

وینار "سرطان، فرصتها و چالش‌ها"

اهمیت برنامه غذایی و نقش تغذیه در سرطان

مرتضی سعیدی

مشاور تغذیه و رژیم درمانی

(نظام پزشکی: ت-۲۶۲۲)

مسئول تغذیه بیمارستان آپادانا

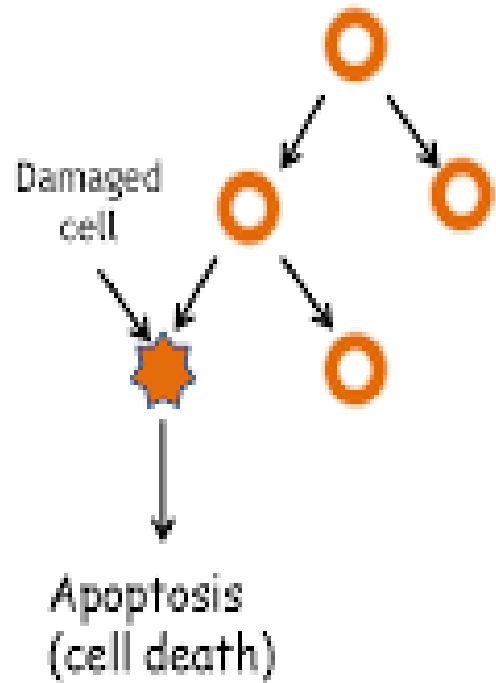




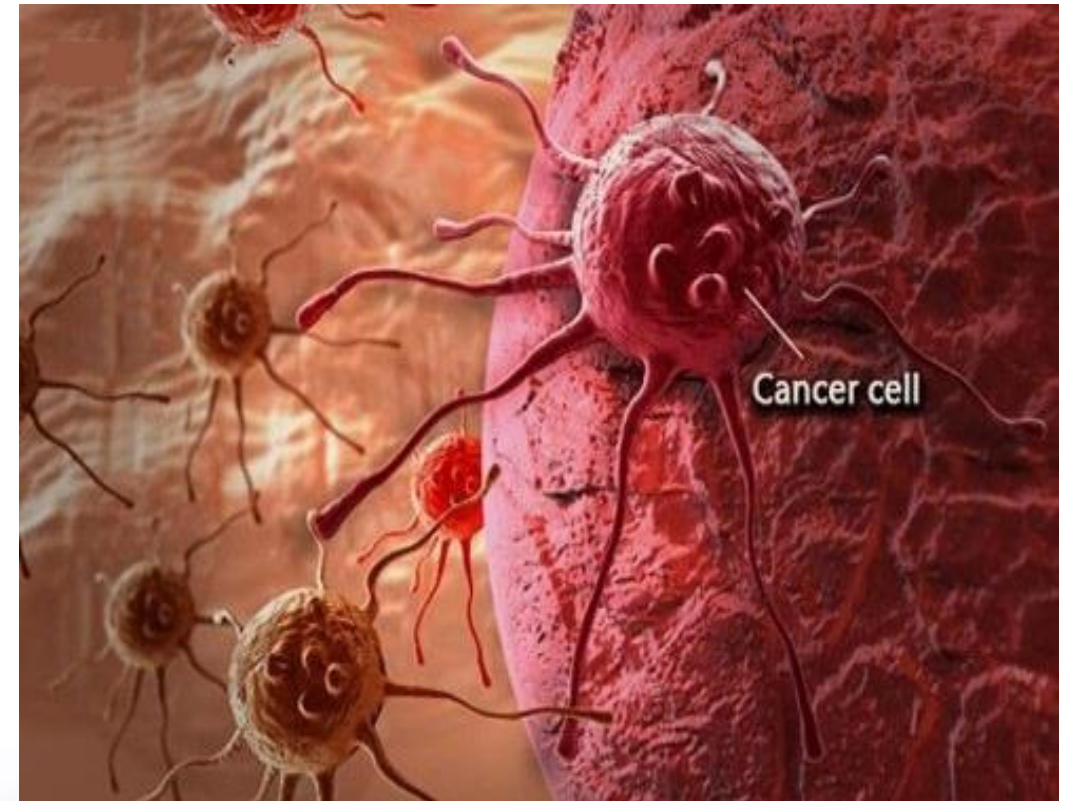
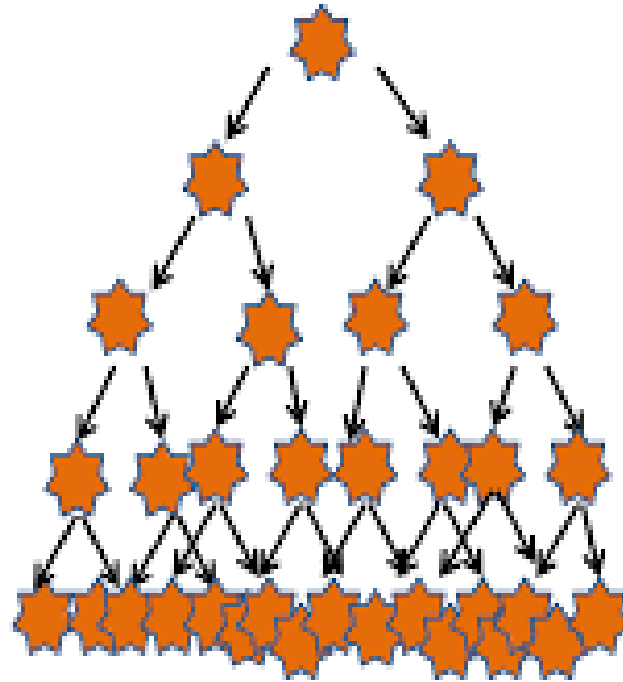
# What Is Cancer?

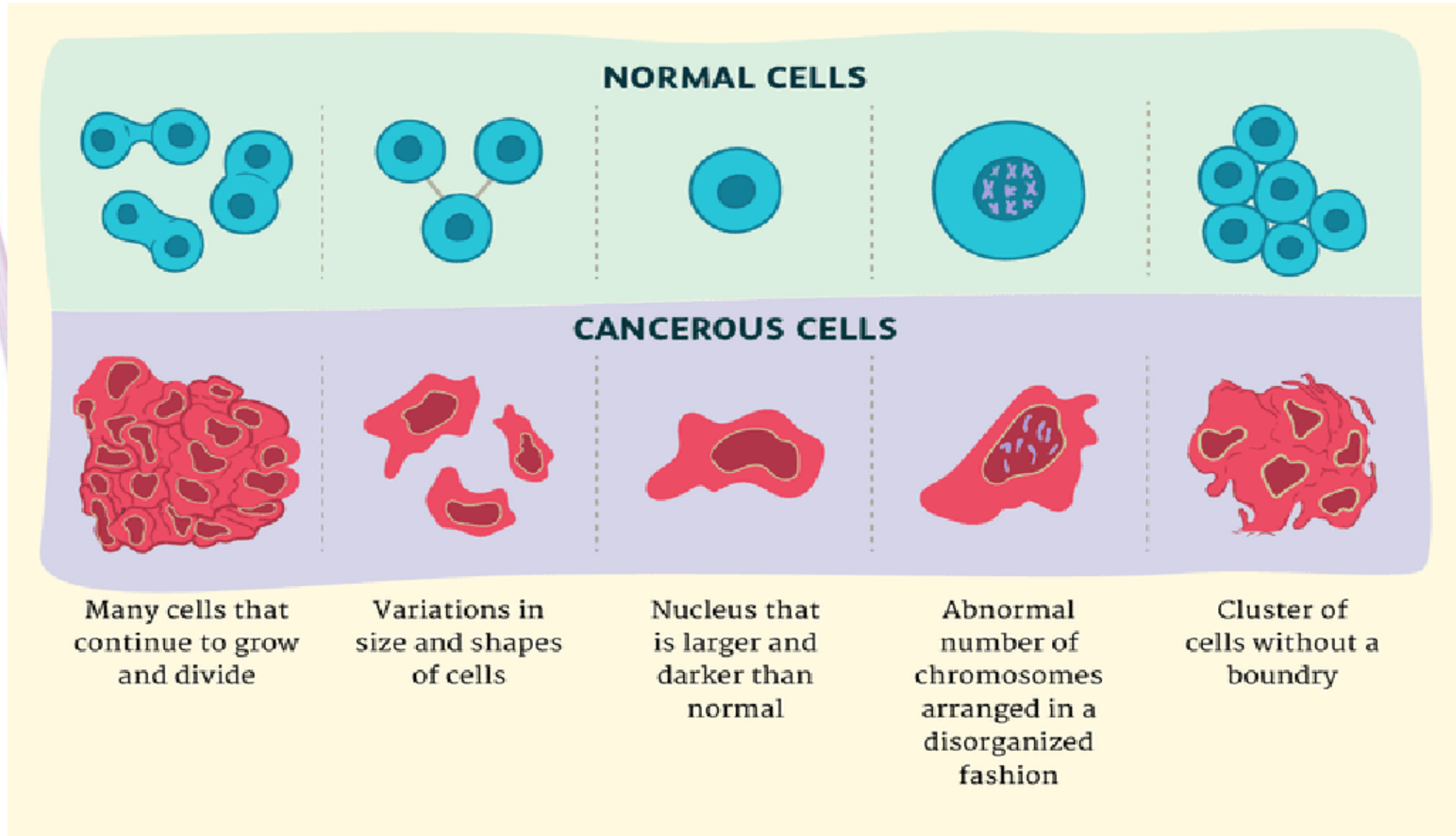


Normal Cell Division



Cancer Cell Division







**World Health  
Organization**

MEFDA PHOTO

**International Agency for Research on Cancer**

➤ سرطان ها شایعترین علت مرگ و میر، پس از حوادث و بیماری های قلبی عروقی هستند.

➤ آژانس بین المللی تحقیقات سرطان IARC در تاریخ ۱۴ دسامبر ۲۰۲۰، آمار خود را به روز کرده و این داده ها نشان می دهد:

میزان ابتلای سالانه سرطان در سال ۲۰۲۰

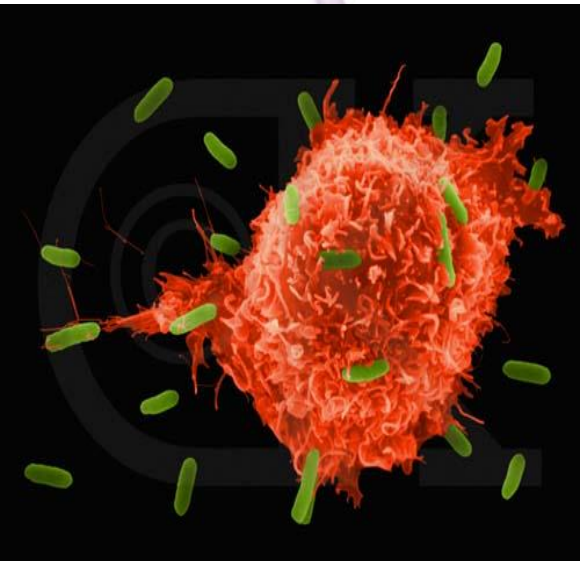
به ۱۹,۳ میلیون مورد

و ۱۰ میلیون مرگ رسیده است.

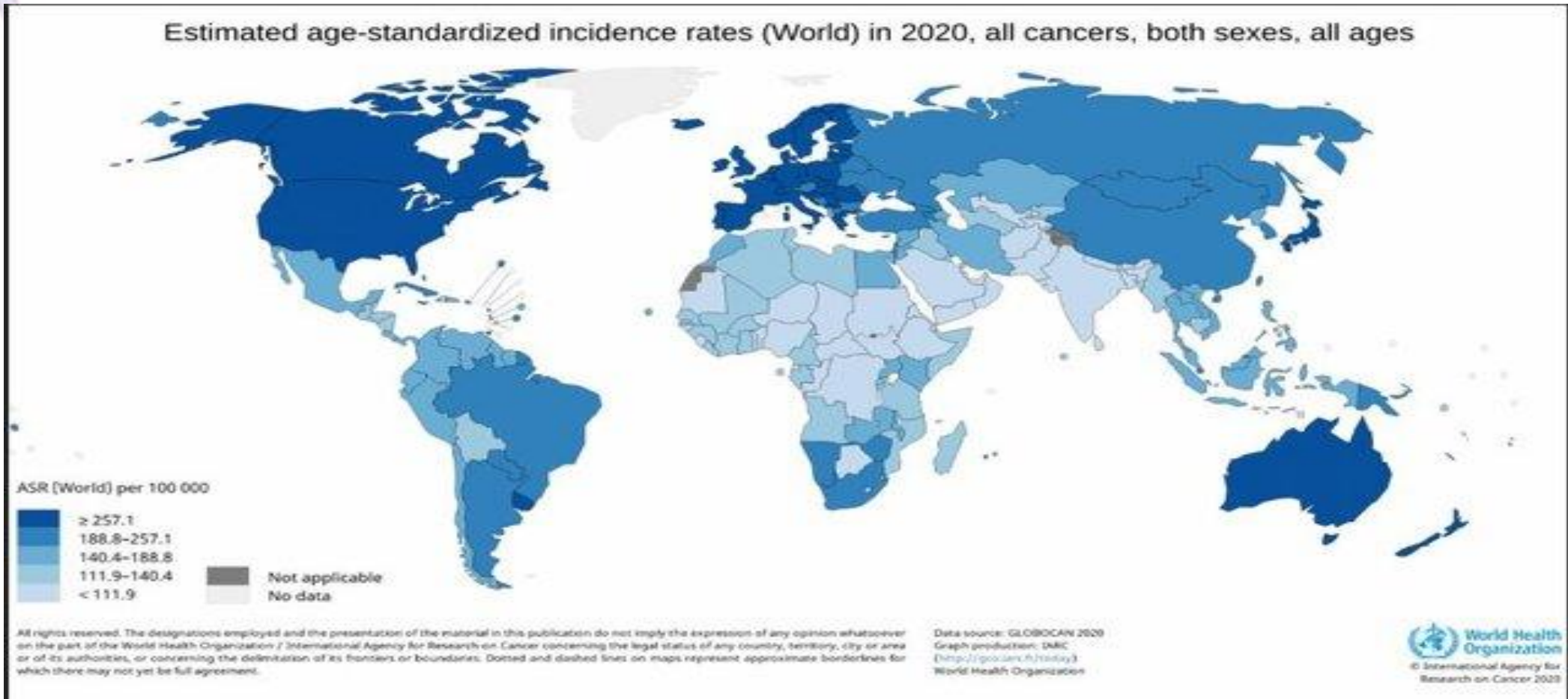
پیش بینی می شود  
تا سال ۲۰۴۰ تعداد موارد جدید سرطان  
در سال به ۲۹,۵ میلیون نفر

و


تعداد مرگ های ناشی از سرطان به ۱۶,۴ میلیون نفر  
افزایش یابد.



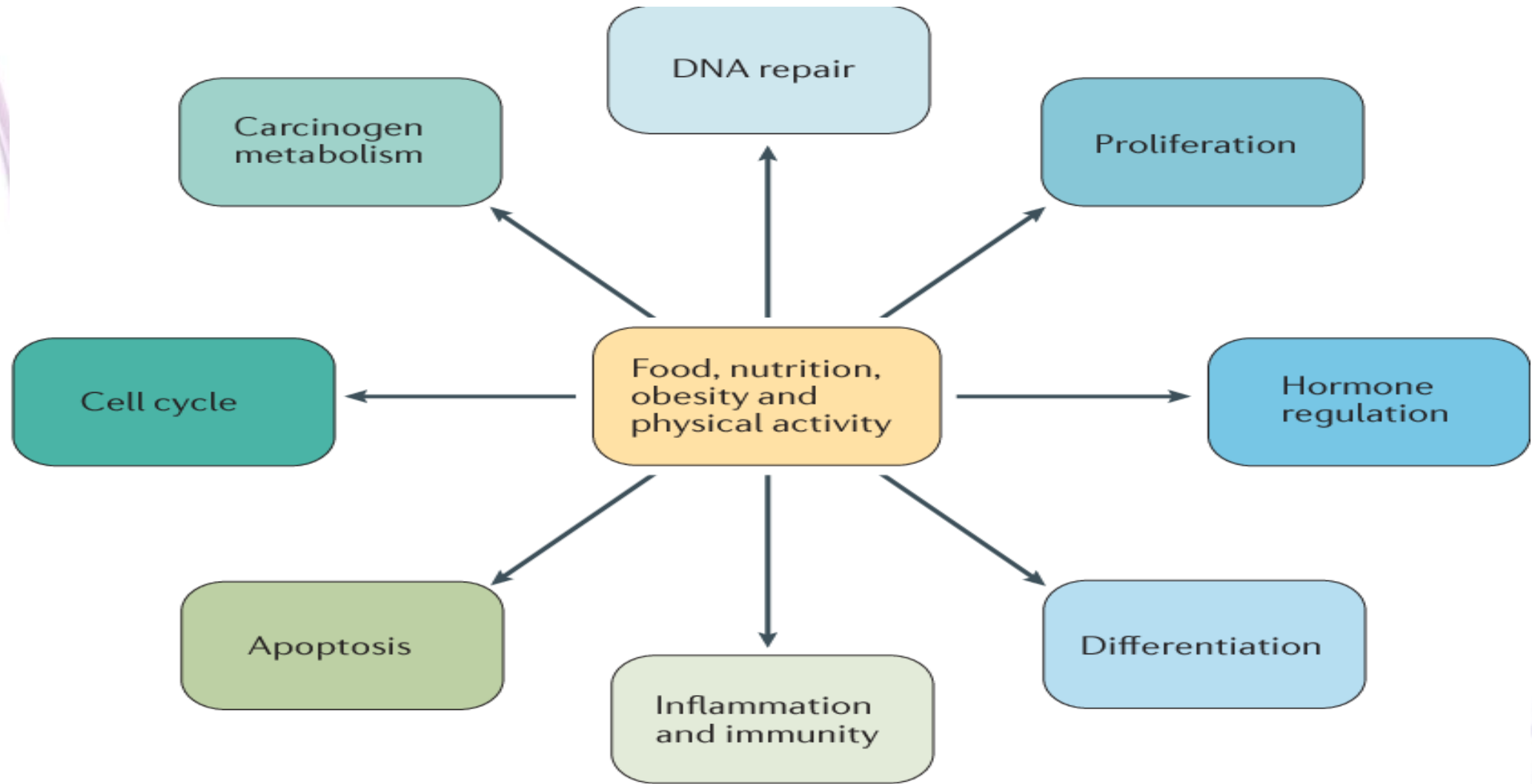
نقشه زیر رنگ بندی میزان ابتلای کلی به سرطان را در کشورهای مختلف دنیا نشان می دهد. رنگبندی از کم رنگ به پررنگ افزایش میزان شیوع را نشان می دهد

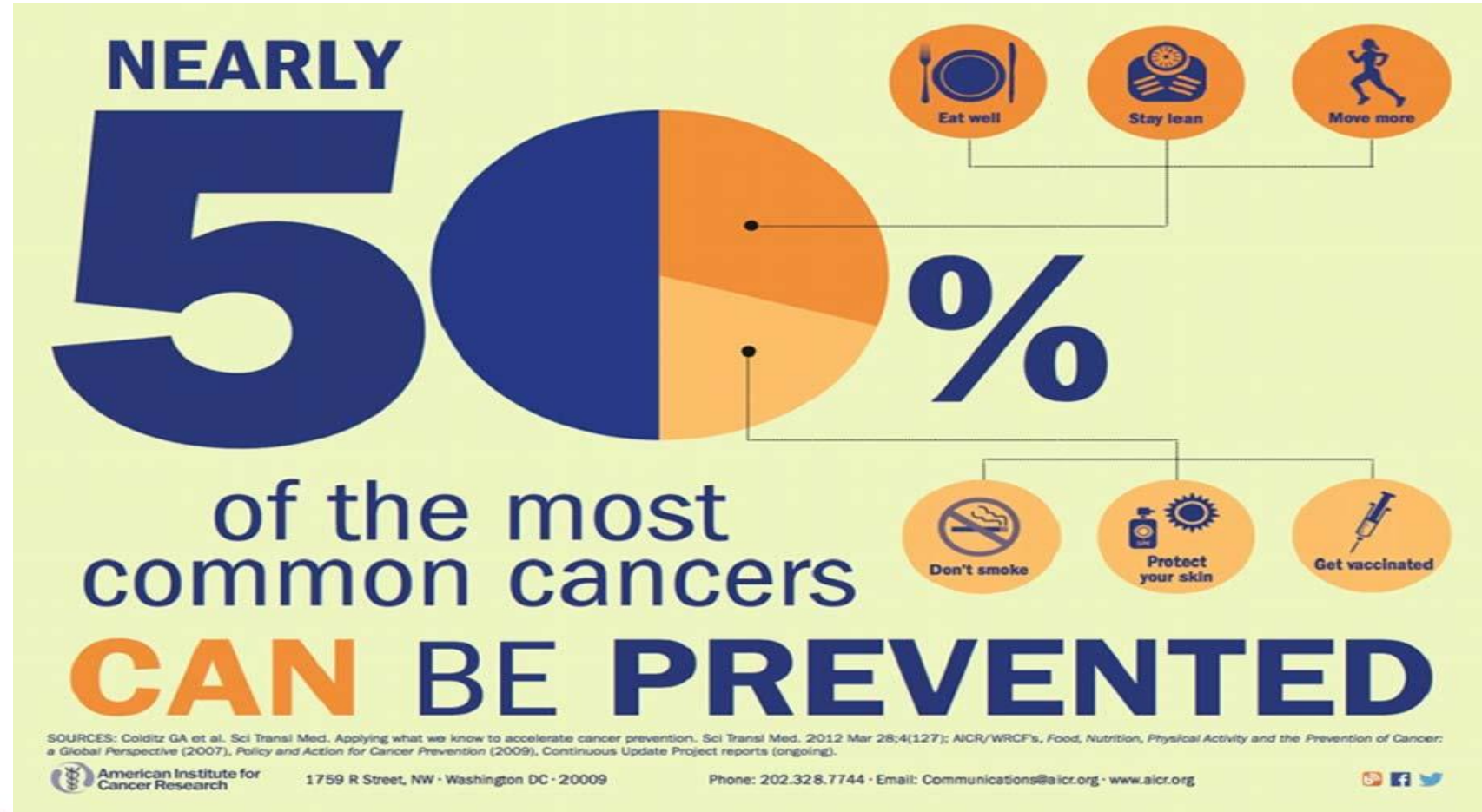






آژانس تخمین می‌زند که در سطح جهانی،  
از هر ۵ نفر یک نفر  
در طول زندگی خود به سرطان مبتلا می‌شود  
که از هر ۸ مرد یک نفر  
و  
از هر ۱۱ زن یک نفر  
به دلیل این بیماری می‌میرد.







## AICR RECOMMENDATIONS FOR CANCER PREVENTION

### A Blueprint to Beat Cancer

To prevent cancer, people should aim to follow as many of the 10 Cancer Prevention Recommendations as possible. However, any change you make that works toward meeting the goals set out in the Recommendations will go some way to reducing your cancer risk.

**EAT A DIET RICH IN WHOLE GRAINS, VEGETABLES, FRUITS AND BEANS**

Make whole grains, vegetables, fruits and pulses (legumes) such as beans and lentils a major part of your usual daily diet



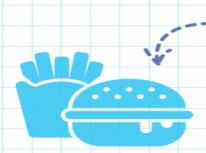
**LIMIT CONSUMPTION OF RED AND PROCESSED MEAT**

Eat no more than moderate amounts of red meat, such as beef, pork and lamb. Eat little, if any, processed meat



**LIMIT CONSUMPTION OF SUGAR-SWEETENED DRINKS**

Drink mostly water and unsweetened drinks



**LIMIT CONSUMPTION OF "FAST FOODS" AND OTHER PROCESSED FOODS HIGH IN FAT, STARCHES OR SUGARS**

Limiting these foods helps control calorie intake and maintain a healthy weight



**LIMIT ALCOHOL CONSUMPTION**

For cancer prevention, it's best not to drink alcohol

**FOR MOTHERS: BREASTFEED YOUR BABY, IF YOU CAN**

Breastfeeding is good for both mother and baby



**AFTER A CANCER DIAGNOSIS: FOLLOW OUR RECOMMENDATIONS, IF YOU CAN**

Check with your health professional about what is right for you



**DO NOT USE SUPPLEMENTS FOR CANCER PREVENTION**

Aim to meet nutritional needs through diet alone



Not smoking and avoiding other exposure to tobacco and excess sun are also important in reducing cancer risk.

Following these Recommendations is likely to reduce intakes of salt, saturated and trans fats, which together will help prevent other non-communicable diseases.

1/10   
**Be a Healthy Weight**

تناسب اندام  
طبق شاخص های آنترپومتری (تن سنجی) سازمان بهداشت جهانی  
محاسبه BMI  
محاسبه WHR  
محاسبه چربی احشایی





2/10

## Be Physically Active

داشتن فعالیت بدنی و ورزش مستمر  
با شدت مشخص  
در  
زمان معین  
متناسب با بدن

3/10

**Eat a Diet Rich in  
Whole Grains,  
Vegetables, Fruits,  
and Beans**



4/10

**Limit Consumption of  
"Fast Foods" and  
Other Processed  
Foods That are High  
In Fat, Starches, or  
Sugars**





5/10

## Limit Consumption of Red and Processed Meat



6/10

**Limit Consumption of  
Sugar-Sweetened  
Drinks**



7/10 

**Limit Alcohol  
Consumption**





8/10

**Do Not Use  
Supplements for  
Cancer Prevention**

توجه به کفایت تغذیه سلولی و اهمیت  
اصلاح سبک غذایی و برنامه غذایی  
مطابق نیاز بدن هر فرد

9/10 

**For Mothers:  
Breastfeed Your  
Baby, If You Can**



✓ 10/10

**After a Cancer  
Diagnosis: Follow Our  
Recommendations, If  
You Can**





# 30-DAY CANCER PREVENTION CHECKLIST

You can eat well, move more and make healthy choices to help reduce your risk of cancer.



Print out this checklist, hang it somewhere visible and check off one healthy challenge you complete each day!

<input type="checkbox"/> Try a new exercise	<input type="checkbox"/> Walk 1 mile (or more!)	<input type="checkbox"/> Grab a friend and take a group fitness class together
<input type="checkbox"/> Swap out red meat for chicken, fish or turkey	<input type="checkbox"/> Always apply sunscreen whether it's sunny or cloudy	<input type="checkbox"/> Pack your own healthy lunch instead of eating out
<input type="checkbox"/> Try a new vegetable	<input type="checkbox"/> Replace meat with beans or lentils	<input type="checkbox"/> If you're sitting at a desk all day, take a 20-minute walk break
<input type="checkbox"/> Ditch the chips and replace with cut up veggies like carrots or cucumbers	<input type="checkbox"/> Avoid tobacco products (always!)	<input type="checkbox"/> Go for a bike ride
<input type="checkbox"/> Visit <a href="http://aicr.org">aicr.org</a> to make one of our cancer-protective recipes	<input type="checkbox"/> Eat 100% whole grains with at least 2 meals	<input type="checkbox"/> Make your own trail mix with nuts, seeds and dried fruit for a healthy snack
<input type="checkbox"/> Order water when eating out instead of soda or an alcoholic beverage	<input type="checkbox"/> Try a new fruit	<input type="checkbox"/> Try a new lentil
<input type="checkbox"/> Skip the sugary drink and try fruit-infused water	<input type="checkbox"/> Do not eat overcooked or burnt meat	<input type="checkbox"/> Take the stairs instead of the elevator or escalator
<input type="checkbox"/> Visit a farmers market and try seasonal produce	<input type="checkbox"/> Grab a water bottle before you walk out the door	<input type="checkbox"/> Eat healthy snacks like nuts, fruit or cheese between meals
<input type="checkbox"/> Make a pitcher of infused water to drink this week	<input type="checkbox"/> Eat meatless meals for a day	<input type="checkbox"/> Replace processed meat on a sandwich with hummus or bean dip
<input type="checkbox"/> Keep a water bottle with you to drink and refill throughout the day	<input type="checkbox"/> Find an exercise buddy and walk more, sit less	<input type="checkbox"/> Replace rice with quinoa



# با تشکر از توجه شما

مرکز تمقیقات بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان / بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان  
وبسا، روابط عمومی بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان



بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان  
National Cancer Control Foundation  
شماره ثبت: ۱۳۱۵  
۲۰۱۶



[www.web-sa.ir](http://www.web-sa.ir)



[info@web-sa.ir](mailto:info@web-sa.ir)



[T.me/websainfo](https://t.me/websainfo)



[aparat.com/cancer\\_mchf](https://aparat.com/cancer_mchf)



[instagram.com/fr99daraje](https://www.instagram.com/fr99daraje)



[sapp.ir/websainfo](https://sapp.ir/websainfo)



بنیاد ملی نیکوکاری کنترل سرطان

تهران - انتهای فیابان مفتوح شمالی - روبروی فیابان ملایری پور - پلاک ۱۰ - طبقه دوم  
تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۴۷۶۲۸  
فاکس: ۰۲۱-۸۸۳۱۶۷۱