

# بررسی نقش رژیم غذایی در ایجاد، درمان و پیشگیری از سرطان

ساقی حکیمی نائینی

www.ketab.ir



انتشارات اودیسه

|                     |   |                                                                                                                    |
|---------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | حکیمی نائینی، ساقی، ۱۳۷۴-                                                                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | : | بررسی نقش رژیم غذایی در ایجاد، درمان و پیشگیری از سرطان/ ساقی حکیمی نائینی؛ ویراستاران شهرام فیروزی، پژمان فیروزی. |
| مشخصات نشر          | : | آمل: اودیسه، ۱۴۰۰.                                                                                                 |
| مشخصات ظاهری        | : | ۷۹ ص.                                                                                                              |
| شابک                | : | ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۵-۶۸-۷ ریا: ۱۴۰۰۰۰                                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبا                                                                                                               |
| یادداشت             | : | کتابنامه: ص. ۶۵-۷۹.                                                                                                |
| موضوع               | : | سرطان -- تأثیر تغذیه                                                                                               |
| موضوع               | : | Cancer -- Nutritional aspects                                                                                      |
| موضوع               | : | سرطان -- پیشگیری                                                                                                   |
| موضوع               | : | Cancer -- Prevention                                                                                               |
| رده بندی کنگره      | : | RC۲۶۸/۴۵                                                                                                           |
| رده بندی دیویی      | : | ۶۱۶/۹۹۴-۰۶۵۴                                                                                                       |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۷۵۹۱۵۲۹                                                                                                            |
| وضعیت رکورد         | : | فیبا                                                                                                               |

#### شناسنامه کتاب:



انتشارات اودیسه



فیروز چاپ

|             |                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| نام کتاب:   | بررسی نقش رژیم غذایی در ایجاد، درمان و پیشگیری از سرطان              |
| گردآورنده:  | ساقی حکیمی نائینی                                                    |
| ویراستاران: | شهرام فیروزی - پژمان فیروزی                                          |
| طراح جلد:   | سارا فیروزی                                                          |
| شمارگان:    | ۵۰۰ نسخه                                                             |
| نوبت چاپ:   | اول - ۱۴۰۰                                                           |
| ناشر:       | اودیسه ( <a href="http://www.odyse.ir">www.odyse.ir</a> )            |
| چاپخانه:    | فیروز چاپ ( <a href="http://www.firozchap.ir">www.firozchap.ir</a> ) |
| صحافی:      | گاندی                                                                |
| قیمت:       | ۱۴۰۰۰ تومان                                                          |

۹۷۸-۶۲۲-۷۵۲۵-۶۸-۷

شابک:

حق چاپ و نشر محفوظ است.

ISBN: 978-622-7525-68-7



9

## فهرست

| عنوان                                                         | صفحه |
|---------------------------------------------------------------|------|
| مقدمه .....                                                   | ۷    |
| کشف انکوژن ها و ژن های سرکوب کننده تومور .....                | ۸    |
| ویژگی سلول های سرطانی .....                                   | ۱۰   |
| سرطان و واقعیت ها .....                                       | ۱۳   |
| فاکتورهای رژیم غذایی که خطر سرطان را افزایش می دهد: .....     | ۱۵   |
| ۱. مصرف بیش از حد انرژی و چاقی .....                          | ۱۵   |
| ۲. مصرف گوشت قرمز .....                                       | ۱۷   |
| ۳. مصرف بیش از حد چربی .....                                  | ۱۹   |
| ۴. مصرف مواد غذایی حاوی فیبر کم .....                         | ۲۳   |
| ۵. نسبت اسبدهای چرب امگا ۳ به ۶ .....                         | ۲۴   |
| ۶. مصرف نوشیدنی های الکلی .....                               | ۲۵   |
| ۷. افلاتو کسین .....                                          | ۲۶   |
| ۸- مصرف نمک .....                                             | ۲۷   |
| ۹. مصرف نوشیدنی ها و غذاهای بسیار گرم .....                   | ۲۸   |
| عوامل رژیم غذایی که خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند: ..... | ۲۹   |
| ۱. سبوه ها و سبزیجات .....                                    | ۲۹   |
| ۲. سبزیجات گلی .....                                          | ۳۲   |
| ۳. مواد شیمیایی موجود در گیاهان .....                         | ۳۳   |
| ۴. مصرف پروبیوتیک ها .....                                    | ۳۷   |
| ۵. ویتامین C .....                                            | ۳۸   |

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۴۰ | ۶. ویتامین B۱۲                                           |
| ۴۲ | ۷. فولیک اسید                                            |
| ۴۴ | ۸. ویتامین D                                             |
| ۴۵ | ۹. مصرف کاروتن ها                                        |
| ۴۸ | ۱۰. کلسیم و سلنیوم                                       |
| ۴۹ | ۱۱. اسیدهای چرب لینولینیک کونژوگه                        |
| ۵۰ | ۱۲. فیبرهای غذایی                                        |
| ۵۲ | ۱۳. عسل                                                  |
| ۵۵ | ۱۴. کیسایین                                              |
| ۵۷ | ۱۵. قارچ گانودرما                                        |
| ۵۹ | ۱۶. گردو                                                 |
| ۶۰ | ۱۷. قهوه                                                 |
| ۶۱ | نتیجه گیری                                               |
| ۶۳ | توصیه های سرطانی                                         |
| ۶۳ | ۸ توصیه مفید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان به شرح زیر است |
| ۶۵ | منابع                                                    |