

تغذیه و سرطان پستان

نویسنده:

ناتالیا لدسما

ترجمه:

فاطمه خادم و شیر

الهه رحیم

زیر نظر:

دکتر فاطمه ورشوئی تبریزی



فدای خوارزمشاه

سرشناسه

لادیسما، ناتالیا

Ladisma, Natalie

تغذیه و سرطان پستان/ نویسنده ناتالیا لادیسما؛ مترجم فاطمه خادم و مشیر، الهه رحیم‌جانی.

مشهد: انتشارات پانا، ۱۳۹۳.

۱۲۷ ص.؛ مصور، جدول.

978-600-6820-27-9

فبها

کتاب حاضر ترجمه مقاله‌ای با عنوان "Nutrition and breast cancer" است.

سرطان - تأثیر تغذیه

خادم و مشیر، فاطمه، ۱۳۹۸ - مترجم

رحیم‌جانی، الهه، مترجم

RCY۲۸/۳۵/۲۷ ۱۳۹۳

۶۱۶/۹۹۳-۴۵۴

۳۳۹۹۲۶۶

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

پاداران

موضوع

شبه افزوده

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیسی

شماره کتابخانه

تغذیه و سرطان پستان

ترجمه: فاطمه خادم و مشیر، الهه رحیم‌جانی

زیر نظر: دکتر الهه مشیر و مشیر، الهه

ناشر: انتشارات پانا، مشهد ۱۳۹۳

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۳

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپخانه: البرز



موسسه فرهنگی-تربیتی پانا

مشهد، پنجره سناپاد - روبروی سناپاد ۳۷ تلفن: ۰۵۱۱-۸۴۵۵۵۱۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۰-۲۷-۹

ISBN: 978-600-6820-27-9



9 786006 820279

سرطان پستان یکی از معضلات مهم اجتماعی زنان در دنیا می باشد. در امریکا سرطان پستان شایعترین سرطان و دومین عامل مرگ و میر ناشی از سرطان در بین زنان می باشد. سن ابتلا به سرطان پستان در جهان دهه پنجم و در ایران یک دهه زودتر یعنی دهه چهارم می باشد.

اگرچه ریزش بروز سرطان پستان در جوامع غیر صنعتی پایینتر از جوامع صنعتی است ولی متأسفانه آنسیدانسی سرطان پستان در این جوامع نیز رو به افزایش می باشد.

عوامل موثر در ابتلا به سرطان پستان شامل سابقه فامیلی، ژنتیک، عوامل هورمونی و تغذیه می باشد.

با توجه به سن پایین تر بروز سرطان و افزایش بروز چاقی در بین خانم های ایرانی در این کتاب سعی شده تا به تاثیر تغذیه و ترکیبات غذایی در بروز یا حفاظت از سرطان پستان اشاره شود.

امید است که ترجمه این کتاب مورد استفاده محققان عزیز قرار گیرد.

دکتر فاطمه ورشوئی تبریز

متخصص رادیوتراپی انکولوژی

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
.....	۷
..... راهنمای رژیم غذایی سالم	۷
..... گیاهی	۸
..... میوه و سبزیجات	۸
..... بتاکاروتن	۱۰
..... سبزیجات چلیپایی	۱۲
..... تولید ارگانیک	۱۴
..... انار	۱۷
..... فیبر	۱۸
..... منابع سرشار از فیبر	۲۰
..... میوه‌ها	۲۰
..... غلات و دیگر محصولات	۲۱
..... سبزیجات	۲۲
..... قندها و نقش انسولین	۲۲
..... رژیم کم چربی	۲۷
..... چربی‌های اشباع شده	۲۸
..... اسیدهای چرب ترانس	۲۸
..... اسیدهای چرب امگا ۹	۲۹
..... اسیدهای چرب ضروری	۲۹
..... اسیدهای چرب امگا ۳	۳۰
..... اسیدهای چرب امگا ۶	۳۲
..... گوشت قرمز	۳۶
..... ژنوتوکسین‌ها: آمین‌های تک حلقه ای (HCA) و آمین‌های چند حلقه‌ای (PAH).....	۳۸

۴۰		الکل
۴۳		مایعات کافی
۴۳		دریافت کالری
۴۴		BMI
۴۷		فعالیت فیزیکی
۴۹		آنتی اکسیدانها
۵۰		بلینیوم
۵۱		کوراکومب (زردخوبه)
۵۱		ویتامین C
۵۲		ویتامین E
۵۳		FLAVENOL
۵۵		دانه کتان
۵۶		چای سبز
۵۹		سویا
۶۲		ویتامین D
۶۵		ملاتونین
۶۷		ایمنی غذایی
۶۹		سلامت استخوان
۷۱		مکملهای کلسیم
۷۱		کلسیم با آنتی اسید چطور است؟
۷۳		گر گرفتگی
۷۵		برنامه سه روزه غذایی
۷۷		دستور پخت
۸۷		واژه نامه
۹۰		منابع

تغذیه خوب می‌تواند احتمال ایجاد سرطان پستان و خطر پیشرفت و عود آن را کاهش دهد. مطالعات زیادی به درک ما از چگونگی ارتباط تغذیه و سرطان پستان کمک می‌کند. خوب می‌دانیم تغذیه صحیح خطر بیماریهای مزمن، شکر، دیابت، چاقی، فشارخون بالا و بیماریهای قلبی را کاهش می‌دهد و به طور کلی کیفیت زندگی را بالا می‌برد. طبق آمار $\frac{1}{4}$ مرگ و میر ناشی از انواع سرطان در ایالات متحده آمریکا، با رژیم غذایی دوران بزرگسالی مرتبط است (۱).

راهنمای رژیم غذایی سالم

۱- رژیم گیاهی

- مصرف فراوان میوه و سبزیجات
- مصرف فراوان فیبر با مصرف غلات کامل و انواع حبوبات

۲- رژیم کم چربی برپایه مصرف روغن‌های سالم- پرهیز از ماست پرچرب

غلات بدون سبوس، آرد سفید و قندهای تصفیه شده

۳- نوشیدن آب فراوان

۴- داشتن فعالیت فیزیکی بالا جهت حفظ تناسب اندام