

خوراکی مفید در درمان پروستات

رعایت تعادل و تنوع در رژیم غذایی روزانه یکی از نکات مهم در تنظیم برنامه غذایی سالم به منظور پیشگیری و محدود کردن بیماری‌های مزمن و شایع است.

به گزارش خبرنگاران جامعه گزارش خبر، اگر افراد در رژیم غذایی خود این پنج گروه را جای ندهند دچار کمبود مواد مغذی خواهند شد، مصرف بیش از اندازه آن‌ها هم سبب افزایش وزن، چاقی و مشکلات ناشی از آن می‌شود.

اهمیت تغذیه در سرطان پروستات

علی ارغوانی متخصص داخلی درباره بیماری پروستات، اظهار کرد: غده پروستات غده‌ای است که تنها در مردان یافت می‌شود، این غده در زیر مثانه قرار دارد، سرطان پروستات نوعی بیماری است که در آن سلول‌های بدخیم از بافت‌های پروستات نشأت می‌گیرد و به طور نامنظم و فزاینده‌ای تکثیر و منجر به افزایش حجم در هر یک از اجزای سلولی غده پروستات می‌شوند.

این متخصص داخلی درباره توصیه‌های تغذیه‌ای به بیماران مبتلا به سرطان پروستات، گفت: افرادی که به سرطان پروستات مبتلا هستند باید رژیم غذایی داشته باشند و برخی مواد را بیشتر و برخی از آنها را کمتر مصرف کنند، این رژیم باید به مقدار کافی مواد پروتئینی داشته باشد تا فرد انرژی داشته باشد، همچنین افراد مبتلا باید رژیم غذایی کم چربی و پرفیبر را به همراه افزایش مصرف اسید چرب امگا ۳ در انواع ماهی‌ها رعایت کنند.

میوه‌ای مفید در درمان پروستات

وی ادامه داد: افراد مبتلا به این بیماری باید ایزوفلاونوئیدها موجود در برخی مواد غذایی مانند دانه سویا، عدس، شیر سویا، خشکبار، لوبیا و غیره را مصرف کنند، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های سبز، زرد، نارنجی و قرمز رنگ مانند گوجه فرنگی، سس گوجه فرنگی، توت فرنگی و غیره را افزایش دهند، در صورت مصرف کورتیکواستروئیدها هم به محدودیت مصرف نمک توجه شود.