

P2-25

عنوان: تأثیر تغذیه بر سرطان ها به خصوص سرطان سینه

نویسندگان: سارا عبدی جاهد

نویسنده مسئول: سارا عبدی جاهد

وابستگی سازمانی: دانشگاه شهید بهشتی

ایمیل: saraabdijahed@yahoo.com

به وسیله یک رژیم غذایی صحیح می توان از ۳۰ تا ۴۰٪ از تمام سرطان ها پیشگیری کرد. نشان داده شده است که مصرف غذاهای غنی از پلی فنل و روی ریسک سرطان کلون را کاهش می دهد. مصرف غذاهای غنی از فیبر و میوه ها و سبزیجاتی مانند سیب، گوجه فرنگی و کلم بروکلی که به ترتیب غنی از پلی فنل، لیکوپن و sulforaphane هستند؛ در کاهش ریسک سرطان نقش مهمی دارند. همچنین روغن های زیتون، کانولا و روغن های حاوی امگا۳ رابطه معکوس با سرطان دارند. استفاده از غذاهای نمک سود شده و حاوی روغن زیاد و نیز کبابی ریسک سرطان را بالا می برد. همچنین آفت کش ها نقش مؤثری در ایجاد تومورهای بیضه و پروستات دارند اما تأثیر آن ها بر سرطان سینه نیازمند مطالعات بیشتری است

کلمات کلیدی: سرطان، رژیم غذایی، فیبرها، میوه ها، سبزیجات، روغن ها، آفت کش ها

By a correct diet we can prevent from %30 to %40 of all cancers.

Using foods with high polyphenol, reduce risk of colon cancer. using food with high fibr and fruits and vegetables like apple, tomato and broccoli that respectively are full of polyphenol, licoopen and sulforaphan, have important role in reducing risk of cancer.

Using foods with high salt and oil and also barbecued foods increase risk of cancer

Also pesticides have effective role in testis and prostat cancer but we need more studies for its effect on breast cancer.

Key word: cancer, diet, fibr, fruits, vegetables, oils, pesticides