

أطعمة يجب تجنبها للوقاية من السرطان أخصائية تغذية تكشف القائمة السوداء

4 أبريل، 2025



كشفت أخصائية تغذية مرضى السرطان عن الأطعمة والمشروبات، التي يجب تجنبها بأي ثمن، وفي حين تُظهر بعض العناصر المدهشة، فإن المشروبات الغازية الخالية من السكر مقبولة في سياق نصائحها، بحسب ما نشرته "ديلي ميل" البريطانية.

انتشر على منصة تيك توك مقطع فيديو تقوم خلاله نيكول أندروز، أخصائية تغذية ومتخصصة في علم الأورام، بتحديد عناصر غذائية في قائمة "لا تلمسها".

في مقطع فيديو، الذي تمت مشاهدته ما يقرب من 3 ملايين مرة حتى الآن، تناولت الدكتورة أندروز، قائمة قامت بإعدادها خصيصًا لمكافحة التضليل حول المأكولات والمشروبات وخطر الإصابة بالسرطان، مؤكدة إدراكها لمدى روعة وقوة التغذية في مساعدة الناجين على الحصول على نتائج علاج أفضل وتقليل خطر تكرار المرض.

أضافت الدكتورة أندروز أنه "من المؤسف أن هناك الكثير من المعلومات المغلوطة حول عدم قدرة الأشخاص على تناول الطعام بشكل

جيد"، معبرة عن سعادتها البالغة لقيامها بتوضيح ما يساعد الأشخاص على "تناول الطعام بثقة".
اللحوم المصنعة والباردة

حذرت الدكتورة أندروز من تناول مرضى السرطان الببروني واللحوم المصنعة الأخرى، قائلة: "تزيد اللحوم المصنعة من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عند أي استهلاك لها".

وأضافت أن البند الثاني في قائمتها هو شرائح اللحوم الباردة، موضحة أن تناول الكثير من اللحوم المصنعة هو عامل خطر معروف للإصابة بسرطان الأمعاء ويقدر أنه يتسبب في حدوث ما يقرب من سدس حالات الإصابة بمرض السرطان كل عام.

وشرحت الدكتورة أندروز أن النترات والنتريت، وهي المواد الكيميائية المستخدمة في عملية حفظ هذه اللحوم، يمكن أن تتسبب في إتلاف الخلايا في الأمعاء مما يؤدي إلى تغييرات يمكن أن تصبح سرطانية.

وأضافت أن القائمة السوداء تشتمل على النقانق، لنفس السبب الذي يجعل اللحوم المصنعة محظورة، وحثت على طهي لحم النقانق النيئة في المنزل واستخدام خبز الحبوب الكاملة لجعله أكثر صحة.
المشروبات السكرية

وأوصت الدكتورة أندروز بتجنب تناول المشروبات السكرية، ليس بسبب أي مكون محدد، ولكن لأن هذه المشروبات تمثل سعرات حرارية فارغة يمكن أن تساهم في زيادة الوزن وبالتالي خطر الإصابة بالسرطان.

وقالت: "إن التأكد من الحفاظ على أنسجة الدهون في الجسم منخفضة يعني تحقيق التوازن بين مستوى صحي من السعرات الحرارية".
وبالتالي، فإن نصيحة دكتورة أندروز تشير ضمناً إلى أن القائمة السوداء لا تتضمن المشروبات الفوارة الخالية من السكر، إلى جانب تفضيلها الشخصي للماء أو الشاي المثلج غير المحلى.
الدهون الزائدة والسكر

وقالت الدكتورة أندروز إن الدهون الزائدة في الجسم يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بـ 13 نوعاً مختلفاً من السرطان. فعلى سبيل المثال في بريطانيا، تشير التقديرات على أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن يتسببون في حوالي واحد من كل 20 حالة

سرطان كل عام، أي ما يعادل حوالي 18000 حالة.

وفي نفس السياق، حذرت دكتورة أندروز من إضافة السكر إلى الطعام والمشروبات، مثل مكعبات السكر في الشاي والقهوة، لنفس السبب الذي يجعل المشروبات السكرية من الممنوعات.
اللحوم الحمراء

وأوضحت الدكتورة أندروز أنه ينبغي التقليل من تناول اللحوم الحمراء، شارحة أنها "لن تزيد من خطر الإصابة بالسرطان عند استهلاكها، [مثل العناصر الأخرى المحظور تناولها]، ولكنها يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم [عند الإفراط في التهامها]".

وأشارت إلى أنها "عادةً ما تلتزم بحصة واحدة من اللحوم الحمراء في الأسبوع، أو لا تتناولها على الإطلاق"، ونصحت ببناء "عناصر الوجبات من الدجاج أو الديك الرومي أو السمك أو المأكولات البحرية أو أنواع مختلفة من البروتينات النباتية مثل فول الصويا."
القهوة الصباحية

يمثل تناول القهوة في الصباح طقسًا أساسيًا للكثيرين، لكن في حين أن كوبًا من القهوة لن يزيد من خطر الإصابة بالسرطان بشكل مباشر، حثت أندروز على مراعاة تأثير أي سكريات مضافة والسعي إلى تقليلها، موضحة أن المشكلة تكمن في الإضافات وعلى رأسها السكر.
الأرز والخبز الأبيض

بالنسبة للعنصر قبل الأخير في قائمة "لا تلمسها"، حذرت أندروز من تناول الحبوب غير الكاملة مثل الخبز الأبيض أو الأرز الأبيض، شارحة أن "الحبوب الكاملة تساعد على تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والثدي، وتمنح المزيد من الألياف والمزيد من العناصر الغذائية أيضًا لأنها أقل معالجة".

وأضافت انه يمكن تناول "الأرز البني والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة والخبز البني والتورتيللا المصنوعة من الحبوب الكاملة".

الحليب النباتي

وأخيرًا، أكدت الدكتورة أندروز على ضرورة تجنب تناول الحليب النباتي الشائع في الأنظمة الغذائية النباتية، قائلة إنها تختار

دائمًا "الحليب البقري ومنتجات الألبان المليئة بالعناصر الغذائية".

وأضافت أنه في حين أن هذه المنتجات كانت خيارات رائعة للأشخاص الذين يعانون من حساسية الألبان، إلا أنه يجب تجنبها ليس لأنها تسبب السرطان بشكل مباشر ولكن بسبب نقص العناصر الغذائية التي تقلل من خطر الإصابة بالمرض.
الحليب الخالي من الدهون

وأكدت الدكتورة أندروز على الفكرة القائلة "إنها كلها خيارات آمنة وإذا كان الشخص يحبها يمكن أن يستمر في الاستمتاع بها"، لكن يجب أن يعلم أنها غير مفيدة نظرًا لانخفاض محتواها من البروتين، علاوة على أن محتوى الحليب من مصادر حيوانية يشتمل على نسب مذهلة من الكالسيوم الذي يقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

واختتمت قائلة إن "أي استهلاك [للحليب] والألبان، خاصة الحليب والألبان الخالية من الدهون - سيققل من خطر الإصابة بسرطان القولون."