مهم است که این زنان برای کمک به کاهش تحلیل استخوان کلسیم و ویتامین D کافی مصرف کنند.

اگر در مورد اینکه آیا نوع هورمون درمانی که انجام می‌دهید تاثیری روی سلامت استخوان‌های شما دارد یا نه؟ با پزشکان مشورت کنید.

* برخی غذاها (سویا و تخم کتان) منابعی برای استروژن گیاهی اند. این غذاها چنانچه به عنوان بخشی از رژیم سلامت به اعتدال مصرف شوند، بی‌خطراند.

"من گرگرفتگی ناشی از تاموکسیفن (tamoxifen) دارم. آیا مصرف مکمل‌های ویتامین E می‌تواند کمک کند؟"

بسیاری از زنان برای کاهش نشانه‌های یائسگی مرتبط با تاموکسیفن و نیز یائسگی زودرس که نتیجه شیمی‌درمانی است، از ویتامین E استفاده می‌کنند. ویتامین E ، گرگرفتگی را کاهش نمی‌دهد. علاوه بر این، مکمل‌های ۴۰۰ و بالاتر اثرات منفی دارند و باید تنها با توصیه پزشک مصرف شوند.

مکمل‌های دیگری مثل روغن سویا و شبدر قرمز به عنوان درمان‌های طبیعی برای گرگرفتگی پیشنهاد می‌شوند. این نمونه‌ها نیز دارای استروژن گیاهی بوده و بنابراین برای زنان مبتلا به سرطان سینه توصیه نمی‌شوند.

"آیا مکمل‌های طبیعی که نباید استفاده کنم، وجود دارند؟"

بسیاری از مکمل‌ها حاوی هورمون بوده (استروژن گیاهی) و بنابراین برای زنان مبتلا به سرطان سینه توصیه نمی‌شوند. قبل از استفاده از آن‌ها با پزشکتان مشورت کنید.

"برای پیشگیری از پوکی استخوان چه مقدار کلسیم نیاز دارم؟ آیا نیاز به منیزیم بیشتری هست؟"

پوکی استخوان توسط فاکتورهای مختلفی بوجود می‌آید. عدم دریافت کلسیم کافی یکی از فاکتورهای خطر است. ویتامین D هم در سلامت استخوان‌ها مهم است. برای زنان مبتلا به سرطان سینه، دریافت کلسیم و ویتامین D به مقدار توصیه شده به خاطر تحلیل استخوان که یکی از اثرات جانبی شیمی‌درمانی یا هورمون درمانی است بسیار مهم است. نیاز زنان به مصرف مکمل‌های منیزیم به شرطی که از گونه‌های مختلف مواد غذایی استفاده کنند، غیر معمول است.

✱ ضمیمه A را مطالعه کنید.

"آیا می‌توانم قهوه و چای مصرف کنم؟"

قهوه و چای سیاه هر دو حاوی کافئین هستند و این باعث نگرانی بسیاری از زنان می‌شود. اما تاکنون، ارتباطی بین کافئین و خطر افزایش و بازگشت سرطان سینه بدست نیامده است. بعضی زنان با توده‌های دردناک غیر سرطانی سینه دریافتند که وقتی از خوردن قهوه پرهیز می‌کنند، درد کمتری دارند. بنابراین اجتناب از خوردن چای و قهوه می‌تواند به این زنان کمک کند. شکلات و نوشابه‌های کولا هم کافئین دارند، بنابراین محدود کردن مصرف آن‌ها می‌تواند کمک کننده باشد.

* خوردن قهوه و چای همراه با غذا یا با فاصله کم باعث کاهش جذب آهن می‌شود. بعلاوه بسیاری از مردم زمانیکه کافئین فراوان دریافت می‌کنند، مشکل خواب و استراحت پیدا می‌کنند.

برای برخی دیگر، غذاها و نوشیدنی‌های حاوی کافئین می‌تواند لذت بخش باشد. معمولاً مصرف قهوه کمتر از ۴ پیمانه (هر پیمانه معادل ۲۵۰ میلی لیتر) در هر روز توصیه می‌شود.

"آیا شکر باعث تغذیه سلول‌های سرطانی می‌شود و باید از مصرف تمام اشکال آن اجتناب کنم؟"

اینکه مصرف شکر برای سیستم ایمنی نامناسب است، شایعه‌ای همراه کننده می‌باشد. شاید این امر به این دلیل است که حد بالای قند خون فعالیت‌های برخی از سلول‌های سیستم ایمنی را کاهش می‌دهد.

تحت شرایط عادی، مصرف شکر منجر به افزایش سطح قند خون نمی‌شود. در عوض بدن برای حفظ قند خون در بازه سالم، انسولین زیادی تولید می‌کند. واضح نیست که آیا شکر به سیستم ایمنی آسیب می‌رساند یا نه، گرچه کالری پوچ تولید می‌کند. ترس از اینکه شکر سلول‌های سرطانی را تغذیه می‌کند شاید مبتنی بر این حقیقت است که همچون دیگر سلول‌های سالم در بدن، سلول‌های سرطانی هم به عنوان منبع انرژی از شکر استفاده می‌کنند. * با حذف شکر از رژیم غذایی، غیر ممکن است که از مصرف قند سلول‌های سرطانی جلوگیری کنیم.

* شکر اگر به حد متوسط مصرف شود، مضر نیست.

چون شکر (چه از شیر، عسل، شکر سفید یا قهوه‌ای) و غذاهای شکر (مثل نوشابه‌ها، شکلات و دسرها) کالری بالا و مواد مغذی پایین تری دارند، به همین دلیل معمولاً غذاهای کالری پوچ نامیده می‌شوند و باید به مقدار کم مصرف شوند.

* غذاهای سالم مثل میوه‌ها و غلات و حبوبات که منابعی برای قند طبیعی و سایر مواد مغذی اند باید بیشتر مصرف شوند.

تغذیه حین درمان

تغذیه صحیح در طول درمان یکی از بهترین روش‌ها برای حفظ سلامت بدن است. اما ممکن است روزهایی باشد که شما تمایل به خوردن غذا نداشته باشید. هر شخصی عکس العمل متفاوتی به درمان نشان می‌دهد. حتی اگر دو زن یک نوع شیمی‌درمانی انجام دهند، ممکن است یکی از آن‌ها دچار تهوع باشد و دیگری نباشد و یا کمتر دچار این حالت شود. برای آگاهی بیشتر و مدیریت اثرات جانبی درمانتان با پزشک و یا کارشناس تغذیه مرکز درمانی خود در ارتباط باشید.

نیازهای تغذیه‌ای شما

کالری: در طول درمان سرطان برای حفظ سلامت بدن و سیستم ایمنی به انرژی (کالری) و پروتئین از غذاهایی که می‌خورید نیاز دارید.

پروتئین: غذاهایی که سرشار از پروتئین هستند در ضمیمه A لیست شده‌اند.

خوردن تعداد وعده‌های توصیه شده از هر ۴ گروه غذایی راهنمای تغذیه در بدست آوردن انرژی، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی به شما کمک می‌کند.

مایعات: در طول درمان برای محافظت کلیه‌ها و ممانه از اثرات جانبی داروهای شیمی‌درمانی، مایعات بسیار مهم اند. هر فردی دست کم به ۲ لیتر (۸ پیمانه) مایعات در روز نیاز دارد. سعی کنید روز قبل از شیمی‌درمانی و دو الی سه روز پس از آن، آب بیشتری از این مقدار بنوشید. اگر شما مزه آب خالی را دوست ندارید، تکه ای لیمو یا چند قطره آب لیمو یا آب لیمو ترش به آن اضافه کنید. برخی زنان معتقدند لیموناد در این دوران بهتر است. پیشنهادهای دیگر شامل آبمیوه، ماست، سوپ، شربت، شیر، پودینگ و چای بدون کافئین و قهوه است.

* مصرف مداوم چای و قهوه به خاطر ادرار آور بودن زیاد توصیه نمی‌شوند.

ویتامین‌ها و مواد معدنی: ویتامین‌ها و مواد معدنی وظایف مختلفی در بدن دارند و در طول درمان برای سلامت و محافظت از بدن و داشتن سیستم ایمنی قوی مهم اند. غذاهایی که منابع خوبی از ویتامین‌های مهم و مواد معدنی اند، در ضمیمه A لیست شده‌اند. اگر شما برای چند روز قادر به خوردن غذا نیستید، نیازی به استفاده از مکمل‌های ویتامین‌ها و مواد معدنی ندارید، اما اگر عدم تمایل شما به غذا خوردن به درازا انجامید، می‌توانید روزانه از یک مکمل استفاده کنید. به مصرف بیش از یک مکمل در روز نیازی نیست و ممکن است مضر باشد. برخی دیگر از ویتامین‌ها و مواد معدنی شاید برای برخی زنان توصیه شود که در «سوالات متداول» به آن اشاره شده است.

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

مکمل ویتامین‌ها و مواد معدنی در طول درمان

مقادیر زیاد برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی باعث بالا رفتن سیستم ایمنی بدن نمی‌شود و ممکن است مضر باشد. ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در مکمل‌ها معمولاً خیلی بیشتر از آنچه در غذاها وجود دارند، می‌باشند. قبل از مصرف آن‌ها با پزشک خود مشورت کنید.

مکمل‌ها و آنتی اکسیدان‌ها

کارشناسان سلامت عبارت «آنتی اکسیدان» را برای اشاره به ماده‌ای که از سلول‌های بدن محافظت می‌کند، به کار می‌برند. بتاکاروتن، ویتامین C، ویتامین E و سلینیوم مثالهایی از آنتی اکسیدان‌ها هستند.

مقادیر بالای مکمل‌های آنتی اکسیدان می‌تواند با درمان سرطان در تداخل باشد. در حال حاضر، مصرف این مکمل‌ها در طول شیمی‌درمانی و پرتودرمانی توصیه نمی‌شود. اگر سوالاتی در مورد آنتی اکسیدان‌ها دارید با پزشک خود، دکتر داروساز یا کارشناس تغذیه مشورت کنید. مصرف غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان بر طبق راهنمای تغذیه به عنوان بخشی از رژیم غذایی بلامانع است.

* مصرف روزانه مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی که حاوی مواد مغذی متنوع ولی به مقدار اندک (شامل آنتی اکسیدان‌ها) هستند می‌تواند قابل قبول باشد.

کنار آمدن با عوارض جانبی درمان

شیمی‌درمانی و پرتودرمانی موقع از بین بردن سلول‌های سرطانی ممکن است بطور موقت به سلول‌های سالم هم آسیب برسانند. تا خوب شدن سلول‌های سالم، این آسیب می‌تواند منجر به عوارض جانبی شود که تغذیه در طول درمان را مشکل می‌سازد. بسیاری زنان ممکن است پس از شیمی‌درمانی تا چندین روز به سختی غذا بخورند و دچار بی‌اشتهایی، تهوع، خستگی و بی‌حالی و سایر عوارض جانبی شوند. اما بسیاری یک هفته پس از شیمی‌درمانی معمولاً می‌توانند تقریباً مثل قبل غذا بخورند تا نوبت بعدی شیمی‌درمانی فرا برسد.

بسیاری از زنان که برای درمان سرطان سینه تحت پرتودرمانی قرار می‌گیرند، معمولاً مشکلات تغذیه‌ای خاصی تجربه نمی‌کنند. در این زمان، هدف رعایت یک رژیم غذایی متعادل است.

تغییرات در اشتها

اگر دوست ندارید غذا بخورید، تغییراتی در غذاها ایجاد کنید تا به خوردنشان تمایل داشته باشید و نگران این نباشید که برخی از آن‌ها مقوی نیستند. خوردن اندکی غذای ناسالم، رژیم غذایی شما را ناسالم نمی‌کند. اگر روزهایی وجود دارد که هیچ چیز برایتان خوشایند نیست، این غذاها به حفظ سطح انرژی شما کمک می‌کنند. اگر نمی‌توانید برای چند روز غذای سالم بخورید، می‌توانید پس از روزهایی که تهوع، بی‌اشتهایی یا سایر عوارض جانبی را تجربه کردید، غذاهای بهتری انتخاب کنید.

احساس خستگی

پرتودرمانی و شیمی‌درمانی هر دو، می‌توانند باعث احساس خستگی در شما شوند. موارد زیر می‌توانند وقتی که انرژی شما پایین است و حتی چندین ماه پس از درمان به شما کمک کنند.

✓ از خانواده یا دوستان خود بخواهید تا سوپ و یا خوراک مورد علاقه شما را درست کنند.

✓ غذاهای آماده را به مقداری که فقط در یک وعده استفاده شوند، فریز کنید. بنابراین موقعی که دوست ندارید آشپزی کنید، وعده غذایی آسانی خواهید داشت.

✓ فعالیت بدنی داشته باشید. فعالیتهای فیزیکی منظم مثل پیاده روی باعث می‌شود که کمتر احساس خستگی کنید.

تهوع

تهوع معمولاً می‌تواند با یک داروی ضد تهوع کنترل شود. انتخاب برخی غذاها هم می‌تواند به شما کمک کند. برخی معتقدند که غذا خوردن اندک ولی به دفعات مکرر هم بسیار موثر است.

گاهی فقط نگاه به غذا می‌تواند تهوع را بدتر کند. خوردن غذاهای ساده بدون بوی سنگین ساده تر به نظر می‌رسد. اگر ممکن است، از بوییدن غذاهایی که تهوع را بدتر می‌کنند اجتناب کنید. مدیریت غذاهای سرد، مثل آنچه که در زیر آمده است، آسان است. برای برخی زنان، غذاهای خشک و نشاسته دار مثل یک کلوچه کوچک حس گرسنگی را که تهوع را بدتر می‌کند، از بین می‌برد.

غذاهایی که برای برطرف کردن تهوع به شما کمک می‌کنند:

سوپ جوجه، نان تست خالی یا همراه با عسل، برنج کته، پنیر با میوه، کلوچه و پنیر کم چرب، کمپوت خنک گلابی یا هلو، ماست، خربزه، ماکارونی، آب میوه.

تغییر یافتن مزه ها

تغییر در حس کردن مزه ها می‌تواند باعث ناخوشایندی غذاها شود. برخی زنان که تحت شیمی‌درمانی قرار گرفته اند، معتقدند برای چندین روز غذاها مزه فلز می‌دهند. هر چند که اغلب تجربه هر فرد منحصر به خود اوست، اما گاهی غذاهایی با پروتئین بالا مثل گوشت، خوشایند نیستند. برخی فقط غذاهای شیرین و برخی مزه های شور را دوست دارند. برخی افراد هم به مزه لیوان های پلاستیکی یا کارد و چنگال فلزی حساس می‌شوند. اگر مزه دهان شما تغییر یافته، در زمان های مختلف طعم های مختلف را امتحان کنید. مواردی وجود دارند که مزه عادی داشته و می‌توانند برای خوش طعم کردن غذاهای دیگر به کار روند. برای مثال:

اگر میوه مزه خوبی دارد، ماست میوه ای یا جوجه خوابانده شده در آب میوه را امتحان کنید.

ترکیب آبمیوه و سودا هم ممکن است خوشایند باشد.

شستن دهان با جوش شیرین می تواند تغییرات مزه را کاهش دهد. ۱ پیمانه آب را با ۱/۴ قاشق غذاخوری جوش شیرین مخلوط کنید. آب حاوی جوش شیرین دهان شویه خوبی به شمار می رود.

ترش شدن دهان

برخی داروهای شیمی درمانی می توانند سبب ترش شدن دهان شوند. اگر شما هم این چنین حسی دارید، غذاهایی با بافت نرم و طعم ملایم انتخاب کنید. از غذاهایی با طعم تند و بخصوص غذاهای اسیدی دوری کنید.

مواد غذایی با اثر تسکین دهنده:

- ✓ میوه ها شامل موز، انبه، هندوانه، کمپوت گلابی و هلو
- ✓ آب هویج یا نکتار گلابی و زرد آلو
- ✓ نوشیدنی سویا
- ✓ سوپهای با طعم ملایم مثل سبزیجات پوره شده، عدس یا سوپ خامه ای
- ✓ شیر، پنیر، ماست، پودینگ، بستنی، شربت یا فرنی
- ✓ غلات خیسانده شده در شیر

✓ تخم مرغ آب پز یا املت

اگر شما دوست ندارید غذاهای سفت بخورید با مخلوط کن یک نوشیدنی شبیه میلک-شیک درست کنید. دستور تهیه یک نوشیدنی که منبع خوب انرژی و پروتئین می باشد، در زیر آمده است.

* با افزودن میوه های مورد علاقه خود یا ماست مزه های جدید امتحان کنید.

میلک شیک های با پروتئین بالا:

۱ پیمانه شیر بدون خامه یا شیر ۱٪

۳/۴ پیمانه بستنی کم چرب

۱/۲ پیمانه از توت ها، هلو یا نصف یک موز

مخلوط کنید تا نرم شود و حتماً خنک بنوشید.

اطلاعات تغذیه ای: ۲۸۵ کالری، ۱۹ گرم پروتئین و ۴ گرم چربی (با استفاده از شیر بدون چربی).

اگر به کالری بیشتری نیاز دارید شیر و/یا بستنی را در دستور داده شده عوض کنید. شاید شما تصمیم بگیرید که مکمل های مغذی تجاری یا صبحانه های آماده استفاده کنید. این مکمل ها ارزش غذایی مشابه با میلک شیک های خانگی دارند اما راحت ترند. این محصولات در داروخانه ها و برخی سوپرمارکت ها به فروش می رسند. برخی از آن ها نوشیدنی های آماده

و برخی به صورت پودرهایی هستند که با شیر مخلوط می‌شوند. شما می‌تواند با مخلوط کردن آن‌ها با میوه‌های یخ زده، موز، پودر کاکائو و ... طعم آن‌ها را متناسب با ذائقه خود عوض کنید.

اسهال

برخی از داروهای شیمی‌درمانی باعث اسهال می‌شوند. بسته به شدت اسهال شاید کاهش موقت غذاهای حاوی فیبر مثل غلات، حبوبات، دانه‌های میوه‌ها و سبزیجات کمک کننده باشد. ضمیمه C را مطالعه کنید. اگر نوشیدن شیر اسهالتان را بدتر می‌کند، از شیرهای بدون لاکتوز که در سوپر مارکت‌ها به فروش می‌رسد استفاده کنید. کارشناس تغذیه می‌تواند برای مقابله با اسهال راهکارهای زیادی پیشنهاد دهد. در صورت تداوم اسهال، از پزشک خود بخواهید تا دارو تجویز کند.

یبوست

استفاده از داروهای ضد درد و تهوع می‌تواند سبب یبوست و دوام آن برای چندین روز پس از شیمی‌درمانی شود. اگر شما هم به عنوان عارضه جانبی یک دارو دچار یبوست شده اید، با پزشکتان مشورت کنید. نوشیدن مایعات فراوان مفید خواهد بود. برخی زنان معتقدند که

نوشیدن یک فنجان آب گرم قبل از صبحانه موثر است. غذاهای حاوی فیبر بالا مثل غلات و حبوبات و میوه‌ها می‌توانند مشکل شما را برطرف کند. نوشیدن مایعات فراوان زمانی که از یک رژیم حاوی فیبر بالا تبعیت می‌کنید بسیار مهم است.

* ضمیمه C را مطالعه کنید.

آلو یک ملین طبیعی است. قبل و چندین روز پس از شیمی‌درمانی می‌توانید آلو مصرف کنید. دستورات زیر می‌تواند ملین‌های طبیعی با طعم خوشایندی برایتان فراهم کند.

ملین میوه:

۱/۲ پیمانه خرمای هسته گرفته

۳/۴ پیمانه کشمش

۳/۴ پیمانه نکتار آلو

۱/۲ پیمانه آلوئی هسته گرفته

۳/۴ پیمانه انجیر

نکتار آلو و خرماها را با حرارت کم تا زمانی که خرماها بسیار نرم شوند بپزید. آن را درون مخلوط کن ریخته و انجیر و کشمش و آلو را اضافه کنید. مخلوط بدست آمده را در یخچال نگهداری کنید. می‌توانید آن را با نان، بستنی، کلوچه و ... استفاده کنید.

افزایش وزن

افزایش وزن در زنان مبتلا به سرطان سینه رایج است که معمولاً در طول شیمی‌درمانی رخ می‌دهد ولی می‌تواند توسط زنانی که تحت پرتودرمانی قرار می‌گیرند یا هورمون درمانی می‌شوند نیز تجربه شود. این افزایش وزن احتمالاً به خاطر فاکتورهای متعددی است که تعادل کالری را تغییر می‌دهد.

گرچه افزایش وزن شایع است اما همه زنان هم آن را تجربه نمی‌کنند. حتی با درمان‌های یکسان ممکن است فردی دچار افزایش یا حتی کاهش وزن شود و یا وزن فردی ثابت بماند. تغذیه سالم و ورزش روش‌هایی برای جلوگیری از افزایش وزن و در برخی موارد کاهش وزن تدریجی در طول درمان هستند. مهم است که با پزشک خود قبل از تلاش برای کاهش وزن در این مدت مشورت کنید.

کاهش وزن

برخی زنان مبتلا به سرطان سینه ممکن است کاهش وزن داشته باشند که اگر در نتیجه بی‌اشتهایی و به خاطر اثرات جانبی درمان باشد می‌تواند باعث بیماری شود. کاهش وزن سریع تحت این شرایط می‌تواند باعث کم شدن سطح انرژی و کند شدن بهبودی حاصل از درمان شود.

اگر شما در طول درمان کاهش وزن کنترل نشده ای را تجربه می کنید، از وعده های غذایی و میان وعده های کوچک و غذاهایی با انرژی بالا استفاده کنید.

ایده های غذایی زیر می تواند برایتان مفید باشد:

غذاهای گوشتی و تاس کباب، املت و یا تخم مرغ آب پز، ساندویچ ها، نان و کره بادام زمینی، ماکارونی و پنیر، کلوچه و پنیر، مافین غلات کامل، پنیر، مخلوط مغزها با میوه های خشک، کلوچه جو، میلک شیک، ماست، سوپ.

زمانی که پر مشغله هستید وعده ها و میان وعده های غذایی تان را حذف نکنید. میان وعده می تواند مافین یا تکه ای میوه باشد. لیستی از غذاهای مورد علاقه تان را آماده کنید و در زمان هایی که تمایلی به خوردن غذا ندارید از آن ها استفاده کنید. اگر کاهش وزنتان همچنان ادامه دارد، با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

درمان های مکمل

بسیاری از زنان در مورد استفاده از درمان های تکمیلی پس از تشخیص سرطان سینه که ممکن است توسط خانواده یا دوستان پیشنهاد شود فکر می کنند. برخی از آن ها احساس می کنند که این درمان ها موثرند در حالیکه برخی دیگر آن ها را غیر مفید می دانند.

اینکه از درمان‌های تکمیلی استفاده کنید یا نه؟ یک تصمیم شخصی است. اگر تصمیم دارید که درمان‌های تکمیلی را در طول یا پس از درمان‌های معمول امتحان کنید، مطمئن شوید که انتخاب آگاهانه و صحیحی کرده اید.

انتخاب صحیح و آگاهانه یعنی:

- درک تفاوت‌های بین درمان‌های معمول، تکمیلی، یکپارچه و جایگزین
 - اطلاع از مزایا و معایب روش‌های تکمیلی
- * با تیم سلامتی در مورد درمان‌های تکمیلی و نحوه عملکرد آن همراه با درمانی که دریافت می‌کنید گفتگو کنید.
- روشهای درمانی مرسوم: روشهایی تایید شده هستند که امروزه بصورت گسترده برای درمان در نظام سلامت مورد استفاده قرار می‌گیرند. از جمله درمان‌های معمول سرطان می‌توان از شیمی‌درمانی، پرتودرمانی و عمل جراحی نام برد.
- درمان‌های تکمیلی: بازه وسیعی از روشها و داروهایی هستند که می‌توانند با روشهای درمان مرسوم استفاده شوند. هدف درمان‌های تکمیلی درمان خود سرطان نیست. این روشها به فرد کمک می‌کنند که از عهده سرطان و عوارض جانبی آن برآمده و احساس بهتری داشته باشد.
- روش‌های تکمیلی شامل ماساژ، طب سوزنی، عبادت(تفکر)، رژیم‌های گوناگون و محصولات طبیعی سالم مثل داروهای گیاهی و مکمل‌های معدنی و ویتامین‌ها است.

روش درمان سرطان یکپارچه: روشی وسیع برای درمان بیماران است که بهترین داروهای مرسوم و تکمیلی را پیشنهاد می‌دهد. در مراکز سرطان با مراقبت یکپارچه، درمان‌های تکمیلی همراه با درمان‌های مرسوم سرطان توسط تیمی از متخصصان سلامت از هر دو حوزه، عرضه می‌شوند.

روشهای جایگزین: روشهای هستند که به جای روشهای درمانی مرسوم استفاده می‌شوند. آن‌ها درمان‌های اثبات نشده از لحاظ علمی هستند.

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

در حال حاضر هیچ درمان تکمیلی اثبات شده‌ای برای درمان سرطان وجود ندارد. برخی از درمان‌های تکمیلی ممکن است به بهبود عوارض جانبی درمان و یا بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کنند. شواهد علمی اندکی روی بسیاری از درمان‌های تکمیلی وجود دارند که تعیین مزایا و معایب درمان‌های تکمیلی شامل اثر بالقوه آن‌ها روی درمان سرطان را سخت می‌کند. شما باید در مورد استفاده از درمان‌های تکمیلی با پزشک خود بحث کنید، زیرا این درمان‌ها ممکن است:

- اثر درمان معمول شما را کاهش دهند.
- با درمان شما تداخل داشته باشند.

- نتایج آزمایشهایی را که برای پیگیری بیماری تان استفاده می‌شوند را تحت تاثیر قرار دهند.

محصولات طبیعی سالم

این محصولات در اشکال مختلفی شامل چای، شربت، کپسول، پودر و قرص موجودند. بسیاری از درمان‌های تکمیلی از محصولات طبیعی سالم استفاده می‌کنند. شامل:

- گیاهان
- ویتامین‌ها و مواد معدنی
- داروهای هومیوپاتی (روش درمانی خاصی است که در آن با تحریک دقیق سیستم ایمنی و حیاتی بیمار توسط داروهای خاص هومیوپاتی، بیماران را می‌توان به شفا رساند).
- طب سنتی مثل طب سنتی چین
- سایر محصولات مثل آمینو اسید و اسیدهای چرب ضروری
- پروبیوتیک‌ها (باکتریهای مفید).

اثرات زیان آور بالقوه

برخی افراد تصور می‌کنند که چون روی یک محصول برچسب «طبیعی» وجود دارد، بی ضرر است. محصولات طبیعی هم، همچون داروها، می‌توانند اثرات جانبی جدی داشته باشند. برای مثال از محصولاتی با اثرات جانبی می‌توان به بلوط یا برگ توتون اشاره کرد.

برای زنان مبتلا به سرطان سینه توجه به این نکته ضروری است که بسیاری از محصولات طبیعی ممکن است حاوی هورمون (استروژن گیاهی) با اثراتی شبیه استروژن باشند که توصیه نمی‌شود. برخی از این محصولات برای درمان گرگرفتگی مرتبط با یائسگی به کار می‌روند.

* اگر شما تصمیم به استفاده از گیاهان در طول یا پس از اتمام دوران درمان دارید حتماً با پزشک یا پرستاران کلینیک گفتگو کنید.

مواردی که باید به یاد داشته باشید:

بسیاری از محصولات طبیعی ممکن است شامل هورمون (استروژن گیاهی) باشند و بنابراین برای زنان مبتلا به سرطان سینه توصیه نمی‌شوند. قبل از استفاده از این محصولات با پزشکتان مشورت کنید.

رژیم‌های غذایی مکمل

رژیم‌های تکمیلی رایج که توسط برخی زنان مبتلا به سرطان سینه استفاده می‌شوند ممکن است شامل رژیم ماکروبیوتیک (دانش طولانی کردن عمر با رژیم غذایی)، ترکیب غذا، رژیم‌هایی با اسید/باز پایین و یا رژیم‌هایی بر اساس گروه خونی باشد. تاثیر این رژیم‌ها بر روی کاهش خطر بازگشت سرطان سینه یا افزایش طول عمر ارزیابی نشده است. این رژیم‌ها بسیار گسترده اند. اگر برخی از این رژیم‌ها غذاهای متنوع همچون گوشت، شیر، تخم مرغ و یا برخی

میوه‌ها و سبزی‌های خاص را محدود و یا حذف کنند و شامل جایگزینی برای منابع پروتئین و مواد مغذی نباشند، می‌توانند با خطراتی برای سلامتی همراه باشند.

* در برخی موارد رژیم‌هایی که محدود کننده هستند می‌توانند منجر به کاهش وزن ناسالم و کمبود مواد مغذی شوند. اگر سوالی دارید با کارشناس تغذیه مشورت کنید.

درمان‌های مکمل

دلایل مختلفی در مورد اینکه از درمان‌های تکمیلی استفاده کنید یا نه؟ وجود دارد.

فکر کنید و قبل از استفاده از آن‌ها چندین سوال اولیه از خود بپرسید:

"چرا می‌خواهم از این درمان تکمیلی استفاده کنم؟ هدف و انتظار من چیست؟" مهم است که انتخاب آگاهانه‌ای داشته باشید و مطمئن شوید که هر چه در نظر دارید صحیح است. سوالات زیر به شما کمک می‌کنند که درمان‌های تکمیلی را ارزیابی کنید.

"آیا باید از خوردن برخی غذاها اجتناب کنم؟"

در مورد درمان همه چیز را یاد بگیرید. اگر درمان برخی گروه‌های غذایی را در راهنمای تغذیه حذف می‌کند، شما با کمبود مواد مغذی مهمی مواجه می‌شوید. از کارشناسان سوال کنید تا بدانید چگونه نیازهای مغذی شما بدون این غذاها تامین شود.

"آیا درمان شامل مکمل‌های معدنی و ویتامین‌هاست؟"

اگر شما تمایل دارید که از مکمل‌های معدنی و ویتامین‌ها استفاده کنید. توجه به این نکته مهم است که بدانید مقدار زیاد مکمل‌ها هم می‌تواند تأثیراتی همچون دارو در بدنتان داشته و یا با درمان سرطان تداخل داشته باشد. حتی اگر در نظر دارید که به مقدار درست از آن‌ها استفاده کنید، باز هم باید به پزشکتان اطلاع دهید. شاید پزشکتان به شما توصیه کند تا از مصرف برخی مکمل‌ها خودداری کنید و برخی را فقط به مدتی محدود مصرف کنید.

"آیا اثرات جانبی مرتبط با درمان‌های تکمیلی وجود دارد که باید به آن‌ها توجه شود؟"

برخی افراد وزن کم می‌کنند و یا برخی عوارض جانبی را به عنوان نتیجه پیروی از یک رژیم غذایی خاص تجربه می‌کنند. کاهش وزن ناخواسته می‌تواند منجر به بی‌حالی و خستگی شده و باعث کند شدن بازیابی سلامتی و درمان شود.

"آیا هدف درمان دست کشیدن از چیزهایی است که برایتان مهم است؟ مثل نخوردن شام؟"

شاید پیروی از برخی رژیم‌ها به مدت طولانی سخت باشد. صرف نظر از اینکه از درمان‌های تکمیلی یا جایگزین استفاده می‌کنید، باید قادر باشید به زندگیتان آنگونه که برایتان معنا

دارد ادامه دهید. به عبارت دیگر رژیم نباید شما را از هر آنچه واقعاً از آن لذت می‌برید محروم کند.

dradil.ir

ضمیمه A: مواد مغذی موجود در غذاهای رایج

پروتئین:		
✓	گوشت قرمز (گوشت گاو، بره)	✓ شیر، پنیر، ماست
✓	ماکیان (مرغ و خروس)	✓ غلات و حبوبات
✓	ماهی، غذاهای دریایی	✓ پنیر توفو
✓	تخم مرغ	✓ کره بادام زمینی

ویتامین D:		
✓	شیر	✓ مارگارین
✓	نوشیدنی سویا	✓ تخم مرغ
✓	ماهی های چرب (مثلا سالمون، ساردین، تن)	

ویتامین E:		
✓	بادام زمینی	✓
✓	سبزیجات با برگ سبز	
✓	غلات و جوانه گندم	
✓	روغن‌های گیاهی (آفتاب گردان، کانولا، ذرت و زیتون)	
✓	مغزها و دانه‌های روغنی (بادام، تخم آفتاب گردان و دانه‌ها)	

ویتامین A:		
✓	جگر سیاه، قلوه	✓
✓	شیر، ماست، پنیر	
✓	زردآلو و هلو	✓
✓	طالبی، انبه	
✓	سیب زمینی، کدو تنبل	
✓	بتاکاروتن (تبدیل شده به ویتامین A)	
✓	هویج، کدو و سبزیجات سبز رنگ	

ویتامین C:			
✓	مویز، مرکبات	✓	بروکلی، نخود فرنگی، فلفل
✓	گل کلم، کدو	✓	طالبی، انبه
✓	توت‌ها، کیوی	✓	گوجه‌فرنگی، سیب زمینی

بهترین منابع آهن:			
✓	جگر	✓	ماکیان
✓	زرده تخم مرغ		
✓	ماهی قزل آلا، میگو، ماهی ساردین		
✓	گوشت قرمز (گوشت گاو، بره)		

دیگر منابع آهن:		
✓	غلات و حبوبات	✓ مغزها و دانه‌های روغنی
✓	پاستای غنی شده با آهن	✓ آب گوجه‌فرنگی و یا کنسرو آن
✓	پنیر توفو	✓ سیب زمینی با پوست
✓	سبزیجات با برگ سبز، بروکلی، نخود فرنگی	
✓	انجیر خشک، آلو، خرما، کشمش، برگه هلوی خشک	

* جذب بهتر آهن زمانی انجام می‌شود که با غذاهای حاوی ویتامین C مصرف شوند.

ویتامین B:		
✓	جگر سیاه	✓ گوشت ماکیان
✓	ماهی	✓ تخم مرغ
✓	شیر، ماست، پنیر	✓ گوشت قرمز (گوشت گاو، بره)

کلسیم:		
✓	شیر، ماست، پنیر	✓ نوشیدنی سویا
✓	پنیر توفو	✓ لوبیای سفید
✓	کلم برگ، بروکلی	✓ بادام
✓	انجیر	
✓	ماهی ساردین و کنسرو ساردین با استخوان	
✓	دانه تخم آفتابگردان، دانه‌های کنجد	

منیزیم:		
✓	حبوبات	✓ مغزها و دانه‌های روغنی
✓	آووکادو	✓ غلات، جوانه گندم
✓	پنیر توفو	✓ سیب زمینی پخته (همراه پوست)
✓	موز، کشمش، انجیز خشک، خرما	✓ شیر، ماست، پنیر
✓	نخود فرنگی، سبزیجات برگ سبز، بروکلی	

روی (زینک):			
✓	جگر سیاه	✓	گوشت قرمز (گوساله، بره)
✓	ماکیان	✓	غلات، جوانه گندم
✓	حبوبات	✓	سبزیجات با برگ سبز
✓	پنیر توفو	✓	بادام زمینی
✓	شیر، ماست، پنیر	✓	تخم مرغ
✓	غذاهای دریایی، ساردین، شاه ماهی		

سلنیم:			
✓	مغزها	✓	جگر سیاه، قلوه
✓	غذاهای دریایی	✓	گوشت قرمز (گوساله، بره)
✓	تمام غلات	✓	شیر، ماست، پنیر
✓	میوه‌ها و سبزیجات		

ضمیمه B: میزان چربی غذاهای رایج

* توجه: ۴ گرم روغن برابر با ۱ قاشق غذاخوری است.

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
غلات:	
نان (۱ تکه)، پیتا یا نان ذرت مکزیکی (۱/۲)	بسیار کم
نان شیرین حلقوی (۱/۲)	۱
غلات صبحانه گرم و پخته (۱/۴ پیمانه) و سرد (۳۰ گرم)	بسیار کم
برنج، جو و بلغور پخته (۱/۲ پیمانه)	بسیار کم
ماکارونی پخته (۱/۲ پیمانه)	بسیار کم
رشته فرنگی ترد (۱ پیمانه)	۱۴
کلوچه، ۱ عدد	۳
پنکیک (نان شیرین و پهن مثل کلوچه)، ۱ عدد متوسط	۴
کراکر (کلوچه کوچک، بیسکویت و...)، ۴ تکه	۱-۴
پای میوه و کیکهای پنیری (۱/۸ کیک)	۱۳.۵
نان کروسان	۱۲

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
مافین آماده بلوبری	۹
کیک با آیسینگ (۱/۸ کیک)	۱۲
کلوچه کره بادام زمینی	۵
دونات	۱۷
کلوچه شکلاتی (۱ عدد)	۹.۵
مافین خانگی	۶

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
میوه‌ها و سبزیجات:	
آووکادو	۲۱-۳۰
سالاد سزار (۱ پیمانه) همراه با چاشنی	۱۵
سیب زمینی سرخ کرده (۱ پرس کوچک)	۱۶

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
لبنی:	
شیر (۱ پیمانه):	
شیر کامل	۸
شیر ۲٪	۵
شیر ۱٪	۲.۵
شیر خامه گرفته	بسیار کم
ماست (۳/۴ پیمانه):	
با شیر بالای ۴٪ چربی	۱۰
با شیر ۲-۴٪ چربی	۵
با شیر ۱-۲٪ چربی	۳
با شیر کمتر از ۵٪ چربی	بسیار کم
پنیر (۵۰ گرم):	
با شیر ۲۹-۳۱٪ (برای مثال چدار، گودا)	۱۶
با شیر ۱۵٪	۸
با شیر ۷٪	۳

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
پنیر خامه ای (۱ قاشق غذاخوری):	
معمولی	۵
کم چرب	۳
بدون چربی	بسیار کم
خامه (۱ قاشق غذاخوری):	
با شیر. ۳۳٪	۵
با شیر. ۱۸٪	۳
با شیر. ۱۰٪	۱.۵
خامه ترش معمولی	۳
خامه ترش کم چرب با شیر ۱۴٪	۲
بستنی (۱ پیمانه):	
چرب با شیر ۱۶٪	۳۷
معمولی با شیر ۱۰٪	۱۷
کم چرب	۷

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
بستنی قیفی وانیلی (۱ عدد)	۷
بستنی میوه ای	۳
میلک شیک (۱ پیمانه)	۶

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
گوشت و فرآورده های آن:	
گوشت پاک شده (۷۵ گرم):	
گوشت گاو بدون چربی، کباب شده	۱۱
گوشت گاو کاملاً بدون چربی، پخته شده در فر	۲
گوشت راسته گاو، کباب شده	۴
گوشت کتف بره ، کباب شده	۹
گوشت بره، کباب شده ۱ تکه با استخوان	۷
سوسیس با گوشت گاو، ۱ عدد	۱۰.۵
سوسیس با گوشت مرغ یا بوقلمون، ۱ عدد	۷
کالباس، ۱ تکه، ۲۸ گرم	۶

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
گوشت گاو خشک شده، ۱ تکه، ۲۳ گرم	۴.۵
ژامبون، ۱ تکه، ۲۵ گرم	۰.۵
جوجه (۷۵ گرم):	
سینه با پوست	۶.۵
سینه بدون پوست	۱.۵
ران مرغ، سرخ شده	۱۰
ناگت مرغ (۶ تکه)	۱۸
سینه بوقلمون بدون پوست، ۷۵ گرم، کباب شده	۰.۵

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
ماهی، ۷۵ گرم:	
سالمون، پخته شده	۸
کنسرو ماهی، ۷۵ گرم:	
کنسرو سالمون، با استخوان و سس	۷.۵
ماهی تن، کنسرو شده در روغن	۶
ماهی تن، کنسرو شده در آب	۱

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
توفو، ۳/۴ پیمانه	۴ - ۱۱
عدس، لپه، ۳/۴ پیمانه	۱
لوبیای سفید، لوبیای قرمز، پخته شده، ۳/۴ پیمانه	۱
نخود، پخته شده، ۳/۴ پیمانه	۳
دانه‌ها، تخم کتان، کنجد، تخم آفتابگردان، ۱/۴ پیمانه	۳۸

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
مغزها، ۱/۲ پیمانه	۱۸
کره بادام زمینی، ۱ قاشق غذاخوری	۸
تمام روغن ها، کره و مارگارین، ۱ قاشق غذاخوری (۱۵ میلی لیتر)	۱۲
مایونز، ۱ قاشق غذاخوری:	
معمولی	۱۱
کم چرب	۵
چاشنی سالاد فرانسوی، ۱ قاشق غذاخوری:	
معمولی	۶
کم کالری	۲
چیپس سیب زمینی، ۲۰ گرم	۷

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
ذرت بو داده، ۳ پیمانه:	
ساده	۱
با ماکروویو، به صورت کم چرب	۲
شکلات شیری، ۵۰ گرم	۱۵

غذا و میزان مصرف	چربی (گرم)
غذا/های ترکیبی:	
ساندویچ صبحانه فست فود، ۱ عدد	۱۳
برگر مرغ، ۱ عدد	۳۸
چیز برگر رویال، ۱ عدد	۳۶
برگر ماهی، ۱ عدد	۲۳
ماکارونی و پنیر، ۱ پیمانه	۱۷
هات داگ	۱۴.۵
لازانیا با گوشت، ۱ تکه (۹ × ۵/۷ سانتی متر)	۱۴
لوبیا، پنیر و گوشت گاو	۱۳
پیتزا پیرونی، ۱/۶ اندازه متوسط	۹
تاس کباب گوشت گوساله با سبزیجات (۱ پیمانه)	۱۴
سیب زمینی سرخ کرده ، ۱ پرس کوچک	۱۶

ضمیمه C: میزان فیبر غذاهای رایج

* توجه: غذاهای حیوانی (گوشت چهارپایان، ماهی، تخم مرغ و محصولات لبنی) فاقد فیبر هستند.

غذا و میزان مصرف	فیبر (گرم)
غلات صبحانه، ۱/۲ پیمانه	۱-۱۲
مافین سبوس دار، ۱ عدد متوسط	۳-۶
مافین گندم کامل، ۱ عدد	۴.۵
نان گندم کامل، ۱ تکه	۲.۵
نان سفید، ۱ تکه	۱
برنج قهوه ای، پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۱.۵
برنج سفید، پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۰.۵

غذا و میزان مصرف	فیبر (گرم)
سیب زمینی:	
با پوست، ۱ عدد متوسط	۴
پوره سیب زمینی، ۱/۲ پیمانه	۳

غذا و میزان مصرف	فیبر (گرم)
سبزیجات و میوه ها :	
مارچوبه پخته شده، ۶ عدد	۱.۸
جوانه لوبیا، ۱ پیمانه	۲.۵
لوبیا پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۱.۵
بروکلی پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۲
کلم بروکسل پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۳
کلم پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۱
هویج پخته شده یا خام، ۱/۲ پیمانه	۲
گل کلم پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۲
کرفس خام، ۱/۲ پیمانه	۱
ذرت پخته، ۱/۲ پیمانه	۲.۵
پیاز خام، ۱/۲ پیمانه	۱

غذا و میزان مصرف	فیبر (گرم)
اسفناج پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۲
کدو حلوائی، ۱/۲ پیمانه	۲
گوجه‌فرنگی خام، ۱ عدد متوسط	۱.۵
شلغم پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۱.۵
سیب با پوست، ۱ عدد متوسط	۲.۵
سیب بدون پوست، ۱ عدد متوسط	۲
آب سیب، ۱ پیمانه	بسیار کم
زردآلو:	
خشک شده، ۳ عدد	۱.۵
تازه، ۳ عدد	۲
موز، ۱ عدد متوسط	۲
بلوبری، ۱/۲ پیمانه	۲
طالبی، ۱/۲ پیمانه	۵
گیلاس، ۱۰ عدد	۱.۵
خرما، ۳ عدد	۲
گریپ فروت، ۱/۲ عدد	۲

غذا و میزان مصرف	فیبر (گرم)
انگور، ۱/۲ پیمانه	۱
انبه، ۱ عدد	۴
پرتقال، متوسط	۲.۵
هلو، بدون پوست، ۱ عدد متوسط	۲
گلایبی بدون پوست	۵
آناناس، ۱/۲ پیمانه	۱
آلو، ۱ عدد	۱
آلو بخارا، ۳ عدد	۲
کشمش، ۱/۴ پیمانه	۱.۵
تمشک، ۱/۲ پیمانه	۴
توت فرنگی، ۱/۲ پیمانه	۲
ریواس پخته شده، ۱/۲ پیمانه	۲.۵

غذا و میزان مصرف	فیبر (گرم)
لوبیا پخته شده (کنسرو) ۳/۴ پیمانه	۱۰
لوبیا قرمز ۳/۴ پیمانه	۸.۵
نخود	۵.۵
لپه	۴
عدس	۶
بادام زمینی	۳.۵
کره بادام زمینی، ۱ قاشق غذاخوری	۱.۳

غذا و میزان مصرف	فیبر (گرم)
مغزها و دانه‌ها، ۱/۴ پیمانه:	
مغز فندق	۳
بادام	۲.۵
تخم کتان	۱.۵
دانه آفتابگردان	۱