

۲۰۸۴۴۳۶

چی بخوریم تا سرطان نگیریم...

تالیف و گردآوری:

پروفسور دکتر رحمت آبادی - نازنین بابایی

انتشارات نویسندگان ایران

تهران ۱۳۹۸

www.ketab.ir

سر شانه	: دشتی رحمت آبادی، سپهر، ۱۳۷۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: جی، بخوریم تا سرطان نگیریم... / تالیف و گردآوری سپهر دشتی رحمت آبادی، نازنین بابایی،
مشخصات نشر	: تهران: نویسندهگان آزاد، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۹۵ ص: ۵/۱۴۵/۲۳۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۲۵۳۴۶-۳-۹۴-۷۰۲۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: سرطان
موضوع	: Cancer
موضوع	: سرطان -- پیشگیری
موضوع	: Cancer -- Prevention
موضوع	: سرطان -- تأثیر تغذیه
موضوع	: Cancer -- Nutritional aspects
موضوع	: سرطان -- تشخیص
موضوع	: Cancer -- Diagnosis
شناسه افزودن	: بابایی، نازنین، ۱۳۷۵ -
رده ی کنگره	: RC۶۶۱
ده بندی دیویی	: ۶۱۶/۹۱۴
سازمان کتابشناسی ملی	: ۶۰۲۵۳۴۶

nevisandeganazad@gmail.com

نام کتاب: جی بخوریم تا سرطان نگیریم...
نویسنده: دشتی رحمت آبادی - نازنین بابایی

ناشر: نویسندهگان آزاد
مشارکین: ۱۰۰۰ نسخه
چاپ و مسئولیت: / بعثت نوین

نوبت: اول - ۱۳۹۸

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۴-۷۰۲۱-۳-۹۴-۷۰۲۱

مسئولیت صحت مطالب بر عهده ی مؤلف است. حق چاپ برای مؤلف محفوظ نشانی:

تهران - صادقیه - بلوار فردوسی - نرسیده به ستاری - خیابان علی حسینی - پست - ۵ -

واحد شماره ۹۱۳۳۸۴۲۵۴۶

مرکز پخش: خیابان کارگر جنوبی - رویروی پاساژ مهستان - پین بست سروود - پلاک ۱۰ - دره ۲

تلفن: ۶۶۹۶۷۰۰۰

فهرست مطالب

۹	سرطان چیست ؟
۹	چه چیزهایی بخوریم تا سرطان نگیریم؟
۱۲	سرطان مری چیست؟
۱۵	عادت‌های غذایی نامناسب
۱۸	برای جلوگیری از بروز سرطان چه باید بکنیم؟
۲۰	عوامل مخت سرطان
۲۰	کفش، ی پاش بلند
۲۱	سرمایه‌های
۲۲	مکمل‌ها و مونی‌ویتامین‌ها
۲۲	غذا و خواب نامنظم
۲۳	اجتناب از مصرف بعضی از داروهای خاص
۲۳	دهان‌شویه‌ها
۲۴	استفاده از رنگ موها
۲۴	نشستن مداوم
۲۵	آمیوه‌ها
۲۶	15 نشانه سرطان
۳۰	توصیه‌های ضد سرطانی
۳۳	۱- توده پستانی
۳۴	خروج مایع از نوک پستان
۳۴	۲- تغییرات در بیضه
۳۵	۳- تغییرات در گره‌های لنفاوی
۳۵	۴- تغییرات دهان

- ۶- مشکلات ادراری ۲۵
- ۷- سوءهاضمه ۲۶
- علت بروز سرطان خون؛ علائم، راههای پیشگیری و درمان آن ۲۶
- علت بروز سرطان خون چیست؟ ۲۷
- علائم سرطان خون چیست؟ ۲۸
- آزمایش چکاپ کامل بدن (آقایان و خانم ها) + چکاپ شخصی ۲۹
- درمان سرطان خون ۲۹
- لوسمی، یکی از انواع سرطان خون ۳۰
- قرار گرفتن در برابر سموم خاص و آفت کش ها ۳۱
- علل بد خیم شدن سرطان لوسمی چیست؟ ۳۱
- نارسایی سیستم ایمنی طبیعی بدن ۳۲
- روش تشخیص لوسمی ۳۲
- پیشگیری از سرطان لوسمی ۳۳
- میلوما (Myeloma) سرطان در طول های پلاسما ۳۳
- چه عواملی خطر ابتلا به سرطان خون میلوما را افزایش می دهند؟ ۳۳
- رژیم غذایی مناسب برای بیماران مبتلا به سرطان خون ۳۳
- کالری ۳۵
- پروتئین ۳۵
- آب ۳۵
- چند توصیه مفید ۳۵
- زخم معده ۳۷
- بهترین راههای پیشگیری از سرطان سینه ۴۷
- ورزش و سرطان سینه ۴۸
- انواع بیماری ۴۹
- علائم سرطان سینه و راههایی برای پیشگیری ۴۹
- علائم سرطان سینه ۴۹

۵۰	اگر درد سینه دارید.....
۵۱	جایگیری از سرطان سینه.....
۵۱	کنترل سرطان سینه.....
۵۲	معاینه سینه توسط خود فرد.....
۵۳	روش های معاینه سینه توسط خود فرد.....
۵۴	توصیه ها.....
۵۷	مقابله با سرطان با مصرف میوه ها و سبزیجات رنگی:.....
۵۷	صبحانه ضدسرطان:.....
۵۷	مادر غذایی: فشار از فولاد:.....
۵۷	از صبحانه گوشت های فرآوری شده اجتناب کنید:.....
۵۸	خواص ضد سرطانی کوجه فرنگی:.....
۵۸	خواص ضد سرطانی چای:.....
۵۸	خواص ضدسرطان خوراک:.....
۵۹	نوشیدن آب از سرطان شانه بگیری می کند:.....
۵۹	تاثیر نوشیدن آب و دیگر آب در پاک کردن از سرطان:.....
۵۹	خواص ضدسرطانی لوبیا:.....
۵۹	اثر خانواده ی کلم بر روی سرطان:.....
۶۰	سبزیجات برگ سبز تیره:.....
۶۰	تاثیر بلوبری روی سلامتی:.....
۶۰	مصرف شکر را کم کنید:.....
۶۰	به مکمل های غذایی اعتماد نکنید:.....
۶۱	سرطان چیست؟ چه عواملی باعث سرطان می شود.....
۶۲	سرطان چگونه گسترش می یابد؟.....
۶۲	چه چیزی باعث سرطان است؟.....
۶۳	انواع ژن DNA.....
۶۴	مواد سرطان زا.....

۶۴	انواع ژن فامیلی
۶۴	سایر عوامل پزشکی
۶۵	علائم و نشانه های سرطان چیست؟
۶۶	چگونه سرطان طبقه بندی می شود؟
۶۶	سرطان چگونه تشخیص داده می شود؟
۶۶	تست های سرطان
۶۷	عنوان سرطان
۶۸	افراد در معرض خطر سرطان
۶۸	عوامل محیطی سرطان را
۶۹	عوامل خطر خان
۷۰	سرطان خون از کجا می آید؟
۷۱	انواع سرطان خون
۷۲	تشخیص سرطان خون
۷۲	علائم سرطان خون عبارتند از:
۷۳	هر آنچه لازم است درباره سرطان خون بدانید
۷۳	هورم بیضه ها
۷۳	آزمایش برای تشخیص
۷۴	آزمایش خون؟
۷۴	سیئوزنتیک
۷۴	نمونه برداری:
۷۵	نمونه برداری از غدد لنفاوی:
۷۵	روش های عکسبرداری:
۷۶	شیمی درمانی:
۷۷	درمان هدفمند:
۷۷	جراحی:
۷۷	پرتودرمانی:

- خستگی و ضعف ۷۹
- تنگی نفس ۸۰
- کبودی بیش از حد یا خودبخودی ۸۰
- خونریزی غیرمعمول ۸۰
- پتشی ۸۰
- اُتِه های متورم و بزرگ شده ۸۱
- احساس پف کردن یا پر بودن ۸۱
- ناراحتی با درد در قسمت بالایی سمت چپ شکم ۸۱
- تدییالرز ۸۲
- تدییق شده ۸۲
- رنگ پریدگی سبک ۸۲
- درد استخوان ۸۳
- ورم غدد لنفاوی ۸۳
- بثورات پوستی ۸۳
- عفوشت های مکرر یا در باده سرطانیه شخص ۸۴
- ۸ روش ساده برای پیشگیری از سرطان ۸۴
- برای پیشگیری از سرطان به هیچ وجه سیگار نکشید ۸۴
- کلم بروکلی اثرات ضد سرطانی دارد ۸۵
- برای کاهش خطر ابتلا به سرطان، وزن خود را کنترل کنید ۸۵
- داشتن حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته راهم برای پیشگیری از سرطان ۸۶
- است ۸۶
- برای پیشگیری از سرطان مشروبات الکلی را کنار بگذار ۸۶
- آرام باشید و از محیط های پر استرس دوری کنید ۸۷
- مبارزه با سرطان از طریق غذاهای مصرفی ۸۸
- مبارزه با سرطان با استفاده از مواد غذایی رنگی ۸۸
- صبغه های مؤثر در مبارزه با سرطان ۸۹
- مواد غذایی دیگری که سرشار از فولات هستند ۸۹

- از خوردن مواد غذایی آماده (فست فود) اجتناب شود..... ۸۹
- گوچه فرنگی ضدسرطان است..... ۹۰
- پتاسیل ضد سرطانی بودن چای طبیعی..... ۹۰
- عدم مصرف مشروبات الکلی برای کمتر کردن خطر سرطان..... ۹۰
- ممکن است آب و نوشیدنی‌های دیگر محافظت‌کننده باشند..... ۹۰
- لوبیای نیرومند..... ۹۱
- خانوده کلم بر ضد سرطان..... ۹۱
- سبزیجات برگ‌دار به رنگ سبز تیره..... ۹۱
- حفاظت حاصل از استفاده آدویه..... ۹۲
- روث پخت‌آمده دارد..... ۹۲
- مخاطی قن از توته‌ها..... ۹۲
- کاربرد ره قن (Blueberry) در مبارزه با سرطان..... ۹۳
- شکر را رد کند..... ۹۳
- به مکمل‌ها متکی نباشید..... ۹۳
- بررسی ارتباط برخی مواد مغذی با سرطان‌های مختلف..... ۹۴
- ریزغذی‌ها و آنتی اکسیدان‌ها..... ۹۴
- اسیدفولیک و سرطان کولورکتال..... ۹۴
- سلنیوم و سرطان..... ۹۵
- ویتامین D و سرطان کولورکتال..... ۹۵
- چاقی و سندرم متابولیک..... ۹۵
- رژیم گیاهخواری و سرطان..... ۹۶