



الغذاء والرياضة لمقاومة الأورام

ما يقرب من 30 او 40 بالمئة من كل حالات الاصابة بالسرطان في العالم - وهي تتراوح بين 3 ملايين و4 ملايين سنويا - يمكن تفاديها بمراعاة التغذية الصحية والرياضة الكافية.. هذا ما اعلنته في لندن مؤخرا لجنة دولية من خبراء التغذية وامراض السرطان. وذلك يعني اعتماد تغذية تتألف في معظمها من الفواكه والخضراوات والبقول والحبوب، والمشي بخطى سريعة لمدة ساعة يوميا، والمحافظة على

وزن الجسم في حدود اللياقة الصحية. ومجرد تناول خمس وجبات على الاقل من الفواكه والخضار يوميا يمكن ان يؤدي الى خفض اصابات السرطان بنسبة 20 في المئة او اكثر مع مرور الزمن. وجاء في تقرير اللجنة ان امراض السرطان يمكن الوقاية منها غالبا، وان مسبباتها الرئيسية هي تدخين التبغ والتغذية غير السليمة. وكانت هذه الدراسة قد اجريت بتكليف من المعهد الامريكى لابحاث السرطان والصندوق العالمي لابحاث السرطان. وضمت اللجنة 15 خبيرا من العلماء واستمر عملها طيلة ثلاث سنوات استعرضت خلالها 4500 دراسة عن العلاقة بين السرطان ونوعية التغذية.

التنظيم الغذائي والوقاية من السرطان (اخبار طبية)

دراسة حديثة تشير لامكانية الوقاية من حوالي 30 - 40 % من حالات الاصابة بالسرطان في العالم عن طريق تنظيم التغذية

النوع	عناصر تقليل خطر الاصابة	عناصر تزيد احتمال الاصابة	نسبة الوقاية بالنظام الغذائي
الرئة	الخضراوات والفواكه	التدخين، بعض المهن	33 - 50 %
المعدة	الفواكه والخضراوات، حفظ الاغذية بالتبريد	الاطعمة المملحة	66 - 75 %
الصدر	الفواكه والخضراوات	السمنة والكحوليات	33 - 50 %
القولون والمستقيم	الخضراوات والتمرينات البدنية	اللحوم، التدخين وشرب الكحوليات	66 - 75 %
الفم والحلق	الفواكه والخضر، التمارين البدنية	السكك المملح، الكحوليات، التدخين	33 - 50 %
الكبد	الخضراوات	الكحول، الاغذية الملوثة	33 - 66 %
الرحم	الفواكه والخضراوات	التدخين	10 - 20 %
البلعوم	الفواكه والخضراوات	التدخين والكحول، واختلال التغذية	50 - 75 %
البروستاتا	الخضراوات	اللحوم والدهون الحيوانية، ودهن الالبان	10 - 20 %
المرارة	الفواكه والخضراوات	التدخين والقهوة	10 - 20 %