

اختاري غذائك تقي نفسك من خطر سرطان الثدي

وجدت الأبحاث أن هناك ارتباط وثيق فيما بين التغذية الجيدة و التقليل من الإصابة بسرطان الثدي وكذلك خطر تطور سرطان الثدي و كذلك غيره من أنواع السرطانات و في هذا الصدد فهناك بعض المكونات الغذائية المتواجده بصورة طبيعية في غذاؤنا و نحن على غفلة منها .

و الأساس العلمي للتأثيرات الفعالة للمكونات الغذائية هي تأثيرها على المحفزات الأولية لحدوث السرطانات و كذلك فعلها المضاد للأكسدة أو المضادة لأكسدة الأصول الحرة التي تعتبر المسبب الأولي للخلايا السرطانية .

أن الخضروات والفواكه لا تمنع تماما من ظهور وتطور هذه الأمراض، لكنها تعمل على تقليل من مخاطر الإصابة و تفاقمها ، ولعلنا نتساءل كيف تتمكن الخضروات والفواكه من التقليل من خطورة المرض أو مضاعفاته أو الوقاية من الإصابة بالسرطان؟ وما هي المكونات التي تساعد على القيام بهذا الدور؟.

قبل ان نتطرق الى الدور الوقائي للخضروات او الفواكه يجب ان نعلم ان وجود الخلايا السرطانية و نموها الشاذ و تطورها داخل خلايا الجسم الطبيعية يرجع الى نشاط الأصول الحرة أو الجذور الحرة و هي الجزيئات أو الذرات التي تحتوي على الألكترونات الفردية و لها درجة من النشاط الكيميائي و بالتالي تسبب أضرار مختلفة بالجسم , وتتنوع مصادر الأصول الحرة من مصادر داخلية مثل التفاعلات الداخلية التي تحدث داخل الجسم أو مصادر خارجية مثل التعرض للعوامل البيئية المختلفة .

فمن الممكن ان يكون الغذاء الذي يتناوله الإنسان من أهم العوامل البيئية التي تتسبب في تكوين الجذور الحرة في جسم الإنسان , كذلك فهو ايضا مصدر لكثير من المركبات التي تعمل كمضادات للأكسدة و لها تأثير يعزى له الحد من تطور ونمو الخلايا السرطانية، حيث تمتاز كل مجموعة من أصناف الخضروات والفواكه باحتوائها على مركبات معينة تعطيها القدرة على منع السرطان، ومن أهم التوصيات الغذائية للوقاية و الحد من تطور سرطان الثدي:

- تجنب أو تقليل تناول الأطعمة الغنية بالدهون ، واللحوم الغنية بالشحوم ومنتجات الألبان الكاملة الدسم ، بما في ذلك الجبن والحليب والبيض ، والسمن النباتي ، والزبدة و الدهون المشبعة , حيث يصل المتناول الى ٢٠% من السعرات الحرارية اليومية من المصادر الدهنية فقد اثبتت الدراسات ان خفض المتناول من الدهون قلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي.
- زيادة الكمية المتناولة من الألياف يوميا بما لا يقل عن ٢٥ جرام , الأطعمة الغنية بالألياف تشمل الفواكه والأرز البني ، والحبوب الكاملة والخبز البر ، ونخالة القمح والبقوليات والخضار.

- تناول الخضروات التابعة للعائلة الصليبية مثل الملفوف والقرنبيط واللفت ، و الخس يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي لأحتوائها على كميات كبيرة من مركبات الدايتيول ثيونات والأيزوثيوسيانات، وهي مركبات عضوية كبريتية تعمل على زيادة فعالية الأنزيمات المحطمة للمواد المسرطنة ، و كما تحتوي ايضا على مركبات اندول -٣- كاربونيل، والتي تؤثر على عمليات أيض الاستروجين لدى الانسان، بحيث ينتج عن ذلك انتاج مركبات تحمي من الاصابة بأنواع السرطان المختلفه ومنها المرتبطة بالاستروجين مثل سرطان الثدي وبطانة الرحم لدى النساء.
- الأكتار من تناول الفواكه والخضروات مثل الشمام والمانجو والبابايا والخوخ والبرقوق والمشمش والجزر والبطاطا الحلوة والذرة والفلل والقرع وفول الصويا الغنية في البيتا كاروتين التي تعمل كمضادات للتأكسد لحماية الخلايا من التأثير الضار الذي تحدثه الجذور الحرة.
- تناول المزيد من الفواكه والخضراوات الغنية بفيتامين (ج) مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت والتوت والجوافة والمانجو وفاكهة الكيوي والبطاطس والفلل الأخضر واللفت ، والجزر الأبيض ، والهليون ، والخضر ، والخرشوف حيث وجود فيتامين ج يحمي جدر الخلايا والمادة الوراثية فيها من عمليات التأكسد الضارة، نظرا لطبيعتها التي تؤهلها للعمل كمانع للتأكسد.
- وللأطعمة الغنية بفيتامين (هـ) مثل الزيوت النباتية غير المكررة و الخضروات الورقية الخضراء يعمل فيتامين "هـ" على حماية الأحماض الدهنية عديدة عدم التشبع الموجودة في جدر الخلايا الحية من عمليات الأكسدة.
- تناول المزيد من الأحماض الدهنية أوميغا - ٣ وفيتامين (د) من مصادره الأسماك مثل الماكريل والسردين والتونة وسمك السلمون أو زيوت الأسماك وكذلك الزيوت النباتية غير المكرره مثل الكانولا وزيوت الجوز ، فول الصويا وبذور الكتان والزيوت.
- الأهتمام بالمحافظه على وزن الجسم المثالي وتجنب زيادة الوزن خاصة بعد سن اليأس.
- ممارسة التمارين الرياضية لمدة ساعة في اليوم على الأقل مثل المشي السريع.
- هناك بعض الشائعات عن تناول الصويا وحتى الآن لا يعرف الباحثون ما إذا كانت الصويا تقلل من خطر سرطان الثدي أو تزيد من خطر الإصابة فهناك تحفظات على الأكتار من التناول.

د/منى الشافعي

استاذ مساعد

قسم صحة المجتمع

كلية العلوم الطبية التطبيقية