

الطعام الصحي من اجل تخفيض خطر الإصابة بالسرطان



ينصح مجلس السرطان المحافظة على وزن صحي للجسم, والقيام بتمارين منتظمة وتناول غذاء صحي من اجل تخفيض خطر الإصابة بسرطانات معينة. ويقدم ما يلي معلومات بشأن أنواع الطعام الذي يجب أن يدخل في غذائنا أو الذي يجب أن نحد من كمية تناوله من اجل المساعدة في تخفيض خطر الإصابة بالسرطان.

► Arabic

Healthy eating to reduce cancer risk

خط معلومات السرطان:

• عربي

(03) 9209 0160

• إنجليزي

13 11 20

الخبز والحبوب (cereals)

بالرغم من أن هناك كثير من الأبحاث تربط ما بين غذاء يحتوي على درجة عالية من الألياف وبين تخفيض خطر الإصابة بسرطان المعى إلا أن هذا الربط لا يبدو متينا كما حسب.

نصيحة

ينصح مجلس السرطان بتناول الكثير من الخبز والحبوب (cereals) بتفضيل الغنية منها بالقمح والحنطة كجزء من إجمالي الغذاء الصحي من اجل صحة جيدة. في اليوم الواحد, على النساء أن يأكلن على الأقل أربع وجبات من الخبز والحبوب وان يأكل الرجال خمس وجبات منها على الأقل.

ما هي الوجبة؟

- شريحتين من الخبز
- مقدار كوب واحد من الرز المطهي , المعكرونة ومشتقاتها (Noodles)
- مقدار كوب واحد من فطار الحبوب
- مقدار نصف كوب من الميوزلي (muesli)

اللحوم

تقترح الأبحاث أن تناول اللحوم الحمراء وبالأخص اللحوم المصنعة قد تزيد من خطر الإصابة بسرطان المعى

نصيحة

أقر مجلس السرطان بان اللحم الأحمر مهم في غذاء الأستراليين من اجل تزويدهم بالزنك, والحديد, وفيتامين ب ١٢ والبروتين. مع ذلك فيقترح عدم تناول أكثر من ثلاث إلى أربع وجبات من اللحم الأحمر المطهي في الأسبوع وذلك لاحتمال ربطه بسرطان المعى. جرب الدجاج والسّمك وغيرها من الخيارات في الأيام الأخرى. أيضا, الحد من تناول اللحوم المصنعة مثل السجق, نقانق فرانكفورت, لحم الخنزير المقدد ولحم فخذ الخنزير.

ما هي الوجبة؟

- 100 - 65 غرام من اللحم أو الدجاج المطهي (مثلا, نصف كوب من اللحم المفروم أو قطعتين من اللحم أو شريحتين من اللحم المشوي)
- 120 - 80 غرام من السمك
- بيضتين ذو الحجم الصغير
- مقدار نصف كوب من البقول المطهية (مثل الحمص, العدس والفاصوليا)

الفاكهة والخضار

إن تناول الكثير من الفاكهة والخضار من شأنها إن تخفض من خطر الإصابة بسرطان الفم , والمرىء والمعدة والمعى

نصيحة

تناول الكثير من الخضار والبقول والفاكهة. على البالغين, أن يتناولوا كل يوم خمس وجبات من الخضار ووجبتين من الفاكهة على الأقل. أما عدد الوجبات المقترحة للنساء الحوامل واللاتي يرضعن أطفالهن فهي أكثر. كما يقلّ عددها نوعا ما عند الأولاد. تناول الخضار والفاكهة المتنوعة مهما كان مصدرها طازجا أو معلبا أو مجمدا أو جافا - كلها مفيدة.

ما هي الوجبة؟

وجبة واحدة من الخضار =

- مقدار نصف كوب من الخضار المطبوخة
- مقدار كوب واحد من السلطة
- مقدار نصف كوب من البقول (مثل العدس والحمص) ووجبة واحدة من الفاكهة =
- حبتين من الفاكهة ذو الحجم الصغير (مثل المشمش, برفوق (خوخ) وفاكهة الكيوي)
- مقدار كوب واحد من سلطة الفاكهة أو قطع الفاكهة المعلبة

تقريبا, تساوي حجم الوجبة الواحدة مقدار قبضة الشخص البالغ. لذا يجب على البالغين ان يتناولوا مقدار خمس قبضات من الخضار وقبضتين من الفاكهة كل يوم.

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

February 2005

الطعام الصحي من اجل تخفيض خطر الإصابة بالسرطان



الكحول

ليس هناك أي دليل على أن المشروبات الكحولية توفر أية حماية من السرطان، في الواقع، الكحول هو عامل مهم وخطر لبعض السرطانات خاصة سرطانات الفم والبلعوم والحنجرة والمريء والكبد. كما ان هناك دليل يزداد بشدة بان الكحول هو عامل خطر لسرطان الثدي.

نصيحة

ينصح مجلس السرطان من اجل التخفيض من خطر الإصابة بالسرطان الحد من استهلاك الكحول أو تجنبها. الكميات المقترحة للأشخاص الذين يشربون الكحول هي:

- للرجال - ليس اكثر من مقدار مشروبين قياسيين في اليوم
- للنساء - ليس اكثر من مقدار مشروب واحد قياسي في اليوم

ما هو مقدار المشروب القياسي ؟

- 285 ملل من مشروب البيرة المرة ذو الحجم العادي
- 100 ملل من النبيذ
- 30 ملل من المشروبات الروحية

من اجل مزيد من المعلومات

يقدم دليل الترتيب الغذائي الصادر عن مجلس الصحة القومي والبحث الطبي نصائح مفصلة بشأن طعام صحي لكل الأستراليين. بإمكانك أن تجد هذه المعلومات في موقعنا على الإنترنت
www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

الشحم

وفقا للدلائل الجارية، ليس هناك أي صلة مباشرة بين تناول الشحم والسرطان. رغم ذلك، تناول الغذاء المرتفع بالشحم قد يسبب بدانة وهي عامل خطر لسرطانات عديدة.

نصيحة

تقيد بتناول الشحوم المشبعة وتناول مقدارا معتدلا من الشحم كجزء إجمالي لغذاء صحي. وجدت معظم الشحوم المشبعة في اللحوم وفي مستخرجات الألبان. كما انها موجودة أيضا في كعك الحلوى والبسكويت والوجبات الخفيفة والمأكولات الجاهزة. أما زالشحوم الجيدة س التي ليست مشبعة كثيرا وليست مشبعة الأحادية فنجدها في السمن الصناعي والافوكادو والبزور والمكسرات.

الملح

لقد تم ربط ازدياد خطر الإصابة بسرطان المعدة بالغذائيات ذات نسبة ملح عالية وذلك في البلاد حيث تمليح الطعام فيها وسيلة شائعة لحفظه. أما البلاد حيث تبريد الأطعمة عموما هي الوسيلة المتبعة فان الإصابة بسرطان المعدة ليس شائعا فيها.

نصيحة

اختر الأطعمة التي تحتوي على قليل من الملح عند تحضير الطعام، أضف الأعشاب لتزويده بالنكهة، وعصير الليمون والبهارات بدلا من الملح. حاول أن تحد من تناول الوجبات الخفيفة المالحة والأطعمة الجاهزة واللحوم المصنعة والجبن والزبدة.

Arabic

Healthy eating to reduce cancer risk

خط معلومات السرطان:

- عربي
(03) 9209 0160
- إنجليزي
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

February 2005