

## الغذاء الصحى حماية من السرطان

# Healthy food protect from cancer incidence

إعداد

د./ محمد عبد الرحمن الوكيل

أستاذ أمراض النبات – جامعة المنصورة - مصر

Web: <http://osp.mans.edu.eg/wakil>

E-mail: [mawakil@mans.edu.eg](mailto:mawakil@mans.edu.eg)

مقالة علمية مترجمة بتصريف  
نوفمبر 2018

Key words: Cancer, Healthy food, alcohol Carcinogenic Substances

من الثابت علمياً أن للغذاء الصحى دوراً هاماً فى حماية الجسم من الأمراض حتى الأمراض الخطيرة وعلى ذلك فإنة عند إستقراء الدليل الخاص بالحماية من السرطان نجد عدة إرشادات يجب إتباعها حتى تحمى الجسم من الإصابة منها عدم التدخين- عدم شرب الكحوليات وعدم زيادة الوزن- أيضاً عدم أكل الوجبات السريعة، اللحوم الحمراء والمصنعة وأيضاً كافة أنواع اللحوم المصنعة التى تحتوى على نسبة عالية من الدهون والنشويات والسكريات وفى هذا الليل أيضاً إشارة إلى ضرورة أكل الفواكة والخضروات والأغذية المحتوية على ألياف عالية فينصح بإرضاع الأطفال رضاعة طبيعية.

وهذا الدليل الإرشادى Guidelines by The World Cancer Research Fund هو نتاج عشر سنوات من البحث سجلت فى 12000 ورقة.

وكان لزاماً بعد مرور أكثر من سبع سنوات من نشره أن نتبع الجديد الحادث منذ هذا التاريخ؟ فقد ثبت أن التوجهات الرئيسية فى الدليل قد أصبحت مؤكدة بالدلائل القوية خاصة الخاصة بالسمنة المفرطة وأكل الوجبات السريعة والمياه الغازية المحتوية على السكر، كما تأكد أيضاً أن المشروبات الكحولية تساهم فى حدوث السرطان : ولما كانت التوصيات توجه بضرورة الإعتدال فى شرب الكحوليات إلا أنه قد ثبت مؤخراً حتمية الإمتناع كلياً عن شربها إذا ما رغبت فى حماية جسمك من حدوث السرطان بعد ما كانت هناك أفكار توازن بين خطورة الكحوليات ودورها النافع فى الحماية من أمراض القلب والأوعية الدموية إلا أنه ثبت يقيناً خطأ ذلك تماماً حيث تأكد أن الكحول هو واحد من أهم المواد المسرطنة التى يتم تناولها حيث تدمر ال DNA كما

تسبب العديد من أنواع السرطان بما فى ذلك سرطان الثدي الذى يمثل أكثر أنواع السرطانات التى تصيب الإناث.

### أما عن الغذاء وعلاقتة بحدوث السرطان

بأستعراض أنواع الأغذية المختلفة فلا يوجد دليل قاطع بوجود مركبات كيميائية مسرطنة وبتركيز على تعمل على تكسير ال DNA وتحوله إلى مواد مسرطنة بإستثناء مركبات الإكريلاميد Acrylamides التى تتكون فى شرائح البطاطس المقلية بأنواعها وقد إمتنعت المصانع الكبرى فى الوقت الحالى من تصنيع هذه النوعية من البطاطس.

وفى ذات الوقت يوجد مركب آخر يعمل على زيادة فرصة حدوث الأمراض السرطانية وهو الحديد الموجود فى اللحوم الحمراء Haem iron فإذا أسرفت فى أكل اللحوم الحمراء فإنك ستكون معرضاً للمرض كونه يدمر غشاء الأمعاء مؤدياً إلى إرتفاع النسبة فى حدوث سرطان القولون .

وقد أكد الدليل الإرشادى من خطورة زيادة الوزن لثبوت أن ذلك مرتبط بحدوث إثنى عشر نوعاً من أنواع السرطان منها سرطان البنكرياس والثدى والأمعاء والرحم.

وعن دور الفواكة والخضروات فى الحد من إنتشار السرطان فقد وجد صعوبة فى تأكيد ذلك لان الناس كثيراً ماينسون ماذا أكلو فى الماضى القريب ولذلك فإن الإحصائيات تكون غير دقيقة ولا تعبر عن الواقع كما أنه لا يوجد مقياس لمعدل نسبة تواجد محتويات الخضر والفاكهة فى الدم.

إلا أنه من البديهي أن أكل الخضر والفاكهة بكميات كبيرة نسبياً تؤدي إلى قلة الرغبة فى أكل النشويات والأغذية المدعومة بالسكريات وكون الفاكهة والخضروات ينتج عنها كميات أقل من الطاقة دون غيرها ولا تتحول إلى دهون تخزن فى الجسم لذلك فهى تساهم عدم زيادة الوزن وبالتالي وبطريقة غير مباشرة تعمل على الإقلال من فرص حدوث السرطان ومازال العلم حائراً فى تفسير دور الغذاء الصحى فى منع حدوث الأورام السرطانية وهناك العديد من المشروعات البحثية القائمة على محاوله تفسير حدوث السرطان وعلاقتة بالغذاء إلا أنه من الثابت أن الرياضة لها أثر فعال فى عدم عودة السرطان بعد الشفاء منه ويأمل العلماء فى الوصول إلى حقائق جديده تساهم فى القضاء على السرطان فى غضون السنوات القليلة القادمة.

المصدر

Ellen Kampan. A healthy diet can prevent one third of cancer cases.

Wageningen World No.3 23-25.2018.