

با این روش از ابتلا به سرطان روده جلوگیری کنید

طبق توصیه محققان، مصرف غلات کامل و ورزش منظم و در عین حال کاهش مصرف گوشت های فرآوری شده و مشروبات الکلی از ریسک ابتلا به سرطان روده می کاهد.

به گزارش ایسکانیوز و به نقل از مهر، طبق گزارش جدید موسسه آمریکایی تحقیقات سرطان و صندوق بین المللی تحقیقات سرطان جهان، مصرف سه وعده غلات کامل (حدود ۳ گرم) در روز، نظیر برنج قهوه ای یا نان تهیه شده با غلات کامل، ریسک ابتلا به سرطان روده را تا ۱۷ درصد کاهش می دهد.

محققان براساس بررسی حدود ۱۰۰ مطالعه تاکید می کنند که مصرف بیشتر غلات کامل حتی نقش حفاظتی بیشتری خواهد داشت. در بین بیش از ۲۹ میلیون شرکت کننده بزرگسال در مطالعات مورد بررسی، حدود ۲۵۰ هزار نفر مبتلا به سرطان روده بودند.

دکتر ادوارد جیوونوچی، عضو گروه تحقیق، در این باره می گوید: بررسی گسترده مطالب علمی آشکار ساخت سرطان روده بزرگ عمدتاً از طریق رژیم غذایی سالم و سبک زندگی قابل پیشگیری است.

وی در ادامه می افزاید: حفظ وزن سالم بدن، فعالیت بدنی، رژیم غذایی سالم، اجتناب از استعمال سیگار و مصرف الکل همگی در کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده بزرگ نقش دارند.

براساس این تحلیل ها، محققان بر محدود کردن مصرف گوشت قرمز به کمتر از ۵۰۰ گرم در هفته (وزن گوشت پخته) توصیه می کنند.

همچنین محققان بر کاهش مصرف یا عدم مصرف گوشت های فرآوری شده نظیر همبرگر، هات داگ و ژامبون تاکید دارند.

چاقی و داشتن اضافه وزن و همچنین نوشیدن مشروبات الکلی هم با ریسک بالای ابتلا به سرطان روده مرتبط است.

جیوونوچی در ادامه می افزاید: رژیم غذایی سالم باید حاوی غلات کامل با فیبر بالا، میوه و سبزیجات باشد و در آن کمتر از غلات تصفیه شده یا غذاهای نشاسته ای، بخصوص خوراکی های سرشار از قندهای افزودنی و چربی، استفاده شود.

سایر منابع فیبر رژیمی، محصولات لبنی هستند که بر کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده تاثیر گذارند.

به گفته محققان، سرطان روده چهارمین سرطان شایع در سراسر جهان است. همچنین چهارمین علت شایع مرگ و میر ناشی از سرطان در جهان نیز است.

با وجود افزایش نرخ سرطان، کارشناسان پیش بینی می کنند تا سال ۲۰۳۲ حدود ۶۰ درصد افزایش در موارد جدید سرطان روده اتفاق

