" سرطان و تغذیه "

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **نوع سرطان** | **عوامل ایجاد** | **پیشگیری** |
| **رحم** | **چاقي مهمترين علت / مصرف چربي** | **پيشگيري از چاقي تا 50 % ، مصرف سبزي و ميوه** |
| **ریه** | **استعمال دخانيات تا 80 %** | **رژيم غذائي سرشار از انواع ميوه و سبزي باعث پيشگيري تا 33% در افراد سيگاري ، قبلا سيگاري يا غيرسيگاري** |
| **معده** | **عفونتها ، عدم مصرف سبزي و ميوه ، استفاده از غذاهاي فاسد ، مصرف غذاهائي كه در شعله مستقيم آتش كباب يا سوخته شده اند ، دخانيات ، غذاهاي سرخ شده ، ترشيجات** | **رعايت بهداشت / مصرف غذاهاي سالم / رژيم غذائي سرشار از انواع ميوه و سبزي/ عدم استفاده از غذاهائي كه با مواد شيميائي از جمله نمك و ترشي نگهداري مي شوند.** |
| **کبد** | **عفونت با ويروس هپاتيت B, C مصرف الكل و خوردن غذاي آلوده با سم كپكي آفلاتوكسين** | **خود داري از مصرف الکل/ واكسيناسيون/رعايت بهداشت مواد غذائي** |
| **روده بزرگ و راست روده** | **علت اصلي نحوه تغذيه و عوامل مربوط به آن/ چاقي ، مصرف زياد چربي ، قند وشكر ، گوشت كباب شده يا در روغن سرخ شده ، الكل** | **تغيير شيوه زندگي : تغذيه صحيح ، فعاليت منظم بدني و عدم مصرف الكل تا 75%** |
| **سینه** | **عوامل هورموني نقش اصلي را دارند كه تحت تاثير تغذيه هستند رشد سريع در سالهاي اول عمر و بلوغ زودرس/ چاقي/ الكل/مصرف زياد گوشت قرمز و چربي** | **رژيم غذائي سرشار از انواع ميوه و سبزي/ خودداري از مصرف الكل / پيشگيري از چاقي / ورزش منظم تا 50%** |
| **پروستات** | **مصرف زياد گوشت قرمز و چربيهاي حيواني** | **رژيم غذائي سرشار از انواع ميوه و سبزي تا 20% / داشتن فعاليت بدني مناسب / كم كردن مصرف گوشت قرمز و چربيها** |
| **تخمدان** | **مصرف زياد گوشت قرمز و چربي** | **رژيم غذائي سرشار از انواع ميوه و سبزي** |