

أسلحة غذائية ضد السرطانات النسائية



□ قالوا عن السرطان ..

السرطان معناه حدوث طفرة في نمو الخلايا ، حيث تنقسم وتتكاثر بلا سبب ولا هدف حتى تشكل ورماً ينشر هذه الخلايا السرطانية لأماكن متفرقة من الجسم عن طريق الدم ، أو السائل الليمفاوي ، أو عن طريق الامتداد المباشر للأعضاء المجاورة .

ويحدث ذلك بسبب تفاعل يتم بين المادة المسببة للسرطان (المادة المُسرطنة) والمادة الوراثية للخلايا ، ويسمى ذلك بمرحلة البدء ، فإذا تعرضت الخلايا لعامل آخر يسمى المنشط السرطاني زاد تكاثر الخلايا حتى ظهر الورم السرطاني ، وتسمى هذه المرحلة بمرحلة التنشيط .

ومرحلة البدء ومرحلة التنشيط يستغرقان سنوات طويلة ، وليس من الممكن دائماً معرفة عوامل البدء أو التحكم في هذه المرحلة ، وإنما أصبح من الممكن معرفة الكثير عن المنشطات السرطانية ، أو العوامل المساعدة على ظهور السرطان ، وكذلك المواد التي تعمل كمضادات لنشاط السرطانات .

ويعتبر عامل التغذية ذا علاقة هامة بالسرطان ، إذ يمكن أن تعمل بعض المواد الغذائية كمنشطات للسرطان ، كما يمكن أن تساعد بعض المواد الغذائية على توفير الوقاية من الإصابة بالسرطان .

وتتعرض المرأة للإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات ، ويعتبر أكثرها شيوعاً سرطان الثدي ، وسرطان عنق الرحم بالترتيب ..

وهناك سرطانات أخرى أقل شيوعاً مثل سرطان بطانة الرحم ، وسرطان المبيض .
وفيما يلي سنتعرف على دور التغذية سواء في تنشيط الإصابة بهذه السرطانات أو في توفير الوقاية منها .

□ سرطان الثدي والوقاية منه :

- كثرة الدهون خطر يهدد صحة ثدييك !

يرتبط سرطان الثدي ارتباطاً كبيراً بالناحية الوراثية ربما أكثر من أنواع السرطانات النسائية الأخرى ، وذلك بمعنى أن المرأة التي تنتشر الإصابة بسرطان الثدي بين أفراد

أسرتها أكثر قابلية للإصابة بسرطان الثدي عن المرأة التي لم تحدث الإصابة بهذا السرطان بين أفراد أسرتها .

وقد وجد الباحثون أن معدل الوفاة والإصابة بهذا النوع من السرطانات يزيد بزيادة تناول الدهون من خلال الغذاء .

فالأغذية الدهنية الدسمة تشجع على نمو أورام الثدي ، كما وجد أن كثرة تناول هذه الدهون يخل التوازن الطبيعي بين الهرمونات الجنسية الأنثوية وهو ما قد يساعد على تحول الأورام الحميدة أو الحويصلات التي تصيب الثدي إلى أورام خبيثة .

لكننا في الحقيقة لا نستطيع أن نقول إن كثرة تناول الدهون تتسبب بشكل مباشر في الإصابة بالسرطان ، لكنه يمكن القول بأنها قد تؤثر على توازن وتمثيل الهرمونات ، مما يوفر بيئة مناسبة لتنشيط النمو السرطاني .

كما وجد من خلال بعض الدراسات أن تقديم الوجبات الدهنية الدسمة يزيد من فرصة نمو سرطان الثدي بدرجة أسرع بالنسبة للوجبات الغذائية منخفضة الدسم .

وعلاوة على ذلك ، يعتقد بعض الباحثين أن الأغذية الغنية بالدهون تؤثر تأثيراً سلباً على الجهاز المناعي ، مما يتيح الفرصة من ناحية أخرى لتنشيط الإصابة بالسرطان .

وللوقاية من هذا الخطر المتمثل في الإفراط في تناول الدهون يجب الحد من تناول الدهون إلى أقصى درجة ممكنة ، أو بحيث لا تزيد كمية السعرات الحرارية الناتجة عن الدهون ضمن الغذاء اليومي على أكثر من ٣٠ ٪ .

وهذا يستدعي في الحقيقة شيئاً من الحرص والدقة ، لأن نسبة كبيرة من الدهون قد تكون مختبئة بالأغذية وغير ظاهرة لنا ، فعلى سبيل المثال نجد أن اللبن كامل الدسم يمد الجسم بمقدار ٥٠ ٪ من إجمالي السعرات الحرارية من الدهون الموجودة به بينما تبلغ كمية السعرات الحرارية الناتجة عن اللبن القليل الدسم من الدهون حوالي ٣٠ ٪ وذلك رغم تشابه الاثنين في الخواص إلى حد ما .

ونجد كذلك أن كمية السعرات الحرارية الناتجة عن تناول البطاطس المسلوقة تتضاعف عشرات المرات إذا حمّرت في السمن ، أو أضيف لها الزبدة أو الكريمة بسبب ارتفاع نسبة الدهون بها .

ولذا فإن من أهم التوصيات التى أصدرتها الجمعية الأمريكية لسرطان الثدي لتوفير الوقاية من خطر هذا المرض اللعين الحد من تناول الدهون بشتى الصور ، وهذه بعض الإرشادات المفيدة لتحقيق هذا الغرض :

- استخدمى دائماً لبناً قليل أو منزوع الدسم .
- خفضى استخدامك للدهون ضمن الوجبات الغذائية إلى الثلث .
- تجنبى تحمير البطاطس فى الزيت أو السمن وجعلها بالسلق أو بالبخار .
- أزيلى دائماً طبقة الدهون المترسبة بسطح الماء أو الزبادى .
- قللى من استخدام المايونيز ، أو استخدمى زبادى قليل الدسم بدلاً منه .
- تجنبى تناول الزبدة مع التوست ، واستخدمى بدلاً منها مربى منخفضة السعرات الحرارية .
- استخدمى لبناً قليل الدسم فى إعداد الحلويات .
- اختارى دائماً أنواع الجبن قليلة الدسم .

□ السمنة وسرطان الثدي :

كلما زادت كمية الدهون المختزنة بالجسم ، وخاصة بالنسبة للسيدات بعد سن اليأس ، زادت فرصة الإصابة بسرطان الثدي ، هذا ما تقوله إحدى الدراسات عن علاقة السمنة بسرطان الثدي .

وتقول دراسة أخرى : إن نسبة الوفيات من سرطان الثدي ، وسرطان بطانة الرحم ، وسرطان عنق الرحم تكون مرتفعة بين النساء اللاتى تزيد أوزانهن بأكثر من ٤٠ ٪ بالنسبة لمعدل الوزن المثالى ، وذلك بالنسبة للنساء معتدلات الوزن .

وتقول دراسة أخرى : إن المرأة البدنية التى تتجاوزت سن اليأس تزيد فرصة إصابتها بسرطان الثدي بحوالى ١٢ مرة بالنسبة للمرأة النحيفة أو المعتدلة الوزن التى لم تبلغ بعد سن اليأس .

كما ثبت من الدراسات أن النساء البدنيات يصبن بسرطان الثدي فى مراحل مبكرة نسبياً من العمر ، وثبت كذلك أن المرأة البدنية التى أجري لها استئصال للثدى بسبب إصابته بسرطان لا تعيش طويلاً بالنسبة للمرأة المعتدلة الوزن التى مرت بنفس الظروف .

ولذا فإن التخلص من الوزن الزائد والاحتفاظ بوزن مثالي للجسم يعد ضرورة هامة للوقاية من سرطان الثدي ، وخاصة بالنسبة للمرأة بعد سن اليأس وللمرأة التي أصيبت بسرطان بأحد الثديها .

ويعمل الباحثون علاقة السمنة بزيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدي على أساس أن السمنة - وخاصة المفرطة - تزيد من قدرة الجسم على إنتاج هرمون الاستروجين من الخلايا الدهنية ، والكبد ، والمخ ، وهذا الإنتاج الزائد يخلق نوعاً من عدم التوازن الهرموني يكون مصحوباً بزيادة القابلية للإصابة بسرطان الثدي ، على وجه الخصوص(*) .

ويرى الباحثون أن التخلص من هذه الكميات الزائدة من هرمون الاستروجين يقلل بالتالي من القابلية للإصابة بسرطان الثدي ، وتعتبر الألياف الغذائية إحدى الوسائل المساعدة على ذلك ، لأنها تساعد على زيادة إخراج هذا الهرمون من الجسم .

وذلك بدليل أن النساء اللاتي يملن إلى الأغذية النباتية ويعتمدن في طعامهن على الخضراوات والفواكه والحبوب وبالتالي يحصلن من خلال الغذاء على نسبة مرتفعة من الألياف تقل بينهن فرصة الإصابة بسرطان الثدي بدرجة كبيرة بالنسبة للنساء اللاتي يملن إلى الأغذية الحيوانية ، وقد وجد في إحدى الدراسات أن غذاء المرأة النباتية يوفر لها كمية من الألياف يومياً تعادل حوالي ٢٨ جراماً ، بينما يحتوى الغذاء العادى للمرأة على كمية لا تزيد عادة على ١٨ جراماً من الألياف .

□ السيلينيوم :

هذا المعدن النادر الذي اكتسب شهرة واسعة !

سلينيوم (selenium) هو اسم أحد المعادن النادرة التي لم تكن نسمع عنها كثيراً في الماضي ، أما في الحاضر فقد اكتسب هذا المعدن شهرة واسعة بعدما اتضح أنه يتميز بمفعول قوى كمضاد للأكسدة (Antioxidant) ، هذه الوظيفة الكيميائية التي اتضح أنها تقاوم حدوث الشيخوخة بصفة عامة .

وحديثاً أيضاً ، اتضح أن توافر هذا المعدن في الغذاء يقلل إلى حد كبير من الإصابة بسرطان الثدي ، بدليل أنه اتضح من إحدى الدراسات التي قامت بتقدير

(*) هذا التعليل مأخوذ من بحث مذكور بكتاب تغذية المرأة (Nutrition for women) للمؤلف كاندى كمنج .

قيمة هذا المعدن بالدلم أن النساء اللاتي يقل عندهن مستوى السيلينيوم تزيد فرصتهن بمعدل الضعف للإصابة بسرطان الثدي بالنسبة للنساء اللاتي يوجد عندهن هذا المعدن بمستوى طبيعي .

لكن توافر معدن السيلينيوم لا يلغى التأثير السيئ للأغذية الدسمة وما تسببه من زيادة في القابلية للإصابة بسرطان الثدي ، ولذا فإن سبل الوقاية الغذائية السليمة يجب أن تعتمد على أمرين وهما : زيادة الإقبال على تناول الأغذية الغنية بالسيلينيوم ، وقلة تناول الدهون والمأكولات الدسمة عموماً .

ويتوافر السيلينيوم في الأغذية مثل : القمح الكامل ، والخبزات من الدقيق الكامل ، وفي الأطعمة البحرية ، وفي عيش الغراب ، وكذلك في اللحم (لكنه يجب تجنب تناول اللحم الدسم ويفضل اللحم الخفيف كالنيفا) .

والحقيقة أن نسبة السيلينيوم بالأغذية النباتية تتوقف أصلاً على مدى توافر السيلينيوم بالتربة الزراعية التي تنمو فيها هذه النباتات ، ولذا فإنه لا يتوافر في غذاء الشعوب المختلفة لاختلاف نسبته في التربة الزراعية من مكان لآخر ، ولذا فإنه يفضل أن يزيد تناوله بالاعتماد على المأكولات البحرية عموماً واللحم الخفيف ، حيث يكون تركيزه بدرجة عالية بصفة عامة ، أو يمكن الاعتماد على مجموعة فيتامينات ومعادن تحتوي على هذا المعدن المهم .

ونحن نحتاج لهذا المعدن بجرعة يومية تصل إلى ٢٠٠ ميكروجرام ، ولا ينبغي أن تقل عن ٥٠ ميكروجراماً .

وبالنسبة للنباتيين أو الذين لا يميلون لتناول اللحوم والمأكولات البحرية أى الذين يعتمد غذاؤهم الأساسى على المأكولات النباتية ، فإنه يفضل أن يستعينوا بأحد مستحضرات السيلينيوم (كالموجودة مع مجموعة الفيتامينات والمعادن) بجرعة يومية تتراوح ما بين ٥٠-١٠٠ ميكروجرام ، وذلك نظراً لعدم إمكانية التحقق من توافر السيلينيوم بالأغذية النباتية في المنطقة التي يعيشون بها .

ويجب في حالة استخدام مستحضر يحتوى على السيلينيوم في صورة صوديوم سيلينيت (Sodium Selenite) عدم تناوله مع فيتامين «ج» أو الأغذية الغنية به ، لأن تناول فيتامين ج مع السيلينيوم في نفس الوقت يضعف من امتصاص السيلينيوم المستحضر في صورة صوديوم سيلينيت .

□ الفحص الذاتى للثديين :

وأخيراً ، وإلى جانب توفير الوقاية الغذائية ضد سرطان الثدي ، فإنه يجب التأكيد على أهمية إجراء فحص ذاتى للثديين أى تفحص كل سيدة ثدييها بنفسها للكشف المبكر عن أى اختلاف بينهما قد يكون مرتبطاً بوجود إصابة سرطانية ، وبالتالي يمكن بدء العلاج مبكراً فتزيد فرصة الشفاء .

والهدف من هذا الفحص هو اكتشاف أى اختلاف واضح بين شكل وملمس الثديين كوجود كتلة غير منتظمة بأحدهما ، أو وجود جزء منكمش بجلد أحد الثديين ، أو وجود انحراف فى اتجاه إحدى الحلمتين لم يكن موجوداً من قبل . ويجب فى حالة التوصل إلى أى اختلاف ، لم يكن موجوداً من قبل ، استشارة الطبيب بسرعة .

ويفضل إجراء هذا الفحص لكل سيدة بعد سن الثلاثين ، ويجرى خلال الأسبوع التالى للحيض حتى يكون الثديان فى حالتهما العادية ، ويفضل أيضاً أن يجرى فى يوم محدد من كل شهر .

□ سرطان الرحم والمبيض :

إن المسببات الغذائية لهذين النوعين من السرطانات لا تختلف كثيراً عن المسببات الغذائية لسرطان الثدي ، فتعتبر السمنة أهم سبب قائم بذاته وراء زيادة القابلية للإصابة بسرطان الرحم (سرطان بطانة الرحم) وسرطان المبيض .

وقد وجد من خلال إحدى الدراسات التى أجريت فى الجامعات الأمريكية أن حوالى ٦٥ ٪ من إجمالى عدد النساء المصابات بهذا السرطان لهن تاريخ مرضى يشتمل على وجود إصابة بالسمنة ، وارتفاع بمستوى الكوليستيرول بالدم ، وارتفاع بمستوى هرمون الاستروجين .

كما يعتبر الإفراط فى تناول الدهون عاملاً هاماً وراء زيادة القابلية للإصابة بسرطان الرحم وخاصة الدهون مثل الزبدة والسمن الحيوانى والموجودة باللحوم ، وكذلك الزيوت النباتية .

□ سرطان عنق الرحم والوقاية منه :

- ثلاثة فيتامينات يجب أن تهتم بتناولها يومياً :

إذا كان سرطان الرحم أو المبيض أو الشدى يرتبط بالإفراط فى تناول الدهون ، وزيادة وزن الجسم ، فإن الوضع يختلف تماماً بالنسبة لسرطان عنق الرحم . فهو لا يرتبط بكثرة الأكل ، وإنما يرتبط بوجود نقص ببعض المغذيات والذي يكون سببه أحياناً قلة الأكل .

وأهم هذه المغذيات الناقصة بالجسم والتي يزيد نقصها من القابلية للإصابة بسرطان عنق الرحم فيتامين «أ» وبيتا كاروتين (المادة التى يتكون منها فيتامين أ) .

فقد وجد من خلال بعض الدراسات أن بعض المريضات بسرطان عنق الرحم يقل عندهن نسبة فيتامين «أ» وبيتا كاروتين بالدم بالنسبة للنساء الصحيحات .

وفائدة فيتامين «أ» أنه يعتبر ضرورياً للنمو السليم للنسيج الطلائى أو الظهارى (Epithelial tissue) ، وهو النسيج الذى يغطى جميع الأسطح الداخلية والخارجية بالجسم بما فى ذلك سطح عنق الرحم .

ويعتقد كذلك أن توافر هذا الفيتامين بالجسم أمر ضرورى للحفاظ على سلامة الجهاز المناعى .

وتبلغ الجرعة اليومية المناسبة لفيتامين «أ» التى يجب أن نستمدّها من الغذاء حوالى ٤٠٠٠ - ٥٠٠٠ وحدة دولية (أو حوالى ٧٥٠ ميكروجراماً) ، ويجب أن تزيد بالنسبة للحوامل إلى ٦٠٠٠ وحدة دولية ، وللمرضعات إلى ٧٠٠٠ وحدة دولية .

لكن بعض الباحثين يرون أن هذه الجرعة كافية للوقاية من عدم حدوث نقص بفيتامين «أ» لكنها ليست كافية لتوفير الوقاية من سرطان عنق الرحم ، ولذا ينصح بعض الباحثين بزيادتها إلى جرعات عالية تصل إلى ٤,٥ مجم لخفض فرصة الإصابة بسرطان عنق الرحم .

□ المرأة والجزر :

وهذا ينبهنا إلى أهمية زيادة تناول الأغذية الغنية بفيتامين «أ» بالنسبة للمرأة ، وكما هو معروف يعتبر نبات الجزر من أغنى الأغذية بهذا الفيتامين .

كما يتوافر كذلك فى الخضراوات الورقية عموماً والفاكهة الصفراء كالشمش والكنتالوب ، كما يوجد فى اللبن والزيت والزبدة (انظرى الجدول التالى) .

ويمكن تأمين الحصول على جرعات كافية بتناول أحد مستحضرات هذا الفيتامين في حالة نقصه بالجسم أو عدم إمكانية الحصول عليه بجرعات كافية من خلال الغذاء .

لكن ذلك يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب ، لأن تناول جرعات عالية من مستحضرات فيتامين «أ» (أكثر من ٥-١٠ ميلليجرام) يمكن أن تتسبب في تسمم وحدوث أضرار جانبية مثل جفاف وتهيج الجلد ، وتساقط الشعر .

أما الجرعات الزائدة من بيتا كاروتين فإنها لا تتسبب عادة في حدوث تسمم أو أعراض جانبية باستثناء حدوث اضطباغ للجلد بلون أصفر يخفت تدريجياً مع تقليل الجرعة .

كما يعتبر فيتامين «ج» من الفيتامينات الأخرى التي يعتقد أنها تساعد على الحماية من الإصابة بسرطان عنق الرحم ، بدليل أن نقص هذا الفيتامين يتسبب عادة في حدوث تغيرات بخلايا عنق الرحم بما في ذلك تغيرات سرطانية .

وتذكر إحدى الدراسات عن هذه العلاقة أن المرأة التي تتناول يومياً قدرأ من فيتامين «ج» يقل عن ٨٨ مجم تزيد فرصتها بمعدل ٤,٣٥ مرة للإصابة بتغيرات بخلايا عنق الرحم بما في ذلك حدوث تغيرات سرطانية ، أما المرأة التي تتناول قدرأ يقل عن ٣٠ مجم يومياً (وهو نصف الجرعة اليومية المطلوبة) فإن فرصتها تزيد بمعدل ٧ مرات للإصابة بسرطان عنق الرحم أو بتغيرات خلوية بعنق الرحم قد تتحول لإصابة سرطانية وذلك بالنسبة للمرأة التي تتناول الجرعة اليومية المناسبة من هذا الفيتامين .

□ المرأة والليمون :

ويرى الباحثون أن توافر فيتامين «ج» ضمن الغذاء اليومي بحيث تحصل المرأة على جرعة تقدر بحوالى ٨٨ مجم يومياً يعد أمراً ضرورياً للوقاية من حدوث تغيرات خلوية بعنق الرحم .

والحقيقة أن العلاقة بين فيتامين «أ» وفيتامين «ج» علاقة وطيدة وليست منفصلة لأن تحول بيتا كاروتين إلى فيتامين «أ» (ريتينول) يتوقف على وجود فيتامين «ج» ، ولذا فإن توافر هذين الفيتامينين يعد أمراً ضرورياً لتوفير الوقاية من سرطان عنق الرحم . وكما هو معروف تعتبر الموالح أغنى مصادر فيتامين «ج» كالليمون والبرتقال والجريب فروت ، كما يتوافر في الطماطم والفلفل الأخضر والخضراوات الورقية .

كما يعتبر حمض الفوليك (أحد أنواع فيتامينات ب) من الفيتامينات الأخرى الضرورية للنمو الطبيعي لنسيج عنق الرحم ، وبالتالي فإن نقصه بالجسم قد يسفر عن حدوث تغيرات بخلايا عنق الرحم قد تتحول لإصابة سرطانية .

ولحسن الحظ أن هذا الفيتامين يتوافر في بعض الأغذية الغنية بفيتامين «ج» كالخضراوات الورقية (انظر الجدول التالي) .

والخلاصة أنه يجب الاهتمام بتناول هذه الفيتامينات الثلاثة (فيتامين أ وفيتامين «ج» وحمض الفوليك) بوفرة ضمن الغذاء اليومي لتوفير الوقاية من حدوث تغيرات سرطانية بخلايا عنق الرحم .

وهذه الأنواع الثلاثة يمكن الحصول عليها من الخضراوات الورقية خاصة ذات الأوراق الداكنة الاخضرار ، والفواكه وخاصة الموالح ، ولذا يجب أن تفسح مكاناً رحباً للخضراوات والفواكه على مائدة طعامك اليومية .

كمية فيتامين «أ» في مجموعة من الأغذية الغنية به		
الغذاء	المقدار	كمية فيتامين أ بالوحدة الدولية
كنتالوب (بالقشرة)	$\frac{1}{3}$ ثمرة متوسطة الحجم	٩٢٤٠
جزر (مطبوخ)	٨٠ جراماً	٨١٤٠
سبانخ (مطبوخة)	١١٠ جرام	٧٢٩٠
قرنبيط (مطبوخ)	١٣٥ جراماً	٣٢٠٥
شمش	١١٠ جرام	٢٢٤٥
طماطم	١٦٠ جراماً	٢١٧٠
خس	٨٠ جراماً	١٠٥٠
بسلة (مطبوخة)	٨٠ جراماً	٥٨٥
عصير برتقال	كوب	٤١٠

كمية حمض الفوليك بمجموعة من الأغذية الغنية به		
الغذاء	المقدار	الكمية (بالميكروجرام)
خميرة	ملعقة كبيرة	٣١٣
سبانخ نيئة	١١٠ جرام	١٠٦
عصير برنقال طازج	كوب	١٠٢
خس	٨٠ جراماً	٩٨
سبانخ مطبوخة	١١٠ جرام	٨٢
قريبط مطبوخ	١١٠ جرام	٤٤
خبز كامل (أسمر)	رغيف واحد	١٦
خبز أبيض	رغيف واحد	١٠
عيش غراب نئى	٥٠ جراماً	٨

مقدار الاحتياج اليومي من الغذاء :

- * للمرأة العادية والرجل : حوالى ٤٠٠ ميكروجرام .
- * للحوامل والمرضعات : حوالى ٨٠٠ ميكروجرام .