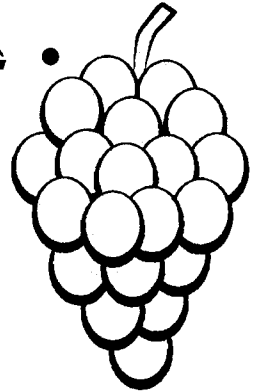
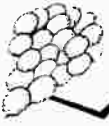


علاقة الغذاء بمرض السرطان

- الطعام له دور كبير في حدوث السرطان وكذلك في الوقاية منه !!
- حقيقة المنشّطات السرطانية .
- الدهون منشّط لسرطان القولون ، والألياف تحمي من الإصابة به !!
- نقص فيتامين " ج " يعرّض للسرطان ، وفيتامين " أ " يعالج السرطان !!
- علاقة السكريات بمرض السرطان .





علاقة الغذاء بمرض السرطان



الطعام له دور كبير في حدوث السرطان ، وكذلك في الوقاية منه !!

ما هو السرطان ؟ :

ببساطة ، يحدث مرض السرطان بسبب حدوث طفرة في نمو الخلايا، حيث تتكاثر بصورة غير طبيعية حتى تشكل تورماً تسري سمومه في الجسم .
ويحدث ذلك بسبب تفاعل يتم بين المادة المسببة للسرطان ، أو المادة المسرطنة ، والمادة الوراثية للخلايا .. ويسمى ذلك مرحلة البدء . فإذا تعرّضت الخلايا لعامل آخر يسمى المنشط يزداد تكاثر الخلايا حتى يظهر الورم السرطاني .. وتسمى هذه المرحلة مرحلة التنشيط .

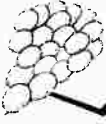
وليس من الممكن دائماً معرفة عوامل البدء أو التحكم في هذه المرحلة .. وإنما أصبح في الإمكان معرفة الكثير عن المنشطات السرطانية ، أو العوامل التي تساعد على ظهور مرض السرطان .

وكذلك بعض المواد التي تعمل كمضادات للمنشطات السرطانية .. ولا شك أنه بذلك يمكن تجنب ظهور الإصابة السرطانية ، أو على الأقل استمرار بقائها في حالة كمون فيتقدم المرض ببطء شديد .

المنشطات السرطانية :

ومنشطات السرطان ومضاداتها ليست مَوَادَّ بعيدة عنا، بل هي قريبة جداً لنا .. فهي موجودة في البيئة من حولنا وفي الغذاء الذي نأكله !! .. ولا تقل أهمية عامل البيئة عن عامل الغذاء في علاقته بالسرطان .. لكن بعض المختصين يرى أن عامل الغذاء يلعب الدور الأكبر ، سواء كمنشط لحدوث السرطان أو في إمكانية الوقاية منه .. ذلك إلى جانب أهمية وجود العامل الوراثي أصلاً لحدوث الإصابة بالسرطان .

الإشعاعات وعوادم السيارات وأبخرة



المصانع .. منشطات سرطانية !!



وتتمثل المنشطات السرطانية البيئية في مسببات التلوث البيئي بصفة عامة .. كالإشعاعات الضارة وعوادم السيارات وأبخرة المصانع .. لذا فمن الملاحظ ارتفاع نسبة حدوث السرطان بوجه عام بين سكان المدن عن سكان القرى .. ولعل أوضح مثال للتلوث البيئي بحدوث السرطان هو ما سببته "قنبلة هيروشيما" في اليابان من إصابات سرطانية بين ضحايا القنبلة الذرية ، والتي ما زالت آثارها مستمرة حتى الآن !! ونفس الشيء تكرر مرة أخرى بعد انفجار المفاعل الذري في تشيرنوبل بسبب التلوث البيئي بالإشعاعات والغبار النووي .

نسبة السرطان في أمريكا واليابان :

وفي دراسة أجريت لحصر حالات الإصابة بالسرطان بين سكان الولايات المتحدة واليابان ، وجد أن نسبة حدوث الإصابة بين شعبي البلدين تكاد تكون متقاربة .. وإنما كان الاختلاف الواضح في أكثر أنواع السرطانات شيوعاً .. ففي الولايات المتحدة وجد أن سرطانات الثدي والقولون والبروستاتا تحتل المكانة الأولى من بين السرطانات الأخرى في نسبة الانتشار ، بينما وجد أن سرطان المعدة هو السرطان الأول في اليابان .

ولما استؤنفت الدراسة على بعض المهاجرين اليابانيين إلى ولاية كاليفورنيا بأمريكا ، وجد حدوث انخفاض ملحوظ في نسبة الإصابة بسرطان المعدة ، بينما زادت الإصابات بسرطان الثدي والقولون والبروستاتا .. وهي الأنواع الشائعة أصلاً في أمريكا .

وبالطبع ، ليس هناك ما يبرر ذلك سوى تغيّر عامل البيئة ، في المقدمة ، وكذا
تغير العادات الغذائية للليابانيين المهاجرين إلى أمريكا .

عامل الغذاء :

• • وهو موضع حديثنا الأصلي :

وفي هذا المجال نتعرف معاً على منشطات السرطان ومضاداتها الموجودة بالغذاء ..
وكيف أن العادات الغذائية الحديثة للبشر قد زادت من تعرضهم للإصابة بالسرطان .

الدهن مُنشط لسرطان القولون !!

بصفة عامة يمكن القول : إن الإفراط في تناول الدهون يعمل على تنشيط الإصابة
بالسرطان .. بينما تعمل بعض أنواع من الفيتامينات كمضادات للمنشطات السرطانية
وهي : فيتامين " أ " و " جـ " و " هـ " (لاحظ أن النوع الأول والثاني يوجد بوفرة في
العنب) .

فهناك رأي يقول : إن كثرة تناول الدهون يزيد من إفراز أحماض عصارة الصفراء،
التي تساعد في هضم الدهون وامتصاصها ، وأن هذه الأحماض تعمل كمنشطات
سرطانية لأي إصابة موجودة بصفة كامنة في الأمعاء الغليظة .
ويؤكد ذلك وجود ارتباط بين كثرة تناول الدهون والإصابة بسرطان القولون ..
وإن كان ذلك يرتبط بالإصابة بأنواع أخرى كسرطان الثدي والبروستاتا .

التحقق بالتجربة :

وفي إحدى التجارب قام الباحثون بحقن مجموعة من الفئران بغذاء يحتوي على ٣%
من زيت بذرة القطن ، وحقن مجموعة أخرى بغذاء يحتوي على ١٢ % من زيت
بذرة القطن .

وأشارت النتائج إلى ارتفاع معدل حدوث الإصابة بالسرطان بين الفئران التي
حُقنت بنسبة أعلى من زيت بذرة القطن عن مجموعة الفئران الأخرى .

ويذكر الباحثون أن المادة المنشطة للسرطان في الأغذية الدهنية هي حمض اللينولييك والذي يتوافر خاصة في زيت الذرة وعباد الشمس .. بينما يخلو زيت الزيتون والسّمك من هذه المادة . كما وجد ، من خلال التجارب على الفئران ، أنه من ضمن نواتج أكسدة الكوليستيرول (دهن حيواني) مادة معينة تعمل كمنشط للسرطان .

نقص فيتامين "ج" يعرض للسرطان ، وفيتامين "أ" يعالج السرطان !!

تشير الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين انخفاض فيتامين "جـ" وفيتامين "هـ" والإصابة بسرطان المعدة على وجه الخصوص . كما وجد أن إعطاء فيتامين "أ" بكميات كبيرة جداً يمكن أن يوقف النمو السرطاني خاصة في حالة سرطان الجلد والثدي .. لكن إعطاء هذه الجرعات الكبيرة له خطورته ، إذ يعرض لضعف العظام واختلاف وظائف الكبد .

"الألياف" تحمي من سرطان الأمعاء !!

أصبحت "الألياف" في الوقت الحالي صيحة جديدة في نظام التغذية .. بعد أن ثبت ما لها من فوائد عديدة للجسم .

والمقصود بالألياف هو المخلفات النباتية التي لا تهضم .. والتي تتوافر خاصة في الحبوب والبقول مثل : القمح (خاصة في القشور) والردة ، والتمر ، واللوييا ، والفاصوليا ، والحبوب ، والحلبة ، والعدس .. وكذلك في بعض الخضراوات والفواكه ، مثل : الجرجير ، والخس ، والكرفس ، والتفاح ، والموالح ، والخوخ ، والمشمش .. ويعتبر العنب من أغنى أنواع الفاكهة بالألياف .. وفي ذلك تأكيد آخر لفائدته الصحية العالية.

وقد وجد أن تناول الألياف يفيد الجسم من أكثر من ناحية (كما اتضح من قبل) ، مثل :

- تمنع حدوث الإمساك ، وتساعد على انتظام حركة القولون .. بذلك تساعد في علاج حالات القولون العصبي .
- تساعد على انتظام مستوى السكر والكوليستيرول بالجسم .. بذلك تفيد خاصة مرضى السكر .

• تحمي من الإصابة بسرطان الأمعاء .

وقد فسّر عالم داخلي الفائدة الأخيرة بأن كثرة تناول الألياف يقلل من خروج أحماض الصفراء والتي تؤدي زيادتها إلى تنشيط الإصابة بسرطان القولون .

علاقة السكريات بالسرطان :

وجد أن السكريات المعقدة ، مثل : النشويات التي توجد في البطاطا والبطاطس والخبز والمكرونات أصبح لجسم الإنسان عن السكريات البسيطة ، مثل : السكر الذي يوجد في الحلوى ويضاف للشاي والقهوة .

وفي إحدى التجارب ، تم حقن بعض الفئران بمادة محدثة للسرطان ، وعندما أعيد حقنها بعد فترة بالنشا (سكريات معقدة) لوحظ تباطؤ النمو السرطاني ، بينما ساعد حقنها بالسكر البسيط على زيادة نشاط النمو السرطاني .

لذلك فمن المعتقد أن السكريات البسيطة لها دور منشط للسرطان بالنسبة للإنسان كما في حالة الفئران .

