

بررسی نقش میوه‌ها و سبزیجات در کنترل سرطان

پوهندوی داکتر قمرالدین بیگزاد

استاد دیپارتمنت مشترک انتانی و میکروبیولوژی

Drqbigzad6@gmail.com

چکیده

سرطان یکی از جمله امراض خاص و یکی از علل اصلی مرگ‌ومیر در ایالات متحده، افغانستان و در سراسر جهان بوده، که در آن یکی از سلول‌های بدن به خاطر عوامل مختلفی مانند مواد رادیو اکتیف سمی و کیمیاوی به‌طور غیرطبیعی رشد می‌کند و در نهایت حشرات توموری سرطانی را ایجاد می‌نماید، که ممکن به دیگر قسمت‌ها سرایت نماید. بنأ بهتر است تا با استفاده از موادهای غذایی ضد سرطان، بخصوص سبزیجات و میوه‌ها در جنب وقایه کیمیایی سرطان با ترکیبات فیتوشیمی طبیعی که یک استراتژی نوظهور برای کنترل، به تأخیر انداختن یا درمان سرطان است، می‌توان از بروز آن جلوگیری نمود. هدف در این مقاله تحقیقی، بررسی نقش میوه‌ها و سبزیجات در کنترل سرطان می‌باشد. میتود کار مقاله به شیوه Retrospective یا کتابخانه‌ای یا به شکل مشاهده‌ای (observational) بوده که با استفاده از کتب و ژورنال‌های علمی طبی و اینترنت جمع‌آوری و ترتیب شده است. در نتیجه‌گیری از این تحقیق دریافت گردید که در کل کسانی که از غذاهای ویتامین‌دار، سبزیجات و میوه‌ها بیشتر استفاده می‌کنند. بر عکس آن‌هایی که از چنین موادهای کمتر استفاده می‌کنند کمتر در خطر ابتلا به سرطان مواجه هستند. بنأ اگر رژیم غذایی خوب داشته باشیم باعث بطی شدن رشد حشرات سرطانی می‌شود.

واژه‌های کلیدی: امراض سرطانی، کنترل و وقایه، سبزیجات و میوه‌جات.

مقدمه

هزاران سال است که از گیاهان طبیعی برای وقایه و درمان امراض مختلف استفاده می‌شود. امپراتور چین باستان، امپراتور سرخ یا شن نونگ، اولین ادبیات گیاهی دارویی، پنتسائو را در ۲۸۰۰ سال قبل از میلاد گردآوری کرد (Davies G. ۲۰۰۰). در اکثریت موارد اسباب سرطان‌ها مجهول بوده و در حال حاضر در تمام نقاط دنیا، پرابلم‌های سرطانی به نحو چشم‌گیری افزایش یافته است. طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی (WHO)، میزان سرطان در جهان در حال افزایش بوده و احتمال بروز سرطان با افزایش سن و وزن بیشتر می‌باشد. سرطان می‌تواند در اثر تغذیه نادرست یا سوءتغذیه زمینه رشد داشته باشد. در یک لحظه حجره می‌تواند از نظر جنتیکی تغییر نموده و میتوتیشن به وجود آید که در نتیجه طی ۲-۳ سال به تومور تبدیل شده و گاهی هم ممکن است ۴-۵ سال به طول انجامد. بهترین وقایه علیه سرطان، در تمام مراحل تکاملی، تغذیه است. به‌طور مثال برخی از مواد کیمیاوی، قبل از اینکه فعال و به بروز سرطان منجر شوند- می‌توانند در اثر تغذیه صحیح به‌صورت غیرفعال درآیند. ترکیبات کیمیاوی موجود در مواد غذایی می‌توانند سیستم معافیتی را در بدن تقویت نموده، مانع تغییرات جنتیکی حجره شوند و در نتیجه از بروز سرطان جلوگیری کنند. مواد غذایی می‌تواند رشد حجرات سرطانی را کنترل کنند و نیز موجب سرطانی شدن حجره شوند. انتی اکسیدانها و همچنین ویتامین‌های موجود در مواد غذایی، قادر اند خواص سرطانی برخی از مواده را خنثی کرده و حتی حجرات سرطانی را از بین ببرند و همچنان مانع رشد حجره سرطانی شده آنها را نبود کنند مواد مؤثر موجود در مواد غذایی می‌تواند فعالیت حجرات سرطانی را متوقف و موجب کاهش رشد آنها گردند. همچنان با تغذیه صحیح و مناسب می‌توان رشد حجرت سرطانی را متوقف و یا خیلی بطی ساخت.

سوالات تحقیق

- ۱- آیا سبزیجات و میوه‌جات از سرطان جلوگیری می‌کند؟
- ۲- آیا خوردن گوشت زیاد، و سایر غذاهای سرخ شده سبب سرطان می‌شوند؟
- ۳- آیا فعالیت بدنی متناسب در وقایه از سرطان موثر است؟
- ۴- آیا رول مورچه‌ها در شناسایی سلول‌های سرطانی ثابت شده است؟

هدف

هدف در این مقاله تحقیقی، بررسی نقش میوه‌ها و سبزیجات در کنترل سرطان می‌باشد؛ که با تحریر موضوع ذکر شده، مزیت تغذیه با میوه‌ها و سبزیجات که مهمترین و بهترین عامل سلامتی وجود انسانها است ارزیابی می‌گردد؛ و می‌توان مقادیر طبیعی و کافی از غذاهای سالم و مناسب را برای دوره‌های طولانی مدت استفاده کرد بدون آنکه با امراض دچار شوند.

پیشینه

پیش از ۸۰ سال است که محققان نقش و اهمیت تغذیه از میوه‌ها و سبزیجات را در مورد سرطان‌های مختلف مورد بحث و تحلیل قرار داده اند و همگی به این نتیجه رسیده اند که با استفاده بیشتر میوه‌ها و سبزیجات می‌توان علیه سرطان مبارزه کرد. هر چند هزاران سال است که از گیاهان طبیعی برای وقایه و درمان امراض مختلف استفاده می‌شود. دانشمندان می‌گویند به دلایلی دست یافته‌اند که مشخص می‌کند چرا برخی سبزیجات از جمله کلم پیچ، بروکلی و کلم برگ (Kale) ممکن است خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد. هیچ شکی در مفید بودن این نوع سبزیجات برای روده محسوس نمی‌باشد، اما به دشواری می‌شد درباره دلایل آن جزئیاتی مفصل به دست آورد. این گروه از دانشمندان در انستیتوت فرانسیس کریک که یک مرکز تحقیقاتی طبی در لندن است، دریافتند در زمان هضم، این سبزیجات مواد کیمیایی ضد سرطانی را تولید می‌کنند. نهاد تحقیقات سرطان بریتانیا هم گفته است که دلایل زیادی برای خوردن سبزیجات بیشتر وجود دارد. البته این مطالعه تحقیقی چگونگی تأثیر سبزیجات بالای جدار روده‌های موش‌ها و تغییراتی ناشی از آنرا بررسی می‌نماید. (wikipedia.org)

یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که مورچه‌ها می‌توانند با افزایش ماده‌ی مخصوص خویش حشرات سرطانی را تلف نمایند. فعالیت بدنی منظم روزانه بسیار مهم است زیرا بدن را در برابر سرطان محافظت می‌کند. به‌طور کلی، ورزش و هرگونه فعالیت بدنی حتی در مقادیر کم نیز مفید است، اما هرچه بیشتر بهتر است. فعالیت بدنی سطح هورمون‌های مؤثر در ایجاد سرطان پستان و رحم را کاهش می‌دهد و با افزایش سرعت عبور مواد غذایی از دستگاه گوارش، بروز سرطان روده را کاهش می‌دهد؛ و به هر حرکتی که عضلات را فعال کند فعالیت بدنی گفته می‌شود. وزن بیش‌ازحد طبیعی و بدتر از آن، چاقی به‌وضوح با افزایش خطر بسیاری از سرطان‌ها همراه می‌باشد.

پروفسور گرن والد - رئیس انستیتوت تشخیص سرطان معتقد است هر چه انسان میوه و سبزی بیشتر مصرف نماید امکان ابتلا به انواع سرطان مثل سرطان‌های امعا - معده - ثدیه و ریه - کاهش بیشتر می‌آید. پروفسور بلوک از دانشگاه کالیفرنیا ۱۷۰ مقاله تحقیقاتی مختلف را که در ۱۷ کشور صورت گرفته مورد تحلیل قرار داد و به این نتیجه رسید که مصرف زیاد میوه و سبزی احتمال دچار به سرطان را حدود ۵۰ درصد کاهش می‌دهد - یعنی احتمال بروز سرطان‌های مری - معده - مثانه رحم - و تخمدان‌ها در اثر خوردن زیادی میوه و سبزی بسیار کاهش می‌آید. منظور خوردن پیش از حد میوه و سبزی نیست - بلکه کافی است که فرد فقط سه بار در هفته و یا هر روز دو مرتبه میوه بخورد تا از ابتلا به سرطان جلوگیری شود. احتمال ابتلا سرطان ریه که در اثر کشیدن سگرت به وجود می‌آید می‌تواند با خوردن میوه‌ها و سبزیجات ۷۵ درصد کاهش یابد (رجب زاده، ۱۳۹۸).

بر اساس نتایج کوهارت کمیته کنترل امراض سرطانی دانشگاه علوم طبی گلستان، موارد ذیل را مختصراً ارائه می‌نمایند:

- ۱- مصرف چای و مایعات داغ خطر ابتلا به سرطان مری را ۸ برابر افزایش می‌دهد. بنابر آن لازم است که پس از ریختن چای در گیلان چند لحظه صبر کنید تا کمی سرد شود و مطمئن باشید که از لذت آن کاسته نمی‌شود.
- ۲- اعتیاد و مصرف تریاک احتمالاً خطر سرطان مری را ۳٫۷ برابر افزایش دهد. بنابر آن هر چه عاجل به داکتر متخصص بخش مربوطه مراجعه نموده و در ترک اعتیاد تلاش نمائید.
- ۳- عدم رعایت حفظ‌الصحه دهان و دندان نیز خطر ابتلا به سرطان مری و معده را دو برابر افزایش می‌دهد. بنابر آن با مسواک نمودن منظم و رعایت حفظ‌الصحه دهان این مشکل را بر طرف نمائید.
- ۴- اعتیاد به مواد مخدر دودی شکل و یا دخنیات، مانند سگرت خطر ابتلا به سرطان مری و معده را سه برابر نموده، بنابر آن به‌منظور سلامتی خودتان، ارجمندان و همکاران‌تان هرچه زودتر در ترک نمودن سگرت و دیگر دخنیات اقدام نمائید.
- ۵- مصرف آب‌های آلوده ابتلا به سرطان مری را ۷ برابر افزایش می‌دهد. بنابر آن لازم است تا از آب آشامیدنی صحی تصفیه و یا جوش داده شده استفاده گردد.
- ۶- عدم استفاده از سبزیجات و میوه‌ها خطر ابتلا به سرطان مری و معده را دو برابر افزایش می‌دهد. بنابر آن لازم است تا روزانه حداقل ۲-۳ مرتبه استفاده گردد.
- ۷- مصرف دوام‌دار غذاهای بریان شده و سرخ شده چانس مصابیت به سرطان را به ۱٫۵-۲ برابر افزایش می‌دهد. بنابر آن لازم است تا غذاها با آب و بخار آب پخته شوند.
- ۸- چاقی و ازدیاد وزن زمینه مساعد به تأسیس سرطان مری و معده بوده بنابر توصیه می‌گردد که ۳۰ دقیقه پیاده‌روی نمودن روزانه به‌طور اوسط باعث سلامتی عمومی بدن و تناسب اندام خواهد شد <http://www.hcrc.goums@gmail.com>.

موادی که به آن اشاره می‌شود مؤثرترین مواد غذایی ضد سرطان است این مواد توسط مؤسسه‌های بین‌المللی مبارزه با سرطان شناسایی شده‌اند که عبارت‌اند از سیر، پیاز، زنجبیل، سویا، چای، لیمو، دانه کامل گندم، بادجان رومی، مرچ دولمه، کرم، نعنای، کچالو، تره و غیره می‌باشد. آشکارا است که مهمترین وسیله تشخیص سرطان نسج خون است که با معاینات خون می‌توان به آن پی برد که فرد تا چه حد در معرض ابتلا به سرطان قرار دارد. آزمایش کردن خون واقعیت‌های را روشن و بیان

می‌کند که آیا فرد به اندازه کافی میوه و سبزی می‌خورد؟ آیا در خون به‌اندازه کافی ترکیبات ضد سرطان وجود دارد؟ زیرا افرادی که قربانی سرطان می‌شوند، به مقدار خیلی کمی میوه و سبزی می‌خورند. (سینائی، ۱۳۹۱).

کمبود ویتامین (E) و بی‌تا کاروتین خون و همچنان مصرف کم میوه و سبزی، عامل اصلی مرگ‌ومیر و ابتلا به سرطان در افراد مورد بررسی بوده است. کمبود ویتامین (C) در خون نیز یکی از عوامل مرگ میر ناشی از سرطان‌های معده و امعا تحقیق شده است- افراد که بی‌تا کاروتین خون ایشان در سطح بالاتر قرار دارد (نسبت به سایر افراد که مقدار بی‌تا کاروتین آن‌ها در سطح پایین‌تر قرار دارد) ۴۰ فیصد کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند.

افراد که به‌طور نسبی فولیک اسید خون ایشان در سطح بالایی قرار دارند و از سبزی‌های سبز تغذیه می‌کنند، کمتر به انواع سرطان به‌ویژه سرطان ریه، رحم و لوزالمعده مبتلا می‌شوند. (رجب زاده، ۱۳۹۶).

با خوردن میوه و سبزی‌های مختلف می‌توان علیه انواع سرطان‌ها طور ذیل مبارزه کرد:

- سرطان ریه: زردک و سبزی‌های سبز.
- سرطان امعا: سبزی و زردک.
- سرطان مری و حنجره: میوه‌ها تازه.
- سرطان معده: به‌طور کلی میوه، کاهو، پیاز، بادنجان رومی، کدو به‌ویژه سبزی خام.
- سرطان مثانه سبزی به‌ویژه زردک و میوه‌ها تازه، سرطان غده تیروئید سبزی‌های مختلف مانند کرم.

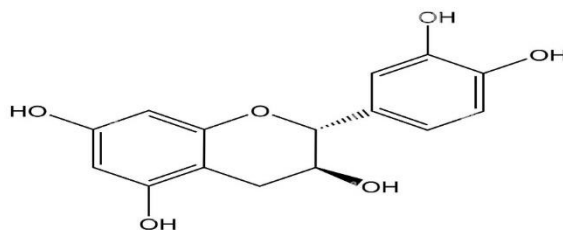
سیر و پیاز جهت کنترل از سرطان، از قوی‌ترین و مؤثرترین مواد برای جلوگیری از سرطان: بشمار می‌رود؛ زیرا در سیر و پیاز بیش از ۳۰ ماده ضد سرطان شناسایی شده است. البته با در نظر داشت تکالیف معده! یک تعداد مواد غذایی دیگر نیز مانند مواد فوق می‌توانند از گسترش سرطان جلوگیری کنند این موادمات نه‌تنها از بروز سرطان جلوگیری می‌کنند، بلکه می‌توانند جلوگیری از آن را بگیرند. این موادمات عبارتند از: روغن ماهی (به‌خصوص علیه سرطان ثدیه) سیر، سبزی‌های تیره و نارنجی و انواع میوه‌ها می‌باشند. افرادی که بیشتر بادنجان رومی مصرف می‌کنند به‌طور نسبی کمتر به سرطان مبتلا می‌شوند. توان شفابخشی و قدرت مبارزه ماده مؤثر در بادنجان رومی علیه سرطان شناخته شده است <http://www.garden.com>

سبزیجات خام یا پخته، کدام یک علیه سرطان مؤثرتر اند؟ سبزی را هم به‌صورت خام و هم پخته بخورید. سبزی‌های خام علیه سرطان مؤثرتر است، اما این مطلب در مورد مواد غذایی غنی از بی‌تا کاروتین، همیشه قابل‌قبول نمی‌باشد. حرارت کم، تغییرات در بی‌تا کاروتین می‌دهد و موجب جذب سریعتر آن می‌گردد به همین علت می‌توانید سبزی‌های غنی از بی‌تا کاروتین را کم بپزید اگر برخی از سبزی‌ها زیاد حرارت ببینند مواد حاوی ویتامین (C) تا حدود زیادی خواص ضد سرطانی خود را از دست می‌دهند. (رجب زاده، ۱۳۹۸). به همین دلیل، باید بسیاری از سبزی‌ها مثال: کاهو، کرم، را تا حدی امکان به‌صورت خام مصرف کرد اگر می‌خواهید این نوع سبزی‌ها را بپزید، باید زمان پخت آن را کوتاه کنید و حرارت را کاهش دهید تا خواص آن‌ها حفظ شود. در شکل (۱) تصاویر از سبزیجات و میوه‌ها ملاحظه می‌گردند.



شکل ۱- بررسی نقش میوه‌ها و سبزیجات در کنترل سرطان. الف - تصویر سبزیجات، ب و ج - تصاویر از انواع میوه‌ها مختلف. خرید میوه آنلاین در مشهد | هایپر ۷۲۴ [learn more](https://www.garden.com)

سویا نیز از بروز سرطان جلوگیری می‌کند سویا و پنباز را بخورید، توان و بالقوه سویا علیه سرطان، بسیار جالب توجه است، زیرا دست‌کم حاوی پنج ماده مؤثر می‌باشد به علت خواص ویژه، می‌تواند علیه انواع سرطان‌های که تحت تأثیر هورمون قرار دارد مثل سرطان‌های ثدیه و پروستات، مبارزه کنند. و می‌تواند سیر تکاملی سرطان‌های امعاء، دهن، ریه، کبد، پانکرس و مری را محو کند و از بین ببرد. چای نیز حاوی خواص ضد سرطان بوده تا حال خواص ضد سرطانی چای سیاه، چای سبز و نوع چای بنام (اواولونگ) را شناسایی نموده اند. این نوع چای به مقادیر زیاد در جهان مصرف می‌شوند. در چین، جاپان، ایالات متحده امریکا دانشمندان توانستند از طریق چای، از رشد سرطان‌های مختلف در انسانها و حیوانات جلوگیری کنند انواع چای قدیمه مثل لپتون و سایر انواع چای سیاه، حاوی مواد ضد سرطان نیز می‌باشد. اما چای سبز بیشترین خواص ضد سرطانی را دارا می‌باشد. در چای به‌ویژه چای سبز ماده ضد سرطان را بنام کاتشین (Catechin) وجود دارد که بسیار قوی و مؤثر است چای سیاه حدود ۱۰٪ چای سبز حاوی این ماده ضد سرطان است. فورمول کیمیایی و شرح کاتشین در شیمیای (۱) تذکر می‌گردد.



Catechin (C₁₅H₁₄O₆)

alamy

شیمیای ۱- فورمول کیمیایی و شرح Catechin در چای.

Catechine-Google Search-Catechin h-res stock photography & Images-Almay went to know where this information comes from? Learn more

پخت غذا به چه ترتیب صورت گیرد؟ برای جلوگیری از بروز سرطان بهترین روش پختن یا آماده کردن گوشت، مرغ و ماهی این است که این مواد با حرارت ملایم پخته و آماده گردد زیرا در اثر پختن ملایم انواع گوشت، مرغ و ماهی عناصر اروماتیک یعنی حلقوی سرطان زای که مربوط گروپ امینو اسیدها است، تولید نمی‌شوند. پختن گوشت با حرارت بسیار زیاد مثل کباب کردن، سرخ کردن، در کرایبی یا تنوری کردن موجب به وجود آوردن مواد سرطانی می‌شود، بدترین شکل پختن آن‌ها، کباب کردن روی ذغال است که در چنین موارد حرارت تا ۳۵۰ درجه سانتی گراد افزایش یافته که بیشتر سرطان‌های امعاء در اثر کباب کردن و سرخ کردن گوشت به وجود می‌آید، به‌منظور اجتناب و دوری از سرطان بهتر است گوشت با حرارت ملایم در آب پخته شود، گوشت گوساله یا گاو نباید به مدت طولانی با حرارت زیاد پخته شود. گوشت گاو و گوشت کوفته شده و یا مرغ قبل از تنوری کردن بهتر است در مایکرو ویف پخته شود. (رضویلر، ۱۳۸۴).

هرچند در این تحقیق رول سبزیجات و میوه‌جات به بررسی گرفته شده است ولی جا دارد از آن عده موادهای غذایی مهم که حاوی ماده‌های ضد سرطانی اند مختصراً یادآوری کنیم. چنانچه در شیر برخی از اسیدهای شحمی مولد حشرات سرطانی اند، اما شیر حاوی مواد کنترل کننده سرطان نیز می‌باشد. افرادی که از شیرهای ۲٪ چربی استفاده می‌کنند نسبت به افراد که اصلاً شیر نمی‌نوشند، کمتر به سرطان‌های دهن، معده، امعاء کوچک و بزرگ، شش‌ها، مثانه، ثدیه و رحم، مبتلا می‌شوند احتمالاً در شیر مواد ناشناخته وجود دارد که ضد سرطان بوده و قادرند چربی شیر را که می‌تواند حامل سرطان باشد، خنثی کنند، سایر مواد ضد سرطانی که در شیر وجود دارند، عبارت از کلسیم (ویتامین B₂) و ویتامین‌های (A, C, D) می‌باشند. افرادی که گوشت زیاد مصرف می‌کنند، خطر امکان ابتلا به بیماری‌های مانند سرطان‌های امعاء، ریه و ثدیه در آنها به سطح بالاتری نسبت به افراد که کمتر از گوشت استفاده می‌کنند، ملاحظه گردیده است. این خطر زمانی بیشتر و بزرگتر خواهد بود که این افراد

علاوه بر آنکه به طوری مرتب از سبزی‌های سبز و زرد تغذیه نکنند، هر روز سگرت هم بکشند. برخی از انواع روغن‌ها انسان را به بیماری سرطان نزدیک می‌کند، کسانی که چربی بیشتر استفاده می‌کنند چگونه به انواع بیماری سرطان گرفتار می‌شوند، به‌ویژه کسانی که از چربی‌های اشباع شده بیشتر مصرف می‌کنند در معرض خطر بیماری به سرطان قرار می‌گیرند. برعکس آن‌ها که از چربی‌های غیراشباع ساده مثل روغن زیتون کجند و غیره تغذیه می‌کنند، کمتر در معرض بیماری سرطان قرار می‌گیرند علاوه بر این، روغن زیتون دشمن سرطان است. در ضمن اسیدهای چرب غیر اشباع و چربی‌های غذاهای دریایی، مانع بروز سرطان‌های خاصی مثل سرطان ثدی می‌شوند. (Rinehart, 1998).

چربی زیاد به‌ویژه چربی‌های حیوانی و همچنان چربی‌های نباتی می‌توانند هر کدام میکانیزم بدن را تضعیف نموده و زمینه را برای رشد حجرات سرطانی در بدن مهیا نمایند. نوشیدن الکل می‌تواند خطری ابتلا به سرطان‌های امعاء، کبد، پروستات، ثدی، به‌ویژه امعاء بزرگ را افزایش دهد، افرادی که سگرت می‌کشند چانس ابتلا به سرطان حنجره ۴۵ برابر و سرطان بینی ۱۳۵ برابر نسبت به سایر افراد نزد شان ملاحظه می‌گردد. همچنان با مصرف زیاد الکل خطر دچار سرطان بیشتر می‌باشد، با مصرف الکل در یک مرحله سیستم معافیتی بدن تضعیف و امکان ابتلا به بیماری سرطان افزایش می‌آید این واقعیت است که اگر فرد حتی یکبار از مواد نشه آور استفاده کند، تومور، رشد و تکثیر پیدا می‌کند. برخی از موادهای غذایی اند که مانع گسترش سرطان و یا رشد حجرات سرطانی در بدن می‌گردند. از آن جاییکه موادهای غذایی خاص می‌توانند مانع بروز سرطان شوند، آیا غذا می‌تواند تأثیر کیمیاوی درمانی داشته باشد و رشد سرطان را متوقف کند احتمال دارد که مواد و ترکیبات کیمیاوی موجود در ماده غذایی بتوانند حجره‌های سرطانی را مورد حمله قرار دهند و آنها را از بین ببرند. برخی از مواد غذایی خاصیت کیمیاوی درمانی دارند و می‌توانند از رشد و گسترش سرطان جلوگیری و ضد سرطان عمل کرده حجره را نابود یا سرطان را درمان کنند. سیر (Garlic) خواص ضد سرطانی فوق‌العاده دارد. آلیسین حیاتی‌ترین ماده موجود در آن از خانواده الیوم است این ترکیب سولفوریک یکی از مهمترین علل ضد سرطان بودن سیر را مطرح می‌کند. به اساس داشتن تأثیرات خوب سم‌زدایی، کاهش آسیب رادیکال‌های آزاد و تقویت‌کننده سیستم معافیتی گفته می‌توانیم که سیر دارای قدرت بالای ضد سرطانی است. مخرب‌ها را از بین می‌برد. تردیدی وجود ندارد که سیر می‌تواند از گسترش حجرات سرطانی جلوگیری کند؛ زیرا ترکیبات کیمیاوی موجود در سیر سهم ارزنده در از بین بردن حجره سرطانی دارد. بر این اساس مواد موجود در سیر قادرند که حجرات سرطانی را کم و پیش از بین ببرند، علاوه بر این در سیر ترکیبات سلفر که ضد سرطان اند و می‌توانند سیستم دفاعی بدن را افزایش دهند، شناسایی شده است در ضمن، سیر تأثیر انتی بیوتیک دارد و حاوی تأثیر ضد سرطان سدیه، امعاء و معده می‌باشد (<http://www.Schon.ir.properties-of-garlic.>)

سیر نیز می‌تواند باکتری خاصی را که موجب ایجاد زخم معده می‌شود (هلیکوباکتری پیلوری) و سرطان معده را به وجود می‌آورد، مورد حمله قرار دهد. (جاوتز، ۱۳۹۹).

چه گونه کاروتین ماده شفا بخش و ضد سرطان است؟ در میوه‌ها و سبزی‌ها، ماده بنام بیتا کاروتین وجود دارد که بهترین سلاح علیه سرطان می‌باشد بیتا کاروتین می‌تواند از طریق، شیوه‌های مختلف، حجره‌های سرطانی را از بین ببرد. بیتا کاروتین سیستم معافیتی بدن را تحریک کرده و به‌طور غیرمستقیم حجرات سرطانی را نابود می‌کند، علاوه بر این، بیتا کاروتین از رشد و تکثیر حجرات سرطانی ریه جلوگیری به عمل می‌آورد. همچنان موجودیت فلورا های نارمل معایی به قدر کافی سیستم معافیتی بدن را کمک می‌نمایند. (عبید، ۱۳۹۱).

کرم و سایر سبزی‌های همانند آن و همچنان سبوس گندم، میتابولیزم هورمون استروجن را سرعت می‌بخشد، این مواد که از طریق مواد غذایی وارد بدن می‌شود، ذخیره استروجن را که موجب بروز سرطان می‌گردد کاهش می‌دهد بنابر این کرم، لبلبو و همچنان سبوس گندم، می‌تواند از بروز سرطان جلوگیری کرد. میوه‌ها و سبزی‌ها، غنی از ویتامین سی می‌باشند با خوردن این مواد می‌توان خطر ابتلا به سرطان ثدی و اکثر سرطان‌ها را در سنین مختلف، کاهش داد به اثر پژوهش انجام شده این ویتامین دشمن بسیار قوی سرطان ثدی است. کمبود ویتامین (C) به مراتب بحرانی‌تر از مصرف زیاد چربی است. برای اینکه انسان بتواند حدود ۳۸۰ میلی‌گرم ویتامین (C) را در روز دریافت کند، باید میوه و سبزی زیادی بخورد تا از خطر ابتلا به سرطان

ثدیه نجات پیدا کند. مثلاً استفاده از توت زمینی، کینو، مرچ دولمه سبز، خربوزه، کرم و مرچ تازه. بناً چنین نتیجه می‌گیریم که سبزی‌های سبز و غنی از ویتامین (C) و بیتا کاروتین، مانع ایجاد سرطان ثدیه می‌شوند. زنانی که روزانه سبزی‌های سبز بیشتر می‌خورند، در مقایسه با سایر زنانی که کمتر سبزی می‌خورند، کمتر در معرض ابتلا به سرطان ثدیه قرار می‌گیرند. قهوه اگر چی موجب بروز تغییرات در غده ثدیه می‌شود، اما موجب ایجاد سرطان ثدیه در زنان نمی‌شود. در ضمن تاکنون بین سرطان ثدیه و مصرف قهوه، ارتباطی مشاهده نشده است. مواد غذایی که می‌تواند سرطان امعا را کنترل کند سبوس گندم، سبزی‌ها به‌ویژه کرم، شیر، ماست، غذاهای دریایی، مواد غذایی غنی از فیبر، کلسیم و ویتامین (D) است. بناً با تغذیه درست و مؤثر می‌توان با سرطان مبارزه کرد یا مانع بروز پولیب و سرطان‌های ناشی از آن شد. به اثر تحقیقات پتالوژیک از دانشگاه اکسفورت ۹۰ درصد سرطان‌های امعا ممکن است تحت تأثیر رژیم غذایی قرار گیرند. و یا به نحو آن بستگی داشته باشد. (مهراییان، ۱۳۸۵).

تمام سبزی‌های سبز رنگ، هر قدر سبزی تیره‌تر باشد بهتر است، کاهو سبز تیره، کرم، زردک، کچالو، چای سبز، لوبیا، آن‌ها باعث جلوگیری از سرطان ریه می‌شوند. سرطان حنجره و بعضی قسمت‌های ریه بیشتر در افراد که سگرت می‌کشند ملاحظه می‌گردد. بنابر این می‌توان از همان مواد غذایی که علیه سرطان ریه مؤثرند، تغذیه کرد. (رجب زاده، ۱۳۹۸).

مناقشه

از صدها سال متمادی به این طرف اشخاص و افراد در قسمت تغذیه و هضم مواد غذایی آن‌قدر توجه جدی نداشتند و به امراض مختلف و گوناگون دچار می‌شدند که امکان تشخیص آن به دلیل نداشتن وسایل و تجهیزات امروزی مشکل بود، اما امروز با استفاده از تکنالوژی جدید انترنت و کتاب‌های علمی جدید که در دسترس همه افراد اهل مسلک قرار دارد علم رو به پیشرفت و ترقی بوده و توانست که امراض مختلف (سرطان) را که افراد به آن مبتلا می‌شوند، تا اندازه کنترل نماید. البته با استفاده از مواد دست داشته امروزه و مطالعه کتاب‌های علمی، دانستن تغذیه سالم و مناسب، در لابراتوارهای جهان تشخیص داده و فرد را تا مدت دور از چنین مرض نگهداری نمود. بناً تغذیه با چنین مواد غذایی (میوه‌ها و سبزی جات) مانع پشرفت و کند شدن رشد حجرات سرطانی می‌شود. اعلرغم اینکه در اکثر موارد اسباب سرطان‌ها ناشناخته و مهار شان ناممکن می‌باشد.

نتیجه گیری

بر اساس دریافت معلومات که از کتب و ژورنال‌های علمی طبی و انترنت جمع‌آوری و ترتیب شده است. چنین نتیجه‌گیری صورت می‌گیرد که در کل کسانی که رژیم غذایی مناسب دارند، یا از غذاهای ویتامین‌دار، سبزیجات و میوه‌ها بیشتر استفاده می‌کنند بر عکس آنانی که از چنین مواد استفاده کمتر دارند، به مراتب کمتر در خطر ابتلا به امراض سرطانی می‌باشند. همان طوریکه در بالا یاد آوری گردید. سرطان در همه جهان به‌صورت چشمگیری به مشاهده می‌رسد. سرطان در بعضی موارد ممکن از اثر تغذیه نامناسب و بی‌احتیاطی در تغذیه ایجاد گردد.

سرطان می‌تواند که بخش‌های کلیدی بدن را تخریب و سبب تخریب جسم شود و به مرور زمان سبب مرگ انسان شود سرطان در قدم نخست بالای کریوات خون و حجرات بدن حمله‌ور شده و باعث تخریب حجرات و کریوات خون می‌شود که بالاخره سبب تضعیف سیستم معافیتی بدن انسان شده و انسان را از فعالیت‌های زندگی باز می‌دارد. بیشتر سرطان‌ها از غذاهای سرخ شده مثل گوشت، پیاز سرخ شده و همچنان سگرت به وجود می‌آید. طرز استفاده مناسب از میوه‌ها و سبزیجات می‌تواند از بروز سرطان‌ها تا حدی جلوگیری نموده و حتی در برخی موارد سبب نابودی این حجرات گردد. پس به این نتیجه می‌رسیم که اگر رژیم غذایی خوب داشته باشیم باعث بطی شدن رشد حجرات سرطانی می‌شود برعکس موضوع، اگر رژیم غذایی مناسب نداشته باشیم، سبب رشد و پیشرفت حجرات سرطانی می‌شود. ویتامین‌ها نیز تأثیرات خود را در کنترل از رشد سرطان دارد همچنان مطالعات نشان داده است که مورچه نیز در محو و کنترل رشد حجرات سرطانی رول دارد همچنان ورزش نیز سودمند ثابت شده است.

پیشنهادات

- بر اساس مطالعه و بررسی نقش میوه‌ها و سبزیجات در کنترل امراض سرطانی و نتیجه‌گیری که از این تحقیق صورت گرفت نکات ذیل به‌منظور کنترل و کاهش ابتلا به امراض سرطانی پیشنهاد می‌گردد:
- ۱- از غذاهای ویتامین‌دار، سبزیجات و میوه‌ها بیشتر استفاده گردد.
 - ۲- از استفاده سگرت، الکل و سایر مرکبات کیمیایی مضر جداً اجتناب گردد. ضمناً از مواجه شدن به مواد رادیو اکتیف حتی‌الامکان جلوگیری گردد. و از غذاهای پرکالری را به میزان کمتر مصرف کنید
 - ۳- میوه‌ها، سبزی جات و نوشیدنی‌های کم‌کالری را جایگزین غذاهای پرکالری مانند بستنی، پیتزا، چپس، برگر و شیرینی‌ها نماید.
 - ۴- روزانه پنج نوبت یا بیشتر، سبزیجات و میوه‌ها مصرف کنید و یا در هر وعده غذایی و در میان وعده‌ها از سبزی جات و میوه‌ها استفاده کنید.
 - ۵- از محصولات خمیری سبوسدار استفاده نمائید؛ و از مصرف موادهای قندی غلیظ مانند قند و شکر و شیرینی کمتر استفاده کنید
 - ۶- گوشت ماهی، مرغ و حبوبات را جایگزین مصرف گوشت سرخ کنید و مصرف گوشت سرخ را کاهش دهید. در صورت استفاده، قطعات گوشت سرخ بدون چربی باشند.
 - ۷- گوشت را سرخ شده را به‌صورت کباب نه بلکه بیشتر به‌صورت آب پز استفاده کنید. از غذاهای سرخ شده کمتر استفاده نمائید.
- همچنین پیشنهاد من به شکل یک پیام به همه عزیزان این است بی‌انید با استفاده از ساده‌ترین و ارزان‌ترین سبزیجات و میوه‌ها خطر ابتلا به سرطان این مرض مدهش و خانمانسوز را کاهش داده و آنرا کنترل و مهار نمایم.

منابع

- ۱- جاوتز، ملینیک، ادلیلبیرجیس. ۱۳۹۹. میکروب شناسی پزشکی چاپ ۲۸، ترجمه کامل، مترجمین داکترحبیب ضیغمی، داکترفخری حقی و داکترمسهودآل بویه. تهران: انتشارات اندیشه رفیعی، صفحات ۲۱۸ و ۲۱۹.
- ۲- رجب زاده، ناصر. تغذیه سالم. تهران: موسسه انتشارات دانشگاه تهران. ۱۳۹۸. صفحات ۴۲۸، ۴۴۳، ۴۵۹، ۴۶۱، ۴۶۷، ۴۷۲
- ۳- سینائی، سید اکرم. بیاید طبیب خود باشیم. تهران: انتشارات: دانشگاه تهران. ۱۳۹۶. ص ۳۶۰ - ۳۹۰
- ۴- عبید، عبیدالله. میکروبیولوژی طبی. جلد دوم. کابل: انتشارات: پوهنتون کابل. ۱۳۹۱. ص ۴۸
- ۵- مهربان، صدیقه. میکروب شناسی غذا. انتشارات: دانشگاه تربیت معلم. ۱۳۸۵. ص ۱۰۱
- ۶- رضویلر، ودود. میکروب های بیماری زا درمواد غذایی. تهران: دانشگاه تهران. ۱۳۸۴. ص ۱۰
- 7- Davies G. Time Tables of Medicine. Black Dog & Leventhal; New York: 2000. [[Google Scholar](#)].
- 8- Granados-Principal S, Quiles JL, Ramirez-Tortosa CL, Sanchez-Rovira P, Ramirez-Tortosa MC. Hydroxytyrosol: from laboratory investigations to future clinical trials. Nutr Rev. 2010;68(4):191–206. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
- 9- Rinehart, Holt and Winston, 1998. Biology Principles and explorations. China: Princeton University press. P.516
- 10- hrcr.goums@gmail.com <http://www>
- 11- [Schon.ir.properties-of-garlic.&](#) Catechin-Google Search.
- 12- Wikipedia <https://fa.m.wikipedia.org>.