



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان شهدا دهگلان

مصرف فیبر و کاهش احتمال ابتلا به سرطان روده

مصرف فیبر کافی در برنامه غذایی روزانه خطر ابتلا به سرطان روده را کم می کند؛ فیبر، نوعی کربوهیدرات است که توسط آنزیم های گوارشی روده انسان تجزیه نمی شود. فیبر در غذاهای گیاهی مانند غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و حبوبات (مانند لوبیا یا عدس) یافت می شود.

فیبر موجود در غلات سبوس دار در کاهش خطر ابتلا به

سرطان بهتر از فیبر سایر مواد غذایی مانند میوه ها و

سبزیجات است. اما مهم است که انواع غذاهای پر فیبر را به

عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل سالم مصرف کنید

می توانید با تهیه سبوس های پاستوریزه از داروخانه ها، به

هنگام صرف برنج و ماکارونی، سبوس را در هنگام خوردن

به آنها اضافه کنید

مصرف میوه ها و سبزی ها را افزایش دهید. خوردن دو واحد میوه در روز را برای خودتان اجباری کنید. اگر میوه های تازه را نمی توانید مصرف کنید از انواع میوه های خشک شده استفاده کنید.

پختن غذا تاثیر چندانی بر روی محتوای فیبر آنها ندارد.

می توانید انواع سبزیجات رنگارنگ مثل هویج، گوجه،

بروکلی، گل کلم، کدو و قارچ را آب پز کنید و با افزودن

ادویه ها آنها را طعم دار کرده و در میان وعده ها در سرکار

یا منزل میل کنید. سعی کنید حداقل هر هفته یک یا دو بار

وعده های غذایی حبوباتی مصرف کنید. مثلاً از عدسی یا

خوراک لوبیا در وعده صبحانه یا شام استفاده کنید. آجیل

ها و مغزهای گیاهی نیز حاوی فیبر هستند و می توانید از

انواع آجیل ها در میان وعده های خود به جای تنقلات

استفاده کنید.

چه مقدار فیبر باید بخورم؟

میزان مورد نیاز فیبر در زنان و مردان به ترتیب ۲۵ و ۳۵

گرم در روز است. بسیاری از محصولات غذایی که توسط

صنعت تولید می شوند، دارای برچسب هایی هستند که

نشان می دهد چه مقدار فیبر در آنها وجود دارد. محصولات

با فیبر بالا به محصولاتی گفته می شود که دارای ۶ گرم یا

بیشتر فیبر در هر ۱۰۰ گرم باشند. هنگامی که به دنبال

غلات کامل هستید، قبل از نام غلات یا نام محصول، کلمه

"کامل" را بررسی کنید، به عنوان مثال، "پاستای سبوس

دار" یا "نان سبوس دار". به یاد داشته باشید، جو و برنج

قهوه ای جزو غلات کامل محسوب می شوند.

فیبر چگونه می تواند خطر سرطان روده را

کاهش دهد؟

راه های مختلفی وجود دارد که یک رژیم غذایی با فیبر بالا

می تواند خطر ابتلا به سرطان روده را کاهش دهد. فیبر به

ما کمک می کند تا تکرر دفع مدفوع افزایش پیدا کرده داده

و ماندگاری مواد زائد در روده به حداقل برسد. این بدان

معناست که مواد شیمیایی مضر زمان کمتری را در روده

می مانند، وقتی فیبر در محتوای غذایی ما به روده بزرگ

می رسد، در آنجا تحت تاثیر باکتری های روده برخورد

ماده ای به نام بوتیرات تولید می شود. بوتیرات، به سلول

های روده ما کمک می کند تا سالم بمانند و خطر ایجاد

تومورها را کمتر شود.

مصرف فیبر بیشتر همچنین می تواند با احساس سیری

طولانی تر به شما کمک کند که وزن سالمی داشته باشید.

داشتن وزن مناسب نه تنها خطر ابتلا به سرطان روده را

کاهش می دهد، بلکه خطر ابتلا به ۱۲ سرطان دیگر را نیز

کاهش می دهد.

دکتر اسماعیل زاده - مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه

وزارت بهداشت