گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۳۵۰۱۶
جمعه ۱۹ تیر ۱۴۰۵ ۲۰:۳۶

۲ بار یا بیشتر در شب برای دستشویی بیدار می‌شوید؟ این علامت کوچک چه زنگ خطری برای بزرگی پروستات شما دارد؟

پروستاتیت یا التهاب پروستات و بزرگ شدن غده پروستات از جمله بیماری‌های رایج این غده هستند که ممکن است در هر سنی دیده شوند اما عموما در مردان بالای ۵۰ سال شایع هستند.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴ ، سلامت پروستات یکی از نگرانی‌های اصلی مردان در این بازه سنی است. به علاوه اینکه فاکتورهای متعددی در پیشگیری و کاهش احتمال بروز بیماری‌های پروستات نقش دارند که یکی از آن‌ها تغذیه و رژیم غذایی است. آیا مواد غذایی مفید و مضر برای پروستات را می‌شناسید؟ در ادامه به این موضوع می‌پردازیم که برای درمان پروستات چه بخوریم؟ همراه ما باشید.

پروستات و نقش آن در بدن مردان

پروستات یک غده برون‌ریز کوچک بوده که در زیر مثانه آقایان و در قسمت لگن قرار دارد که به عنوان عضوی مهم در دستگاه تولید مثل آن‌ها شناخته می‌شود. نقش اصلی و اساسی این غده تولید مایع منی و محافظت از اسپرم‌ها به واسطه مواد مغذی و آنزیم‌های موجود در این مایع است. جدای از تولید مایع منی این غده به انزال و تنظیم PH مایع منی هم کمک می‌کند.

از جمله بیماری‌های شایعی که این غده را درگیر می‌کند می‌توان به بزرگ شدن پروستات، سرطان پروستات و التهاب پروستات اشاره کرد.

دلایل و علائم پروستات چیست؟

دلایل بروز بیماری‌های پروستات هنور به طور کامل مشخص نیست اما فاکتورهای متعددی بهانه‌ای برای شروع بیماری می‌شوند که از این عوامل می‌توان به چاقی، افزایش سن، رژیم غذایی نادرست، سبک زندگی ناسالم و عدم رعایت بهداشت جنسی اشاره کرد.

علائم پروستات در هر فرد متفاوت هستند اما احساس درد، سوزش حین ادرار، تکرر ادرار شبانه و وجود خون در ادرار از جمله شایع‌ترین نشانه‌های این بیماری محسوب می‌شوند.

مواد غذایی که به پیشگیری و درمان پروستات کمک می‌کنند

بدون شک رژیم غذایی که دنبال می‌کنید می‌تواند تاثیر مستقیمی بر روی سلامت پروستات بگذارد. در ادامه مواد خوراکی و غذایی که برای سلامت پروستات موثر هستند را معرفی می‌کنیم:

سیر و پیاز
کلم بروکلی
مرکبات حاوی ویتامین سی
دانه کنجد
مغزها و آجیل‌هایی که روی بالایی دارند
فلفل دلمه‌ای
خانواده توت‌ها از جمله تمشک، شاتوت، توت فرنگی
سویا
گوجه فرنگی
ماهی قزل‌آلا

چه سبزیجاتی برای پروستات مفید هستند؟

سبزیجاتی که جزو خانواده کلم‌ها محسوب می‌شوند بر روی سلامت پروستات تاثیر بسزایی دارند. آنتی اکسیدان و مواد مغذی موجود در این خانواده از

سبزیجات به کاهش رشد سلول‌های سرطانی و پیشگیری از پیشرفت بیماری کمک می‌کنند. از این سبزیجات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

گل کلم
اسفناج
کلم پیچ
کلم بروکلی
کلم بروکسل

میوه‌های مفید برای پروستات

اغلب پزشکان توصیه می‌کنند که به طور منظم میوه‌هایی که برای درمان و پیشگیری از پروستات مفید هستند را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید. این میوه‌ها حتی به پیشگیری از سرطان هم کمک می‌کنند. در جدول زیر می‌توانید لیستی از این میوه‌ها را مشاهده کنید:

میوه

فواید آن برای پروستات

آووکادو

آووکادو به دلیل داشتن سیتوسترول برای کنترل بزرگ شدن پروستات، دفع ادرار بهتر و جلوگیری از سرطان مفید است.

انار

حاوی آنتی اکسیدان و الاژیتانین که به تقویت سلامت پروستات کمک کرده و منجر به مرگ سلول‌های سرطانی می‌شود.

انواع توت‌ها

دارای آنتی اکسیدان بالا و همچنین دفع‌کننده رادیکال‌های آزاد بدن.

مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، گریپ فروت و لیمو ترش سبز دارای ویتامین سی بالایی هستند و به حفظ سلامت پروستات کمک می‌کنند.

دمنوش‌های گیاهی برای بیماری‌های پروستات

با اینکه دمنوش‌های گیاهی راه‌کار اصلی برای درمان بیماری‌های پروستات نیستند اما با این حال در مواردی از جمله بزرگ شدن پروستات خوش‌خیم می‌توانند اثرگذار باشند. فراموش نکنید که برای درمان کامل این بیماری باید به متخصص اورولوژی مراجعه کنید.

برخی از دمنوش‌های گیاهی مفید برای بیماری پروستات عبارت‌اند از:

دمنوش گزنه
دمنوش زنجبیل
دمنوش گل شبدر
دمنوش افسنطین
دمنوش جوز برزیلی
دمنوش چای سبز
دمنوش ریشه شیرین بیان

مواد غذایی مفید برای کوچک شدن پروستات

حجم طبیعی پروستات در مردان بالغ عموما ۲۰ تا ۳۰ میلی‌متر است. هر گونه تغییر اندازه و حجم این غده می‌تواند زنگ خطری مبنی بر وجود بیماری جدی‌تری باشد.

از دیگر مواد خوراکی که به کوچک شدن پروستات کمک می‌کنند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

قارچ
گزنه
چای سبز
فلفل قرمز
زردچوبه
روی
بادام زمینی
تخمه کدو

مواد غذایی مضر برای پروستات کدام‌اند؟

تا اینجا بهترین و مفیدترین غذاها و مواد خوراکی برای بهبود بیماری‌های پروستات را معرفی کردیم. سوالی که شاید برایتان پیش بیاید این است که چه مواد غذایی برای پروستات مضر هستند؟

از جمله مواد خوراکی که بر روی سلامت پروستات تاثیر منفی می‌گذارند و تعادل هورمونی بدن مردان را بهم می‌ریزند می‌توان به گوشت قرمز، کافئین، الکل و مواد غذایی حاوی سدیم بالا اشاره کرد.

همچنین مصرف بیش از اندازه لبنیات هم می‌تواند خطر ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهد. بنابراین تا جای ممکن سعی کنید از مصرف شیر، پنیر و ماست پرچرب خودداری کنید.

سخن پایانی

همان‌طور که دیدید رژیم غذایی می‌تواند تاثیر چشمگیری در کنترل و بهبود بیماری‌های پروستات داشته باشد. دقت کنید که دنبال کردن رژیم غذایی مناسب راهکار اصلی برای درمان بیماری‌های پروستات نیست و دارودرمانی اصلی‌ترین روش درمان محسوب می‌شود. خوشبختانه در اکثر مواقع التهاب

پروستات به کمک دارو درمانی برطرف می‌شود، البته به شرطی که بیماری به موقع تشخیص داده شود.