

## كيف تقى نفسك من أمراض السرطان

السرطان بنفس النسبة ، فالمختصون ينصحون بالنشاط البدني لمدة 30 دقيقة يوميا بشدة متوسطة أو عالية كالمشي السريع والدراجة وصعود السلم والحركات الرياضية والعدو الخفيف ، ويستحسن أن يكون ذلك لخمس مرات في الأسبوع.

إن الاهتمام بالنظام الغذائي وبالحركة المنتظمة أمر ضروري للوقاية من السرطان ومن أمراض أخرى ، وتطرح حاليا عدة فرضيات في دور التغذية والنشاط البدني في الوقاية من السرطان نذكر منها : التغييرات الهرمونية و تطور عوامل النمو و التأثير على الوظائف المناعية ، وهناك دراسة تتم حاليا لمعرفة ما إذا كان النشاط البدني يساهم في التحسن لدى الأشخاص الذين يخضعون لعلاج ضد السرطان.

ويبدو أن الرياضة والنشاط البدني يختزلان احتمال حدوث السرطان لأنهما يمكنان من تحسين استفاضة الجسم من الأوكسجين بالرفع من مردودية الدورة الدموية ، مما يؤدي إلى تخليص الجسم من التلوث وإلى مقاومة المشتقات الطليقة التي تتسبب في السرطان ، ولم يكن أسلافنا يعانون من السرطان بهذه الحدة ومن الأمراض الأخرى كالسكري والسمنة و القلب ، لأنهم كانوا يعتمدون على النشاط البدني ويتناولون الأغذية الطبيعية ولا يعانون من التلوث الصناعي ، أما إنسان اليوم فهو يعتمد في أكله على الكمية وعلى الأغذية غير الطبيعية ، كما أنه يعاني من قلة الحركة ومن انتشار التلوث والنتيجة هي كثرة الأمراض المستعصية.

## 2- الامتناع عن التدخين والكحوليات والابتعاد عن أماكن التدخين نهائيا.

أظهرت الدراسات العلمية خطر ممارسة عادة التدخين في حدوث الكثير من حالات الموت نتيجة مرض السرطان ، وفي الولايات المتحدة كمثل ارتبطت تدخين التبغ بحدوث 30% سرطان الرئة عن أمراض خبيثة أخرى كالحنجرة والمثانة والكلى وعنق الرحم والبروستات والمستقيم والقولون0

## 3- تناول طعام صحي

تتأثر صحة الإنسان ككل ويقل خطر إصابته بالسرطان بشكل كبير نتيجة قيامه بأشياء معينة في حياته واختياره الأغذية الصحية في طعامه

00 وبشكل خاص إكثاره من تناول الفواكه والخضراوات في طعامه وهي لا توفر لجسمه فقط المكونات الغذائية التي يحتاجها للشعور بصحة جيدة ولكنها تحتوي على مركبات تساعد في

هناك العديد من أمراض السرطان التي تصيب مختلف أجزاء جسم الإنسان بعضها تكون أسبابه وراثية والبعض الآخر نتيجة التعرض للإشعاعات الضارة أو بعض الملوثات الكيميائية المحيطة بالبيئة التي يعيش فيها الأفراد أو نتيجة بعض الالتهابات المزمنة التي لم تعالج ولكي نحمي أنفسنا من كل هذه المشاكل علينا بالآتي:

## 1. الإكثار من ممارسة رياضة بدنية وخصوصا رياضة المشي في الهواء الطلق بعيدا عن أي ملوثات مثل عوادم السيارات.

لا يخفى على أحد الأهمية التي يتميز بها النشاط البدني أو الرياضي في الحفاظ على الصحة ، وقد توصل الباحثون إلى أنه يمكن اختزال خطر الإصابة بالسرطان وخصوصا سرطان القولون و الثدي ، بالمداومة على النشاط البدني لنصف ساعة يوميا ، وعلى العكس فإن زيادة الوزن والسمنة تقوي احتمال الإصابة بهذين النوعين من السرطان ، ويمكن القول بأن مصاحبة الأحذية والملابس الرياضية أصبح أمرا ضروريا للوقاية من هذه الأمراض الفتاكة. معطيات 180 دراسة تؤكد كلها أن النشاط البدني يختزل خطر الإصابة بسرطان القولون والثدي عند رياضيين كبار ، كما أن نتائج هذه الدراسة تحتتمل الوقاية من سرطان البروستات ، وتجعل الوقاية من سرطان الرئة ممكنة ، وفي المقابل فالوزن الزائد مرتبط بخطر الإصابة بسرطان القولون والكلية والمريء وبسرطان الثدي عند النساء في سن اليأس .

وهناك دراسة أخرى تعتمد على عدة عناصر من بينها العلاقة بين السرطان وممارسة الرياضة، واستمر هذا البحث لمدة سبع سنوات عند قرابة 50000 أوروبي تتراوح أعمارهم بين 35 و 70 سنة ويتمتعون بصحة جيدة ، كما أن هذه الدراسة شملت مقارنة بين مرضى أصيبوا بالسرطان وبين أشخاص أصحاء ، وقد خلصت إلى أن السمنة والوزن الزائد قد يؤديان إلى السرطان في حين أن مزاولة الرياضة أو النشاط البدني بانتظام ينقصان من احتمال الإصابة به، وكانت النسب كما يلي:

• بالنسبة لسرطان القولون نقص خطره عند الأشخاص النشيطين ب 20%

• بالنسبة لسرطان الثدي ينقص النشاط البدني من خطر وقوعه ب 30% بينما تزيد السمنة بعد سن اليأس خطر هذا

بذر الكتان (الزيت الحار) وكذلك تناول الزيوت الغنية باوميغا 3 الموجودة في الأسماك وزيت كبد الحوت.

- تناول الكثير من الخضروات والفواكه الطازجة (يعتبر طبق السلطة من الأطباق الضرورية والهامة التي تحتوى على عناصر وفيتامينات هامة لصحة الجسم).

- تناول كميه كبيره من الألياف فى طعامك مثل الشوفان والشعير والذرة والحبوب والخبز الأسمر الذى يحتوى على نسبة عاليه من النخالة .

- أدخل منتجات فول الصويا فى طعامك حيث أنها تحتوى على مواد تحمى المرأة من سرطان الثدي كما أنها غنية بالمواد البروتينية اللازمة للجسم.

- المزيد من الطعام الذى يحتوى على الكالسيوم مثل منتجات الألبان والخضروات الورقية (مثل الكرنب) يقى من أمراض السرطان التي تصيب القولون.

- الأطعمة التي تحتوى على مجموعة فيتامين ب المركب (مثل الكبد والبيض واللحوم الحمراء والخميرة والحبوب والمكسرات واللبن لها دور رئيسي فى الوقاية من السرطان.

- التقليل من شرب القهوة وكل ما يحتوى على مادة الكافيين.

مع تحيات لجنة خدمة المجتمع وتنمية البيئة

الوقاية من خطر المركبات الموجودة طبيعيا المسببة للسرطان التي يتعرض لها كل يوم ، ويكون اختيار الأغذية التي يحصل عليها يوميا أي شخص من أكثر العوامل أهمية في وقايته من السرطان ، ويتناول معظم الأمريكيون طعاما مرتفع المحتوى من الدهون وعالي السعرات الحرارية ويقل ما يحتويه من الخضراوات والفواكه وبذور البقول والأغذية النباتية الأخرى ، ويفيد تناول الأغذية النباتية ليس فقط في الوقاية من السرطان وإنما تضاد حدوث أمراض في القلب ومشكلات صحية أخرى

وبناء على توصيات المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان يفيد حصول الإنسان على طعام صحي مع امتناعه عن التدخين في إنقاص خطر إصابته بالسرطان بنسبة 60-70% ، وينصح بالحصول على 5-10 مبادلات من الفواكه والخضراوات كل يوم فهي أسهل الأشياء التي يمكن عملها للوقاية من السرطان ، ويشجع المعهد الأمريكي لأبحاث السرطان على تناول الفواكه والخضراوات الغنية بالمركبات الوقائية من السرطان مثل مضادات الأكسدة Antioxidants وهي تشمل الكربون وعائلته الصليبية مثل بروكلي والقرنبيط وكرنب بروكسل وبذور البقول والثوم والزنجبيل وفول الصويا والبصل والبندورة والخضراوات والفواكه والصفراء وثمار الحمضيات والتوت والفواكه الجافة

#### 4- أجعل غذائك غني بالمواد المضادة للأكسدة

التي تحمى الخلايا من الايونات الشاردة التي تنتج أثناء عمليات التمثيل الغذائي فى الخلايا

مثل :-

- بيتا كاروتين الموجود فى الجزر والبطاطا والكوسة والجوز.
- فيتامين س الموجود فى الجوافة والبرتقال والعنب والتوت والأناناس.
- فيتامين هـ فى البيض وجنين حبة القمح .
- فيتامين د الموجود فى زيت كبد الحوت والذى يتكون من التعرض لأشعة الشمس الغير ضاره (عند الشروق أو عند الغروب)
- عنصر السيلينيوم المتوفر فى الثوم والأسماك وبذور دوار الشمس واللحوم البيضاء (الدواجن والأسماك والأرانب).
- مادة الكاتكين والمتوفرة فى الشاي الأخضر.

#### ولذا يجب اتباع مايلي :

- التقليل من استهلاك الدهون الحيوانية والزيوت النباتية المشبعة مثل الزيوت المهدرجة وزيت النخيل وجوز الهند واستعمال الزيوت الصحية النباتية مثل زيت الزيتون وزيت