

מניעה בצלחת עשרה מזונות מונעי סרטן | 4



רפואה | מאת ארן הרשג

מניעה בצלחת

מה משותף ל - שום, עגבניה, כרוב ניצנים, ברוקולי, ג'ינג'ר, כורכום, תה ירוק, צ'ילי אדום, ענבים ודבש? לא מדובר במרכיבים למנת גורמה מנצחת, מדובר במיני מזונות המונעים את הופעת מחלת הסרטן. כוחה של מניעה

ביום הסרטן הבינלאומי שהתקיים ב-4 בפברואר, הדגישו ארגון הסרטן הבינלאומי והאגודה למלחמה בסרטן, כי ניתן למנוע ולרפא את מחלת הסרטן.

המידע המחקרי הקיים כיום ומופץ ברחבי העולם, קובע כי ניתן למנוע למעלה מ-40 אחוז ממקרי הסרטן. המניעה מתבצעת בזכות הקניית אורח חיים בריא: ביצוע פעילות גופנית סדירה, הימנעות ממוצרי טבק, ירידה בצריכת אלכוהול, הפחתת החשיפה לשמש והקניית הרגלי אכילה בריאים.

"נתונים מובילים בחקר הסרטן מצביעים על הקשר החזק, לחיוב ולשלילה, בין תזונה למחלות הסרטן. הנתונים מראים שאחוזים גדולים ממקרי הסרטן יכולים להימנע על ידי אורח חיים בריא יותר. כיום ידוע שבין גורמי הסיכון המובילים לסרטן נכללים השמנה והסינדרום המטבולי, המתאפיינים בהשמנת יתר במיוחד באזור הבטני, ברמות גבוהות של סוכר, שומנים ויתר לחץ דם. משקל יתר והשמנה מעלים את הסיכון לסרטן השד בנשים אחרי גיל המעבר, וכן סרטן המעי הגס, וושט, רירית הרחם, הכליות, הלב לב וסרטן הערמונית. הסיכון עולה בקרב אלו שהוסיפו למשקלם עשרה קילו או יותר אחרי גיל 20", מסבירה ד"ר ניבה שפירא, תזונאית קלינית, חברת עמותת עתיד - הדיאטנים והתזונאים בישראל.

לדברי ד"ר שפירא, מדענים מאמינים כי שילוב מזונות, בעיקר מהצומח, יכולים לעזור ולתרום למניעה. המינרלים, הויטמינים והחומרים הביולוגיים (פיטוכימיקלים) מהצומח, יכולים להעניק יתרון יחסי גדול יותר, בחיזוק ההשפעה שלהם, כאשר הם נצרכים יחדיו. מדובר בעיקרון ה"סינרגיזם" של המזונות, עיקרון המראה שהשפעת המזון השלם גדולה יותר מהשפעת כל מרכיביו לחוד.

עשרה מי יודע?

"מדע הכמו-פרבציה, המכוון למניעת מחלות באמצעות שימוש בחומרים המופקים מפירות, ירקות וצמחי מרפא, התפתח מאד בשנים האחרונות. עשרה מיני מזונות, נמצאו כבעלי תכונות אנטי-סרטניות", מפרט ד"ר שחר לב ארי, מנהל המחקרים, היחידה לרפואה משלימה, המרכז הרפואי תל-אביב;

כורכום - הכורכום נמצא בשימוש הרפואה המסורתית ההודית כבר לפני יותר מ-3,500 שנה, כצמח מרפא לטיפול במצבים שונים. בהם כאבי בטן ומחלות מעיים, מחלות כבד, אבנים בדרכי השתן ומחלות עור. **לחומר הפעיל שזוהה, הכורכומין, השפעה נוגדת סרטן על מגוון תאים סרטניים ובהם הלב לב, ראש-צוואר, ערמונית וריאה - בהם הוא גרם הן לעיכוב שגשוג התאים והן להשראת מוות תאי מתוכנת.**

שום - משמש תבלין במטבחים רבים בעולם וידוע כחומר נוגד דלקת, נוגד חמצון, אנטי טפילי ונוגד סרטן. החומר הפעיל בו, נמצא חוסם את פעילות פקטור הדלקת, הקשור לתהליך הסרטני, ובכך משרה מוות תאי מתוכנת ומעכב יצירת כלי דם של סביבת הגידול. **מספר מחקרים הראו ששום מעכב תאים סרטניים ממקור של מעי גס, שד וקיבה, וכי יש לו פוטנציאל לעכב התפתחות סרטן הערמונית.**

ענבים - ענבים (ויין האדום המופק מהם) מכילים את החומר הפעיל רזרבטול שהוכח כחומר אנטי-סרטני יעיל בשורה ארוכה של מחקרים. **הרזרבטול מנע שגשוג תאים סרטניים בשורות תאי סרטן ובהם: סרטן שד, ערמונית, קיבה, מעי גס, לבלב ועוד.**

כרוב וברוקולי - כרוב (כרובית, כרוב ניצנים) וברוקולי הינם ירקות ממשפחת המצליבים המכילים את האנזים carbinol ו-את הפיטוכימיקל Sulforaphane הידועים כנוגדי סרטן. **במחקר מעבדתי נמצא כי חומרים אלו מנעו שגשוג של תאים סרטניים ועיכבו את התפתחות הגרורות. כמו כן נמצא כי הם עיכבו את היווצרות כלי הדם הדרושים לגידול להתפתח.**

עגבניה - עגבניות מכילות את החומר הפעיל ליקופן (Lycopene) האחראי לפיגמנט האדום ומהווה מרכיב חשוב במניעת גידולים סרטניים כגון סרטן המעי הגס, הערמונית וסרטן השד. הליקופן ידוע כמעכב את אנזים ה-COX-2 ואת פקטור ה-NF-kB אשר להם תפקיד מרכזי בתהליך היווצרות הסרטן.

דבש - בדבש (וגם בפרופוליס) קיים CAPE- חומר אשר התגלה כבעל תכונות אנטי-סרטניות במגוון גידולים סרטניים. במחקר שנוערך התגלה כי ה-CAPE מנע נזק לגן התא כתוצאה מחומרים מסרטנים ובכך מנע את שלב ה-initiation של התהליך הסרטני והתפתחות התהליך הפולשני והגרורתי של התא הממאיר.

צ'ילי אדום - החומר הפעיל בצ'ילי אדום הוא הקפסאיין, הקשור לטעם החריף של הירק. **נמצא כי הקפסאיין מדכא את פקטור הדלקת הקשור לתהליך הסרטני ומשאיר אותו באופן לא פעיל בנוזל התא, וכך גורם להגברת תהליך מוות תאי מתוכנת של תאים ממאירים.**

ג'ינג'ר - נחשב לצמח המשמש בטיפול באולקוס ובבחילות כתוצאה מכימותרפיה. **החומר הפעיל, הג'ינג'ריול (Gingerol), מעכב אנזימים הקשורים ומקדמים את התהליך הסרטני.**

תה ירוק - התה הירוק מכיל את הקטכין החשוב EGCG שהתגלה כבעל יכולת לגרום לתאים סרטניים להיכנס להליכי מוות תאי מתוכנת וכמונע שגשוג של מגוון תאים סרטניים

ההמלצות למניעת סרטן, על-פי הארגון האמריקני לחקר הסרטן (AICR)

להקפיד על פעילות גופנית מגוונת, לפחות 30 דקות בכל יום, ברמות אינטנסיביות שונות.

מומלץ לשאוף למבנה גוף רוה ככל האפשר, מבלי להגיע לתת-משקל. להימנע מחשקאות חתוקים, ולהגביל צריכת מזונות בעלי צפיפות אנרגיה גבוהה. לאכול מגוון גדול של ירקות, פירות, דגנים מלאים וקטניות, העשירים בכל גורמי ההגנה ותורמים למניעת השמנה.

רצוי להגביל את צריכת הבשר האדום ולהימנע מבשר מעובד, ואם כבר בשר אדום, כדאי שיהיה נא-בינוני ולא חבוש ביתר, בוודאי שלא חרוך!

להגביל את צריכת האלכוהול ל-2 כוסות ביום לגברים וכוס אחת לנשים, אם בכלל. להגביל צריכה של מזונות מלוחים

ומחלחים עם מלח (נתרן). מוצרי בשר/ עוף/דגים מעובדים עתירי מלח נמצאו כתורמים משמעותית לסיכון לסרטן, במיוחד סרטן הקיבה ומערכת העיכול. לא מומלץ להשתמש בתוספי מזון כאמצעי להגנה מפני סרטן.

רצוי שאמהות מניקות יניקו באופן בלעדי עד גיל 6 חודשים לפחות, ורק לאחר מכן יוסיפו נוזלים ומוצקים אחרים. להנקה ראשונית נמצאה השפעה מגינה גם על האמהות וגם על היונקים.

תזונה מונעת חשובה בכל שלב, גם במניעה ראשונית וגם לאחר הופעת המחלה, כדי למנוע את חזרתה.

