

## جدی گرفتن موضوع غربالگری سرطان

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد: غربالگری انواع سرطان و برنامه تغذیه سالم در مراکز درمانی یزد انجام می‌شود.

به گزارش خبرنگاران گروه جامعه گزارش خبر، نقیایی گفت: برنامه‌های پیشگیری و غربالگری در بسیاری از مراکز خدماتی و درمانی انجام می‌شود که مهم‌ترین آنها سرطان سرویکس و سرطان دهانه رحم و سرطان کولون است که به صورت تست‌های روتین برای افراد بالای ۴۰ سال اجرا می‌شود و مردم باید برای انجام این تست‌ها می‌توانند به مراکز درمانی مراجعه کنند.

وی با اشاره به نقش تغذیه در بروز سرطان افزود: آمارها نشان می‌دهد یک سوم عوامل خطر ابتلا به سرطان‌ها مربوط به تغذیه است که می‌توان با رعایت نکات تغذیه از بروز آن جلوگیری کرد.

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مصرف غذاهای مضر را از عوامل ابتلا به سرطان عنوان کرد و افزود: از مصرف ماهی‌های پرورش یافته در آب‌های آلوده به این عناصر سنگین و آب‌های آلوده به مواد نفتی باید پرهیز شود.

وی نسبت به استفاده از افزودنی و نگهدارنده‌های غیرمجاز و همچنین استفاده بیش از اندازه از افزودنی‌های مجاز هشدار داد و اظهار داشت: مصرف مواد غذایی فاقد استاندارد مانند سوسیس و کالباس و مواد غذایی نظیر الویه که در معرض فساد قرار دارند، خودداری شود.

نقیایی نقش مواد غذایی حاوی آنتی اکسیدان را در پیشگیری و کنترل سرطان‌ها مطلوب خواند و تصریح کرد: آنتی اکسیدان‌ها نظیر لیکوپن موجود در گوجه فرنگی در پیشگیری از انواع سرطان‌ها پروستات و سینه موثر هستند.

وی ادامه داد: سایر رنگدانه‌ها مانند رنگدانه‌های نارنجی و زرد موجود در هویج و زردک و رنگدانه‌های بنفش در انواع توت‌ها، تمشک و کلم بنفش، آنتی اکسیدان‌های بسیار قوی برای جلوگیری از ابتلا به انواع سرطان‌ها محسوب می‌شوند.

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی درباره نقش آنتی اکسیدان‌های ویتامینی و مواد معدنی موجود در مواد غذایی برای پیشگیری از سرطان گفت: مهم‌ترین آنها عنصر روی است که در انواع گوشت‌ها، آجیل‌ها و مغزها وجود دارد و مصرف آنها از بروز سرطان‌ها جلوگیری می‌کند.

وی ویتامین C و E موجود در مرکبات را هم در پیشگیری از ابتلا به سرطان مهم توصیف کرد و افزود: ویتامین C در کیوی و ویتامین E در جوانه گندم و غلات کامل نقش بسیار مهمی در پیشگیری از واکنش‌های ناخواسته و بروز سرطان‌ها دارند.

نقیایی گفت: مصرف سبوس نیز از ابتلا به برخی سرطان‌های گوارش مانند سرطان کولون پیشگیری می‌کند و استفاده از این گونه غلات و آردها بسیار توصیه می‌شود.