



سرشناسه	: رسولی، معصومه، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور	: پیشگیری و کنترل سرطان پستان با تغذیه سالم/ نویسنده معصومه رسولی + [برای] مدیریت درمان تامین اجتماعی استان مازندران، پلی کلینیک تامین اجتماعی بهشهر.
مشخصات نشر	: تهران: منجش و دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۲۱ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۸۲۰-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: پستان -- سرطان -- پیشگیری Prevention --Cancer --Breast پستان -- سرطان -- سرپرستاری therapy Diet --Cancer --Breast تغذیه Nutrition
شناسه افزوده	: سازمان تامین اجتماعی. اداره کل تامین اجتماعی استان مازندران. مدیریت درمان
شناسه افزوده	: پلی کلینیک تامین اجتماعی شهرستان بهشهر
رده بندی کنگره	: R۷۲۰
رده بندی دیویی	: ۶۱۶.۶۱۵۳۹
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۵۳۰۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیا

عنوان : پیشگیری و کنترل سرطان پستان با تغذیه سالم

مؤلف : معصومه رسولی

ناشر : سنجش و دانش

نوبت چاپ : چاپ اول - ۱۴۰۰

تیراژ : ۳۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۸۲۰-۳

نشانی : میدان انقلاب . خیابان انقلاب . خیابان دانشگاه . پلاک ۱۲۶ . تلفن : ۲۶

سنجش و دانش

www.sanjesh.ir
sanjeshodanesh@iran.ir

قیمت : ۲۵۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

- ۱..... مقدمه
- ۱..... نقش رژیم غذایی در کنترل و پیشگیری از سرطان پستان
- ۳..... مواد غذایی مفید جهت پیشگیری از سرطان پستان
- ۳..... مصرف غذاهای با فیبر بالا (غلات کامل)
- ۴..... زردچوبه
- ۵..... کلم بروکلی
- ۶..... سیر و پیاز
- ۷..... بادمجان (Eggplant)
- ۸..... سیب
- ۸..... گردو
- ۹..... انار
- ۱۰..... ماهی (منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳)
- ۱۱..... سایر پروتئین‌های سالم

مقدمه

نقش رژیم غذایی در کنترل و پیشگیری از سرطان پستان

هر زنی دوست دارد بداند که چگونه می تواند خطر ابتلا به سرطان پستان را در خود کاهش دهد و از این بیماری پیشگیری کند. سرطان پستان بیماری پیچیده، با علل متعدد است. برخی از عوامل موثر در بروز سرطان پستان، مثل جنسیت، سن و ژنتیک را نمی توان تغییر داد و کنترل آن ها از دسترس ما خارج است. اما با کنترل و اجتناب از یک سری از عوامل مانند: چاقی و اضافه وزن، کم تحرکی، سیگار و خوردن مواد غذایی ناسالم می توان تا حد زیادی امکان خطر ابتلا به سرطان پستان را کاهش داد. آن چه می خوریم می تواند نقش مهمی در بروز سرطان توسط عوامل سرطان زا داشته باشد. برخی مواد غذایی ممکن است منجر به پیشرفت و یا مهار سرطان شوند.

داشتن وزن مناسب برای سلامت کلی بدن مفید است. چاقی باعث بروز بیماری های مختلفی می شود و فاکتور خطری برای بیماری های، هم چون سرطان است. فعالیت فیزیکی، به اندازه خوردن مواد غذایی سالم برای پیشگیری از سرطان سینه مهم است. موسسه ملی سرطان گزارش داده است "زنانی که ۴ ساعت در هفته تمرینات ورزشی می کنند کمتر به سرطان سینه مبتلا می شوند." مکانیسم های چگونگی تاثیر مواد غذایی در پیشرفت سرطان به درستی مشخص نشده اند، تلاش ما بر این است بر اساس منابع علمی در دسترس و

پژوهش‌های انجام شده، مطالبی را گردآوری کنیم. امیدواریم به لطف خدا به جامعه سلامت و بهداشت کشور به ویژه زنان کمک کنیم.

غذاهای زیر به طور کلی در یک رژیم غذایی سالم وجود دارند و ممکن است به جلوگیری از رشد یا پیشرفت سرطان پستان کمک کنند.

- غذاهایی که سرشار از فیبر هستند، مانند غلات کامل، لوبیا و حبوبات
- انواع میوه و سبزیجات از جمله سالاد
- شیر و لبنیات کم چرب
- محصولات مایه‌ای بر سویا
- غذاهای سرشار از ویتامین D و سایر ویتامین‌ها
- غذاهای گیاهی حاوی آنتی‌اکسیدان