

تغذیه و آشپزی برای پیشگیری از سرطان

دارای بیش از ۵۰ نه دستور العمل تغذیه ای و حیاتبخش که خطر سرطان را کم می کنند

تألیف
بترا لیل تیلور

ترجمه :
دکتر محمد نخعی

(مدرس دانشگاه و عضو انجمن ژنتیک و انجمن تنظیم خانواده ایران)





انتشارات
آینده سازان

دفتر مرکزی : تهران ، خیابان انقلاب ، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)
کوچه بهشت آیین ، پلاک ۴۲ ، طبقه دوم
کد پستی : ۱۳۱۴۹۶۳۳۳۱ تلفن و نمابر : ۶۶۴۹۹۹۹۰



انتشارات
شهرآب

تغذیه و آشپزی برای پیشگیری از سرطان

تألیف : بترایس تیلور

مترجم : دکتر محمد نخعی

ناشر : شهرآب - آینده سازان

نوبت چاپ : ۱۲۹۸

تاریخ انتشار : ۱۳۸۰

تیراژ : ۲۲۰

طراحی : ف. بی. موسسه تبلیغاتی زرنقش

لینو : ۱

چاپ و صفحه : ۱

شابک

حقوق چاپ برای انتشار : شهرآب محفوظ است .

فهرست نویسی پس از ۱۰ سال

سرشناسنامه : تیلور ، بترایس - Tay, B.

عنوان و پدیدآور : تغذیه و آشپزی برای پیشگیری از

سرطان / تألیف : بترایس تیلور ، ترجمه : محمد

مشخصات نشر : تهران ، آینده سازان ، شهرآب ، ۱۳۸۰

مشخصات ظاهری : ۱۱۲ صفحه ، مصور .

شابک :

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی : over 50 cancer prevention cooking : healthy and revitalizing recipes to reduce the risk of cancer

موضوع : آشپزی برای پیشگیری از سرطان

شناسه افزوده : نخعی ، محمد ، ۱۳۴۷ - ، مترجم

رده بندی کنگره :

رده بندی دیویی :

شماره کتابخانه ملی :

مراکز پخش :

مرکز پخش انتشارات شهرآب : تهران ، خیابان انقلاب ، خیابان اردیبهشت ،

کوچه بهشت آیین ، پلاک ۴۲ ، طبقه اول تلفن و نمابر : ۶۶۴۹۹۹۹۰

فروشگاه مرکزی انتشارات شهرآب : تهران ، خیابان انقلاب ، روبروی

دانشگاه تهران ، مجتمع فرهنگی فروزنده ، پلاک ۳۲۲

تلفن : ۶۶۹۶۱۱۰۰ - ۶۶۹۶۱۱۰۱

فروشگاه شماره ۲ انتشارات شهرآب : تهران ، خیابان انقلاب ، ضلع جنوب

شرقی میدان ، بازار بزرگ کتاب ، طبقه پایین همکف ، پلاک ۱۵

تلفن : ۶۶۴۹۷۵۲۶

فروشگاه آینده سازان : تهران ، خیابان انقلاب ، روبروی دانشگاه تهران ،

مجتمع فرهنگی فروزنده ، پلاک ۳۰۵ تلفن : ۶۶۴۱۷۳۱۶

کرمان : چهارراه احمدی ، کتابفروشی دانشجو تلفن : ۲۲۶۶۲۹۵ - ۳۳۱



فهرست عناوین

۱ مقدمه

۴ تغذیه برای سلامتی

۸ مصرف غذاهای مناسب

۱۴ آب میوه ها

۱۶ غذاهای خام و زنده

۲۰ قفسه ذخیره مواد غذایی سالم

۲۵ یک روش زندگی سالمتر

۲۷ انواع سوپ و پیش غذا

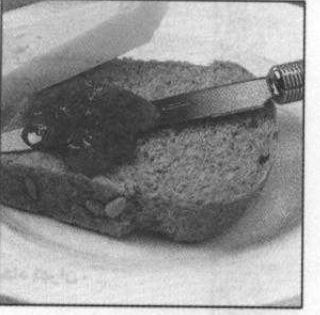
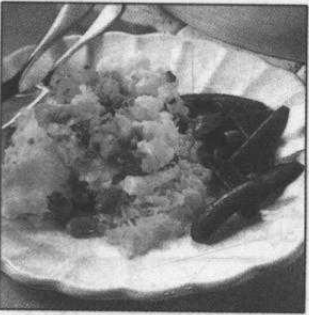
۳۹ انواع خوراک ماهی

۵۱ گوشت و مرغ

۶۱ ماکارونی، حبوبات و غلات

۷۷ سبزیجات و انواع سالاد

۹۵ انواع دسر، نان و شیرینی



مقدمه

طب سنتی، به لحاظ تاریخی ارتباط میان سرطان و تغذیه را رد کرده است. اما تحقیقات علمی اخیر حاکی از آن است که مصرف مواد غذایی بهتر و سالم تر قطعاً می تواند به هم در جلوگیری از بروز سرطان و هم درمان آن کمک نماید. امروزه سرطان دومین و مهمترین عامل مرگ و میر در دنیای پیشرفته است. سرطان یک بیماری قابل غلبه است.

در انتخاب مواد غذایی بهتر جهت زندگی سالم تر، مهم آن است موادی را انتخاب نمایید که نه تنها باعث ادامه زندگی می گردد، بلکه موجب تجدید و احیای سلولها شده و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند. شواهد حاکی از آن است که مصرف مواد غذایی سالمتر موجب کاهش خطر ابتلا به سرطان بین ۳۰ تا ۶۰ درصد می گردد، که این آمار واقعاً امیدوار کننده می باشد.

الگوهای مصرف تکامل یافته

قبل از صنعتی شدن جامعه، غذا از طریق کشت در زمین به دست می آمد. مردم میزان متناسبی از گوشت، محصولات لبنی، غلات و قند طبیعی که از میوه ها و سبزیجات به دست آمده را مصرف می کردند.

در دنیای پر مشغله امروز، الگوهای مصرف به طور چشمگیر تغییر یافته است و غذاهای جدید، نامتوازن می باشند. این غذاها عمدتاً از محصولات لبنی و موادی غذایی حیوانی تشکیل یافته اند، در حالی که غذاهای گیاهی مفید، همچون میوه ها، سبزیجات، غلات و مواد سبوس دار حذف گردیده اند. امروزه فروشگاه های مخصوص غذای حاضری رایج بوده و غذاهای پخته ای که دارای چربی، شکر و پروتئین زیاد هستند را عرضه می نمایند. غذاهای کنسرو شده و آماده که سرشار از مواد افزودنی و نگهدارنده هستند، معمول می باشد. در نتیجه، مردم غذاهای ناسالم را مزه دار کرده اند آشپزی با استفاده از روغن های

حیوانی و چند روغن دیگر نه تنها مضر است، بلکه در واقع به بروز سرطان کمک می نماید. همچنین مصرف پروتئین زیاد باعث ایجاد اسید در بدن می گردد، که ممکن است موجب صدمه زدن الکترونهای آزاد به سلولها شود.

مواد غذایی بیش از حد تصفیه شده، مانند شکر سفید و محصولات آرد سفید، موجب تغذیه کامل بدن نمی گردد. بعضی از متخصصان تغذیه حتی پا را فراتر نموده و معتقدند شکر در واقع یک سم است، که سلولهای سرطانی را تقویت کرده و مواد مغذی و مهم بدن را از بین می برد. بنابراین پیام این مطالب ظاهراً مشخص است، اگر می خواهید سالم بمانید، باید یک برنامه غذایی متعادل را که در آن مواد غذایی تازه و مفید استفاده شده است، دنبال نمایید.

رژیم های غذایی سراسر دنیا

در سراسر دنیا، گروهی از افراد وجود دارند، مانند هائزاسیهای اهل هیمالایا، گرجستانیهای اهل روسیه و ویلکامباهای اکوادور که

رژیم غذایی مقوی را دنبال می کنند که در آن از مواد غذایی طبیعی و تصفیه شده استفاده شده است و اغلب آنها بیش از ۱۰۰ سال عمر می کنند و جالب اینکه به سرطان نیز مبتلا نمی شوند.

رژیم غذایی هانزاسها که ظاهراً پشوانه سلامت و عمر طولانی آنها است، شامل آب معدنی مقوی، پروتئین های مکمل ارزن سویا، مواد غذایی حاوی فیبر طبیعی کم و گندم سیاه، مانند مغز بادام، کنجد، سبزیجات سبز برگدار، میوه های توت مانند، نخود، غلات و دانه های جوانه زده تازه؛ مواد تخمیر شده سرشار از آنزیم مانند ماست و شیر ترش شده می باشد. طرفداران فرقه روز هفتم اهل آمریکا نیز گیاهخوارند و شواهد نشان می دهد که پنجاه درصد کمتر از سایر افراد دچار نیمی از موارد سرطان می گردند.

رژیم غذایی مدیترانه ای شامل گوجه فرنگی، زیتون، پیاز، سیر، مرزنجوش، روغن زیتون منجمد شده و انگور، که دارای مواد آنتی اکسیدان طبیعی زیاد و سایر

مواد مغذی است، طبق شواهد وقوع سرطان را کاهش می دهند. مردم آسیایی نیز که به میزان کم دچار سرطان می گردند، مواد غذایی گیاهی، حبوبات، غلات، دانه ها و مغزها را به مقدار زیاد مصرف می نمایند. در رژیم غذایی مردم هند از گوشت و شکر به میزان بسیار کم استفاده می گردد. خرما، کشمش، زردآلو خشک شده و سبزیجات ریشه ای، از جمله مواد پرمصرفدار هستند و (daal نوعی غذای هندی) که از عسل درست شده و

یکی از رایج ترین مواد غذایی مصرفی در هند است. این گیاهان نیترولیزیدهای ضد سرطان می باشد. چای سبز، نوشیدنی مورد پسند در کشورهای آسیایی است، که مصرف آن در کشورهای غربی نیز در حال افزایش است و به عنوان یک نوشیدنی حاوی آنتی اکسیدان زیاد در مبارزه علیه سرطان کمک می نماید. غذاهای مورد پسند و مصرفی در جهان که دارای خاصیت ضد سرطان هستند، شامل سویا، گیاهان

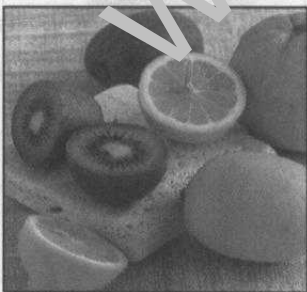
دریایی، برنج و میسو (miso) می باشند. همچنین باید توجه نمود که بسیاری از بومیان از جمله بومیان استرالایی، پلی نزیایی ها و سرخپوستان شمال آمریکا، دچار بیماری سرطان نمی شوند مگر آنکه از رژیم غذایی بیش از حد تصفیه شده غرب پیروی نمایند. تحقیقات ثابت کرده است تقلید از عادات غذایی غرب، گامی رو به عقب است که بر نیاز به استفاده از مواد غذایی تازه و غیرکنسرو شده تأکید می کند و این در صورتی است که بخواهیم فرصت خود را برای حفظ سلامت افزایش دهیم.



سوپ با طعم miso که از سویای سرشار از مواد مغذی تشکیل یافته است.

ویتامین E نیاز سلولها به اکسیژن را کاهش و در سبزیجات سبز، تیره، مرکبات، دانه‌های روغنهای نباتی، ذرت، سویا، هویج، اسفناج و زردآلو یافت می‌شود. ویتامین E در جلوگیری از تشکیل ماده سرطانزا همکاری می‌کند. سلنیوم ماده مغذی آنتی اکسیدان مهمی است. با وجود آنکه سلنیوم در غلات و دانه‌ها وجود دارد. اما اگر خاک فرسوده باشد به مکمل نیاز دارد. آنتی اکسیدانهای مهم دیگر شامل آهن، منگنز، روی، مس و کروم هستند.

ترکیبات حاوی سولفور که در سبزیجات چلیپایی همچون کلم بروکلی یافت می‌شوند، از جمله مواد بازدارنده سرطان هستند و به همراه DNA اثر مواد سرطان‌زای خاص را وقف می‌سازند.



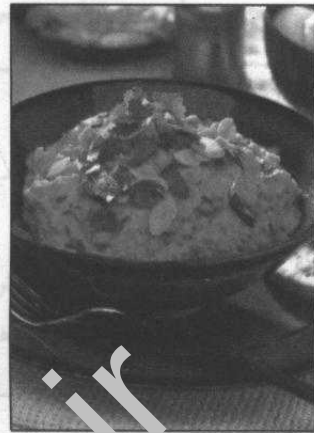
پرتقال، لیمو و کیوی سرشار از ویتامین C هستند.

موجب بروز سرطان گردند، اما اعتقاد براین است که بسیاری از انواع سرطان در نتیجه پیروی از یک رژیم غذایی ناسالم و غیرمتعادل بوجود می‌آیند.

نظریه آنتی اکسیدان

تحقیقات نشان می‌دهد سرطان بخاطر کمبود ماده آنتی اکسیدان بوجود می‌آید. ثابت شده است که راد غذایی گیاهی دارای خاصیت ضدسرطان زایی بوده و حاوی مواد مغذی آنتی اکسیدان می‌باشند. این ریزگرهای ضدسرطان زایی می‌توانند به متعین راه حل برای غلبه بر سرطان باشد. راد مغذی اصلی عبارتند از: ویتامینهای A, C, D, E و کمک آنزیم Q10، سلنیوم، منگنز، روی، مس، آهن، کروم، لیکوپن و بتاکاروتن. ویتامین A به شکل طبیعی، فقط در محصولات حیوانی، بویژه در جگر ماهی و جگر حیوانات یافت می‌شود.

همچنین به میزان کمتر در تخم مرغ، شیر و کره یافت می‌گردد. بتاکاروتن موجود در میوه‌ها و سبزیجات بعد از مصرف در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود.



dahl حاوی فیبر زیاد و سرشار از پروتئین بوده و به فرآیند هضم غذا کمک می‌کند.

چه عاملی موجب بروز سرطان می‌گردد؟

سرطان زمانی پیشرفت می‌کند که سلولهای غیر طبیعی تقسیم، چند برابر و از کنترل خارج شوند. این سلولهای در حال گسترش به شکل غده در می‌آیند که می‌توانند دائم در سراسر بدن پخش گردند. با وجود آنکه هزاران سلول بدن می‌توانند هر روز بدخیم گردند، اما دستگاه ایمنی بدن یک فرد قوی می‌تواند این سلولها را از بین برده و مانع از بروز سرطان شود. آلودگی، تشعشع، سیگار کشیدن و آفتاب بسیار شدید می‌توانند