

یادداشت

تغذیه بیماران مبتلا به سرطان

حامد محمدی

متخصص تغذیه یابی



تغذیه دارای ۳ نقش عمده برای درمان بیماران مبتلا به سرطان است. اولین نکته، حمایت از بیماران مبتلا به سرطان به منظور پیشگیری از کاهش وزن و پیشگیری از عوارض درمان مانند تهوع، استفراغ و عوارض گوارشی است که با کمک تغذیه، بیمار را تحت کنترل قرار دهند تا خیلی دچار عوارض تغذیه‌ای ناشی از شیمی‌درمانی، رادیوتراپی یا جراحی نشود. نکته دوم در خصوص تغذیه بیماران مبتلا به سرطان، در مورد بیماری است که سرطان آنها درمان شده و می‌خواهیم بدانیم که نوع تغذیه چه نقشی در جلوگیری از عود مجدد بیماری دارد. بسته به نوع سرطان بیمار، تغذیه و رژیم غذایی خاص خودش را دارد تا بتوان از عود مجدد این بیماری پیشگیری کرد. نکته سوم در خصوص تغذیه بیماران مبتلا به سرطان، مربوط به افراد و خویشاوندان درجه اول این تیپ بیمار است. در بسیاری از سرطان‌ها به خصوص در سرطان‌های وابسته به هورمون مانند سرطان سینه معمولاً این نگرانی را در خصوص افراد خانواده داریم که آیا سایر اعضای خانواده هم ممکن است به این بیماری مبتلا شوند و آیا با کنترل تغذیه می‌شود خطر ابتلای بقیه افراد خانواده را کمتر کرد یا خیر که قطعاً پاسخ مثبت است و حتماً رژیم‌های غذایی مخصوص در مورد بازماندگان این بیماران هم می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد که خطر ابتلاء به بیماری را کاهش دهد.

ویژه

فواید «بادام»

خوردن ۴۰ گرم بادام در روز سطح کلسترول مضر را کاهش می‌دهد و به نرمال شدن فشار خون و انعطاف رگ‌های خونی کمک می‌کند. بادام حاوی چربی‌های مفید برای قلب، فیبر غذایی و ویتامین‌های گروه B، آهن، پتاسیم و منیزیم است. ویتامین E در این حالت به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان عمل کرده، از سلول‌ها در برابر آسیب محافظت می‌کند، از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند، التهاب را کاهش می‌دهد و به گسترش رگ‌های خونی کمک می‌کند که این فرآیند باعث بهبود جریان خون می‌شود. منیزیم نیز برای سلامتی مغز، استخوان‌ها، خلق‌وخو، خواب و تنظیم میزان قندخون و فشارخون ضروری است. دانشمندان کشف کرده‌اند که بادام به‌عنوان غذایی برای باکتری‌های مفید در روده عمل می‌کند.

تکنیک ذهنی که کاهش وزن را برابر می‌کند

بهتر شود، این مورد به‌عنوان غذا خوردن احساسی شناخته می‌شود. همچنین مضر را کاهش می‌دهد و به داشته باشند. نتایج نشان داد، کسانی که تصویر بدن خود را بهبود بخشیدند، سه برابر کاهش وزن داشتند. پدرو تسکیرا، یکی از نویسندگان گفت: نتایج ما ارتباط قوی بین بهبود تصویر بدن، به‌ویژه در کاهش اضطراب در مورد نظرات دیگران و تغییرات مثبت در رفتار غذا خوردن را نشان داد.

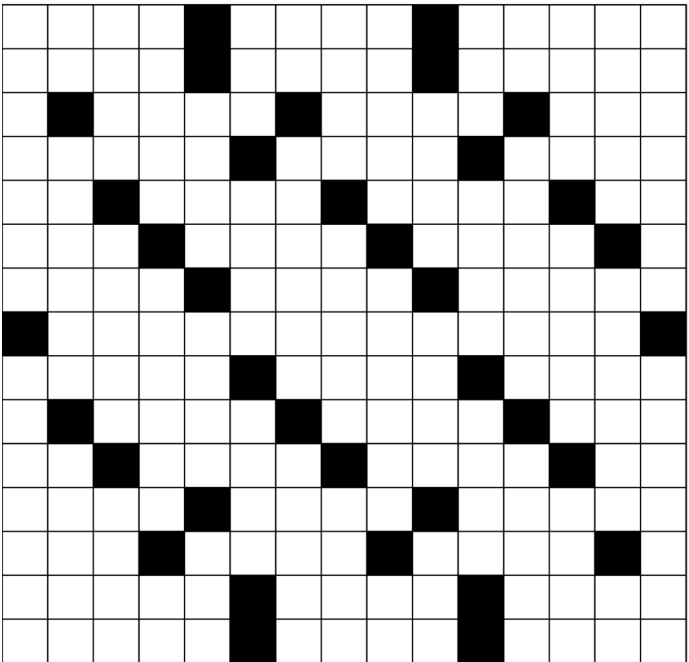
شماره ۱۵۱۷

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- یاری‌کننده- از تقسیمات کشوری ۲- منطقه‌ای در حومه کاشان- برگه خرید کالا- خدای مصری ۳- رواید- برادر هابیل- نمایشنامه غم‌انگیز ۴- واحددارو- از بازی‌های پیش‌فرض ویندوز- نمایندگی ۵- خطایی در فوتبال- پرتلاش- موتورموشک ۶- هویدوآشکار- فربه‌چاق- زندگانی ۷- صاحب اختیار- شگفت‌آور- صدای درد ۸- بسیار مکار- قلم مرتفع‌آر دبیل- خواستار و علاقه‌مند ۹- جنس مذکر- قومی از مغول- در یکجاایستاده ۱۰- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- شهری در استان اردبیل- روح‌وجان ۱۱- خاک نرم- مسخره‌کننده- انبار ماشین‌آلات سنگین ۱۲- معادل فارسی اندکس- موج دریا- نفس چاق ۱۳- نزدیکتر- پادشاه و یگانه عصر- بخش پایینی شلوار ۱۴- اداوایطوار- حمام- متبسم ۱۵- تقاضا- فربه

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵



افقی

۱- بریان‌کرده- بخشی از سوره‌های قرآن کریم- زرسنج ۲- مشاور- دل‌داده شیرین- ثابت و برقرار شده ۳- نوعی پلنگ- خمیده- بدی‌کردن ۴- مخلوقات- ظلمانی- کاهن ۵- حیوان وحشی- تمام و همگی- ملاحظه- علامت مفعولی ۶- عملی مستحب در نماز- بیمار- پرداختنی شرعی ۷- دستور دادن- بالای چشم ابزاروسایل ۸- پزشک مخصوص سلطان محمودغزنوی ۹- تحمل‌وبردباری- خلاص- ملامت و سرزنش ۱۰- اقامتگاه مسافر- بیعانه- شهری در استان کرمان ۱۱- ماهیه پیشرفت بعضی‌ها!- بخشنده- محل دیدن اشیای عتیقه- دولاشده ۱۲- معادل فارسی چیلر- مثل و نظیر- اسب سفید ۱۳- پاروسای دیرنشین- لوله گیاهی- شهرها ۱۴- دریاجای در آسیای میانه- زورق- هواپیمای بدون سرنشین ۱۵- بهره‌روزی- چپ دست- نان کلفت

حل جدول ۱۵۱۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ک	ت	م	ع	ک	ل	ی	ا	و	ا	ی	ا	ن	ک
۲	ر	ت	و	ه	ی	ر	ا	ی	و	ا	ر	س	ا	ل
۳	ا	ع	ا	م	ا	س	ت	م	ا	ی	ا	د	و	
۴	ک	ف	ه	ش	ن	و	ی	س	ا	ی	خ			
۵	م	ن	ج	ا	د	ه	ر	و	ی	ا				
۶	ی	ک	ا	ر	ی	و	ن	ی	ا					
۷	ه	ل	ت	ا	ل	ا	ه	ر	و	د	ا	م	د	
۸	ا	ل	و	ن	ی	ر	و	م	ا	و	د	س	ا	
۹	د	ا	ن	ی	ف	ا	ر	م	و	ن				
۱۰	ا	س	د	ی	ل	ش	ن	و	د	ن				
۱۱	م	ش	ه	ب	ا	ک	ل	ی	د	ا	ن	ک	س	
۱۲	ت	ا	ی	ه	ی	و	ن	ق	ل	ر	ا	ز		
۱۳	و	غ	ا	ی	ل	د	م	ن	ه	د	س	ی		
۱۴	ا	ت	ر	ن	ت	ل	ی	ا	ب	و				
۱۵	و	ز	ن	ه	ب	ر	ا	د	ر	ی	و	س	ی	م

ابتلا به کووید ایمنی قوی به ارغان می‌آورد

عفونت بعدی کووید محافظت می‌کند. دکتر «امش آدالجا»، محقق ارشد می‌گوید: «مطالعات متعدد نشان داده‌اند که عفونت قبلی باعث محافظت در برابر بیماری شدید می‌شود، اگرچه ممکن است در دوران پیک سویه اومیکرون محافظت در برابر عفونت ایجاد نکند. اما از آنجایی که افرادی که ابتدا به کرونا مبتلا می‌شوند، با خطر بستری‌شدن در بیمارستان، مرگ و عارضه کووید طولانی‌مدت روبه‌رو هستند.

بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که ایمنی طبیعی به‌دست آمده از ابتلا به عفونت کووید، محافظت قوی و ماندگاری در برابر بیماری شدید در صورت ابتلای مجدد در فرد ایجاد می‌کند. این بررسی‌ها براساس داده‌های ۶۵ مطالعه به دست آمد. محققان دریافتند، محافظت در برابر ابتلاء مجدد به اومیکرون، به سرعت کاهش می‌یابد. محققان اعلام کردند که پس از گذشت ۱۰ ماه از ابتلاء به عفونت اومیکرون تنها ۳۶ درصد از



تسهیل کاهش وزن

کرفس انتخاب عالی در رژیم غذایی متعادل و حفظ تناسب اندام است. کرفس کالری و کربوهیدرات کمی دارد که می‌توان در انواع سالاد و غذای دوران رژیم لاغری اضافه کرد. فیبرها و پروتئین‌ها نیز در کاهش وزن نقش دارند. فیبرها هضم آهسته‌ای دارند و مانع از ضعف شده و اشتها را کم می‌کنند. پروتئین‌ها نیز سطح هورمون گرلین را که احساس گرسنگی را تحریک می‌کند، کاهش می‌دهد.

مقابله با رادیکال‌های آزاد



رادیکال‌های آزاد ترکیباتی مضر هستند که تحت تأثیر عوامل مختلف مانند استرس، آلودگی هوا و تغذیه ناسالم در بدن تجمع پیدا می‌کنند. این ترکیبات به‌مرور بر سلامت بدن آسیب می‌رسانند و زمینه‌ساز آسیب سلول‌ها و بروز بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و دیابت می‌شوند. کرفس سرشار از آنتی‌اکسیدان است که با عملکرد این ترکیبات مضر مقابله می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ی‌مانند ویتامین C در کاهش التهابات بدن نقش دارد.



تقویت استخوان‌ها

کرفس یکی از منابع غنی ویتامین K است. گرچه نقش این ویتامین در انعقاد خون شناخته‌شده‌تر است، اما ریزمغذی اساسی برای سلامت استخوان‌ها نیز محسوب می‌شود. ویتامین K برای عملکرد مطلوب استئوکلستین ضروری است که نوعی هورمون پروتئینی است که اساساً در استخوان‌ها وجود دارد. این ویتامین در افزایش غلظت مواد معدنی در استخوان‌ها موثر است و خطر شکستگی‌ها را کاهش می‌دهد. هر لیوان کرفس می‌تواند حدود ۸۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین K را تأمین کند.



بهبود گوارش

کرفس منبع غنی فیبرهاست که تأثیر خوبی بر سلامت بدن دارند و به‌خصوص در بهبود گوارش موثر هستند. فیبرها همچنین به عنوان پری‌بیوتیک عمل می‌کنند که غذای باکتری‌های مفید روده یا میکروبیوم هستند و در جذب ریزمغذی‌ها و هضم غذا تأثیر دارند. مطالعات نشان می‌دهد که خوراکی‌های سرشار از فیبر تأثیر مثبتی در برابر دیگر بیماری‌های نظیر ریفلاکس و زخم‌های روده‌ای دارند.

دانستنی‌ها

نکات رژیمی برای مبارزه با «کبد چرب»

بیماری کبد چرب به این معنی است که در کبد تان رسوبات چربی وجود دارد. این رسوبات ممکن است کبدتان را از خارج کردن کامل سموم از خون‌تان بازدارند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف قهوه می‌تواند از آسیب‌های بیماری کبد چرب پیشگیری کند. در ادامه با نکات رژیمی برای مبارزه با «کبد چرب» آشنا می‌شوید.

دانه‌های کامل

مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده به تولید یک منبع منظم انرژی کمک کرده و افزایش ناگهانی قندخون جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، دانه‌های کامل سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به عملکرد کبد کمک می‌کند. برنج قهوه‌ای، کینوا، جو، و چاودار سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده هستند.

پروتئین آب پنیر

مطالعات محققان نشان‌دهنده اثر محافظتی پروتئین آب پنیر در برابر کبد چرب است. علاوه بر آب پنیر، شیر و ماست نیز سرشار از پروبیوتیک‌ها برای حفظ عملکرد اندام‌های گوارشی از قبیل کبد هستند و به بهبود فرآیند هضم نیز کمک می‌کنند.

آووکادو

چربی‌های سالم و فیبر موجود در آووکادو به کنترل وزن کمک می‌کند. مصرف آووکادو همچنین در کاهش آسیب‌های کبدی بیشترین نقش را در میان گزینه‌های غذایی دارد.

قهوه

مطالعات مختلف نشان داده‌اند که مصرف قهوه می‌تواند از آسیب‌های بیماری کبد چرب پیشگیری کند. قهوه می‌تواند آنزیم‌های غیرطبیعی کبد را در کسانی که در معرض ابتلا به بیماری‌های جدی کبدی هستند، پایین بیاورد.

رژیم مدیترانه‌ای

رژیم غذایی مدیترانه‌ای شامل مواد غذایی طبیعی و بدون پردازش‌شده است. این نوع رژیم سرشار از چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان و کربوهیدرات‌های پیچیده است و غذاهایی از قبیل ماهی، میوه‌ها و سبزیجات، روغن زیتون، و غلات را شامل می‌شود. این رژیم پاک‌کننده و تصفیه‌کننده کبد است.

سبزیجات تیره رنگ

مصرف سبزیجات تیره نه تنها منجر به تأمین ویتامین‌ها و سایر ریزمغذی‌های سالم برای بدن می‌شود، بلکه پاک‌کننده و تصفیه‌کننده کبد نیز هستند. بروکلی منجر به جلوگیری از افزایش چربی در کبد می‌شود. مصرف سبزیجات تیره رنگ دیگر مانند اسفناج نیز به کاهش وزن کمک می‌کند و محافظ سلامت کبد است.

پروتئین سویا

پروتئین سویا می‌تواند تأثیر مثبتی بر بیماری کبد چرب داشته باشد. محققان نشان داده‌اند که چگونه پروتئین سویا می‌تواند به‌طور قابل توجهی تجمع چربی و تری‌گلیسیرید را در ارگان‌های بیماران چاق کاهش دهد.

نکته

مصرف دوز بالای آمگا ۳ موجب کاهش MS

محققان تأثیر مکمل اسیدچرب آمگا ۳ را بر روی مدل‌های موش مبتلا به بیماری MS بررسی کردند. به گزارش مדיکال نیوز، آنها دریافتند که دوزهای بالاتر آمگا ۳ شروع بیماری MS را به تعویق می‌اندازند، فواصل زمانی عود بیماری را افزایش می‌دهد و شدت علائم را کاهش می‌دهد. بیماری MS یک بیماری مزمن است که در آن سیستم ایمنی بدن به لایه چربی که اطراف اعصاب میلین را می‌پوشاند، حمله می‌کند. این رویداد به نوبه خود توانایی اعصاب در حمل سیگنال را کاهش می‌دهد. علائم MS شامل مشکلات بینایی، لرزش و تغییرات عاطفی است. در حالی که علت این بیماری ممکن است در بیماران متفاوت باشد، تصور می‌شود که از پاسخ التهابی ناشی می‌شود. در حالی که ارتباطی بین مصرف اسیدهای چرب آمگا ۳ و بهبود کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به MS وجود دارد، مکانیسم‌های اساسی ناشناخته هستند. برخی از مطالعات نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از اسیدهای چرب آمگا ۳ با نرخ پایین‌تر ابتلاء به MS مرتبط هستند و دارای خواص سلامت ضد التهابی و عصبی مفید هستند. اخیراً، محققان بررسی کردند که چگونه مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ پاسخ التهابی در موش‌ها را کاهش می‌دهد. آنها دریافتند که Docosahexaoyl (DHEA)، یک ترکیب لیپید حاصل از اسید Docosahexaenoic موجود در روغن ماهی، ممکن است پاسخ سلول T ایمنی را کاهش داده و در نتیجه التهاب مربوط به MS را کاهش دهد. برای شروع، محققان بررسی کردند که چگونه DHEA بر پاسخ سلول T در سلول‌های جدا شده از موش‌ها تأثیر می‌گذارد. آنها دریافتند که DHEA هنگام مصرف با دوز بالا، نشانگرهای التهابی را کاهش می‌دهد. DHEA همچنین درصد سلول‌های T بیماری‌زا را کاهش داد. در مرحله بعد، محققان بررسی کردند که آیا پیشرفت بیماری MS بر سطح DHEA در موش‌ها تأثیر می‌گذارد یا خیر. نتایج نشان می‌دهد که DHEA به احتمال زیاد التهاب را کاهش می‌دهد و در نتیجه علائم MS کاهش تعداد سلول‌های T بیماری‌زا در سیستم عصبی، کاهش می‌یابد.

کوتاه

ارتباط «سن بیولوژیکی» با سلامت

در حالی که سن تقویمی براساس تولد مشخص می‌شود، محققان طیفی از شاخص‌ها را برای تعیین سن بیولوژیکی مشخص کرده‌اند. «سن بیولوژیکی» پیش‌بینی می‌کند که مرد بدون، اضافه‌وزن و افسردگی همگی در سن بیولوژیکی نقش دارند. تیم تحقیق از نمونه خون ۳۰۰۰ نفر استفاده کرد. شاخص‌های تعیین سن بیولوژیکی عبارتند از: طول تولم، اپیژنتیک، میزان وزن‌ها، متابولیت‌ها و پروتئومیک‌ها. در این تحقیق این شاخص‌ها با عوامل مختلفی مانند جنسیت، فاکتورهای سبک زندگی و اختلالات جسمی و روانی شناخته‌شده مانند افسردگی مرتبط شدند. از پنج شاخص سن بیولوژیکی فقط سه مورد در افراد تأثیر متقابل داشتند. مثلاً افسردگی با اپیژنتیک، سطح زن‌ها و پروتئومیک‌ها در ارتباط است. سن بیولوژیکی با سلامت روحی و جسمی ارتباط دارد.