

**رژیم غذایی پیشگیری کننده
از سرطان سینه**

www.ketab.ir

Arnot, Robert Burns

آرنات، رابرت برنز

رژیم غذایی پیشگیری‌کننده از سرطان سینه [رابرت برنز آرنات]؛ مترجم سکینه (مهری) خرازی. — تهران: هژیر، ۱۳۸۴.
۳۲۰ ص.

ISBN: 964-7279-20-5

The breast cancer prevention diet: the powerful foods, supplements, and drugs that Combat breast cancer. عنوان اصلی:

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیپا.

۱. پستان — سرطان — پیشگیری. ۲. پستان — سرطان — رژیم درمانی. الف. خرازی، سکینه، ۱۳۲۲ — مترجم. ب. عنوان.

۶۱۶/۹۹۴۹۰۵۲

RC ۲۸۰ / ۵۲

۱۳۸۴

م ۸۴-۱۰۹۸۵

کتابخانه ملی ایران

■ رژیم غذایی پیشگیری‌کننده از سرطان سینه

□ مترجم: سکینه (مهری) خرازی

□ چاپ اول: ۱۳۸۵

□ شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

□ اجرا: کانون هژیر

□ لیتوگرافی: سایه

□ چاپ: فتاحی

■ ناشر: انتشارات هژیر

□ تلفن: ۸۸۹۰۱۳۹۳ و ۸۸۸۰۰۶۴۴

□ شابک: ۹۶۴-۷۲۷۹-۲۰-۵

□ حق چاپ محفوظ است

بنام ایزد یکتا

با سلام و درود به هموطنان گرامی، و خوانندگان عزیز، در مرحله نخست از خداوند متعال به خاطر اعتماد به نفسی که به من اعطاء فرموده و شجاعتی که در وجودم نهاده نموده سپاسگزارم. امیدوارم که پس از ترجمه و نشر چندین کتاب در طی سال‌های گذشته مطالب این کتاب نیز بتواند ضمن حفظ صحت و سلامتی مؤثر، راهنما و راهگشای بانوان عزیز ایران باشد. همانطوری که نیک مستحضری در این دنیا بعضی عوارض و امراض و دردهای گوناگونی سلامتی روحی و جسمی افراد را مورد مخاطره قرار داده و موجبات فرسایش جسمی و روحی مردم را فراهم می‌آورد. از این رو من سعی کرده‌ام ضمن برخورداری از تخصص ورزشی و تربیت بدنی که نتیجه سال‌ها تحصیل و آموزش ورزشی و تمرینات سالم‌سازی جسم و روح می‌باشد سعی‌ام این باشد که از تجربیات و تحقیقات دیگر دانشمندان و محققین سود برده برای به زیستن بانوان گرامی به ترجمه آثار و کتب آنان پردازیم، این کتاب واژه‌هایش بر مبنای رعایت طرز تغذیه برای جلوگیری از سرطان سینه در بانوان می‌باشد که متأسفانه آمار این بیماری سال به سال روبه افزایش است. مطالب تمامی فصل‌های این کتاب که نتیجه تحقیقات آقای دکتر باب آرنات می‌باشد، می‌خواهد بانوان عزیز را با نوع تغذیه‌ای که بتواند موجبات سرطان سینه را تقلیل دهد آشنا سازد. از این رو سعی‌ام بر این بوده که همواره هرچه جامع تر و ساده تر که قابل فهم و استفاده بانوان محترم در کلیه رده‌های سنی و تحصیلی باشد به ترجمه این کتاب پردازم. مطالبی را که این دانشمند محترم به طور جامع بیان داشته می‌تواند برای جلوگیری از بروز سرطان سینه کمک زیادی بکند. غذاها داروهایی هستند که توان مقابله با سرطان را دارند، مطالعات اخیر پزشکی نشان می‌دهند چیزی را که شما می‌خورید در به خطر انداختن شما از لحاظ ابتلاء به سرطان سینه ارتباط مستقیم دارد. در این زمینه پرتیراثرترین کتاب - رژیم غذایی پیشگیری کننده از سرطان سینه - که اکنون دوباره اصلاح و مطابق به روز شده است منعکس کننده بهترین یافته‌های پزشکی اخیر می‌باشد.

دکتر باب آرنوت یک برنامه رژیم غذایی که می‌تواند به شما در مبارزه با

سرطان سینه کمک کند را طرح ریزی کرده، خواه شما یک نجات یافته از سرطان سینه باشید یا یک زن همراه با سابقه خانوادگی از نظر سرطان سینه، یا یک زن جوان که به سادگی خواستار میزان احتیاطات لازم باشد.

در سال‌های اخیر رشد این بیماری جانفرسا در میان خانم‌ها به خصوص خانم‌هایی که در سنین بالاتر از چهل سال قرار دارند در حال افزایش بوده و محققین سعی‌شان این است که علت افزایش این بیماری را بررسی و پیدا کنند.

نویسنده این کتاب معتقد است که طرز و نوع تغذیه در بروز این بیماری تأثیر فراوان دارد و از این جهت در فصل‌های مختلف این کتاب به شرح و تحقیق پرداخته است. اینجانب براین باورم که با بکار بستن دستورات این کتاب و مراجعه به موقع به پزشک برای ماموگرافی می‌توان به موقع از بروز و رشد این بیماری جلوگیری به عمل آورد، آمار مربوط در کشورهای پیشرفته نشان می‌دهد که اقدام به موقع آنها توانسته از رشد سریع سرطان سینه جلوگیری کند و از ضایعات این بیماری بکاهد. از این رو مسرورم که برای این نوع سرطان‌ها راه علاج و معالجه وجود دارد و شخص مبتلا می‌تواند امید بیشتری به ادامه حیات در خود احساس کند و شاید هم سال‌ها بتواند بدون دغدغه خاطر به زندگی عادی خود ادامه دهد، ضمن اینکه توجه شما عزیزان را به خواندن کتاب «سرطان ناگزیر به صدمه زدن نیست» (ترجمه قبلی خودم) جلب می‌کنم و با سپاس فراوان از همیاری انتشارات هژبر که در نشر و چاپ این کتاب با اینجانب کوشا بوده است، امیدوارم که به یاری خدای یکتا همچنان به خدمت فرهنگی خود ادامه داده و در راه اشاعه تحقیقات علمی و بهداشتی دانشمندان حاذق جهان قدم‌های مؤثر و پرباری را بردارم.

سُکینه (مهری) خرازی