ستة أطعمة من المحتمل أن تُزيد خطر إصابتك بالسرطان



ستة أطعمة من المحتمل أن تُزيد خطر إصابتك بالسرطان:

يعتبر السرطانُ مرضاً مُعقَّداً، لَهُ العديد من الأنواع بالإضافة للعديد من المسببات المحتملة. وبالرغم من أننا مازلنا غير ملمّين بكل الاجابات حول هذا المرض؛ إلا أننا ندرك مساهمةَ الكثير من العوامل في تطوّره لدى الإنسان.

يلعبُ التركيب الجينيُّ والقصّة العائلية دوراً في الإصابة بالسرطان، ولكن يبقى الأثر الأكبر لحدوث السرطان ناجماً عن العوامل الخارجية التي من المستطاع التحكُّم بها إلى حدٍّ ما، مثل عاداتك اليومية؛ حيث أظهرت الأبحاث أنَّ 80٪؛ حتى 90٪ من الأورام الخبيثة مرتبطةٌ بالعوامل الخارجية.

يعدُّ النظام الغذائي أحد أهم العوامل الخارجية التي يجب مراعاتها؛ فقد أظهرت الكثيرُ من الأبحاث ارتباطَ بعض الأطعمة بزيادة خطر الإصابة بأنواعٍ معينةٍ من السرطان.

في هذا المقال، سنُلقي الضوءَ على أطعمةٍ ومشروباتٍ مُعينة قد تزيدُ من خطر إصابتِك بالسرطان، وسنكشف ما تقولُهُ الأدلّةُ العلميةِ عن الصلة بين هذه الأطعمة وخطر الإصابة بالسرطان.

أطعمةٌ قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان:

يمكن لبعض الأطعمة أن تزيد من خطر الإصابة بالسمنة وداء السكري نمط 2 المرتبطين بأنواع محددة من السرطان، وقد تحتوي أنواعٌ أخرى من الأطعمة على مواد مُسرطِنة؛ وهي موادٌ ضارّةٌ لها القدرةُ على التسبب بالسرطان.

من الجدير بالذكر أنَّ التعرُّض لمواد مسرطنة لا يعني دوماً الإصابة بالسرطان؛ بل يعتمدُ على مستوى ومدة التعرُّض للمادة المسرطنة، بالإضافة لعواملَ وراثيّة تتعلق بالفرد ذاته.

بالاعتماد على ماذكرناه سابقاً، لنتعمق سوياً فيما وصلت إليه الأبحاث حول الأطعمة التي قد تزيد من خطر الإصابة بأنواعٍ معينة من السرطان.

1. اللحوم المُعالَجَة (المُصنَّعة):
اللحوم المُعالَجة هي أيُّ نوعٍ من اللحوم المحفوظة عن طريق التدخين أو التمليح أو المعالجة أو التعليب، معظمُها من اللحوم الحمراء؛ ومن أبرز اللحوم الجمراء التي تتم معالجتها:

- النقانق.
- السجق.
- لحم الخنزير.
- اللحوم المعلبة والمجففة.

يمكن للطُّرق المستخدمة في صناعة هذه اللحوم أن تشكِّل مواد مسرطنة، فتبعاً لمقالٍ نُشِر عام 2018، فإن معالجةَ اللحومِ بالنتريت يمكن أن تشكِّل مركبات النيتروز المُسرطِنة **N-nitroso**، بالإضافة لذلك فإنَّ تدخين اللحوم يؤدي إلى تشكيل الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات المُسرطِنة (**PAHs**).

تُعدُّ اللحومُ المعالجة عاملَ خطرٍ أساسي في سرطان القولون والمستقيم وذلك وفقاً لمراجعة نُشرَت عام 2019، وتنصُّ مراجعةٌ أخرى نُشرَت في نفس العام على ارتباط هذه اللحوم بسرطان المعدة أيضا.

وفي مراجعةٍ نُشرَت عام 2018، كشفَ الباحثون أنَّ الاستهلاك العالي للحوم المعالجة مرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي.

2. الأطعمة المقلية:
يتشكّلُ مركبُ الأكريلاميد عندما يتمّ طهي الأطعمة النشويّة في درجات حرارة عالية، ويحدث ذلك أثناء القلي أو الخبز أو التحميص أو الشواء؛ حيث تحوي الأطعمةُ النشويةُ المقليةُ كمياتٍ كبيرةً من الأكريلاميد, ويشمل ذلك منتجات البطاطس المقلية، ورقائق البطاطس.

وفقاً لمراجعةِ عدّةِ دراساتٍ أُجريَت على الفئران عام 2018، تبيّن أن مادة الأكريلاميد تملك خصائص مسرطنة لدى الفئران؛ وبناءً على ذلك تفترضُ الوكالة الدولية لأبحاث السرطان **IARC** أنه من المحتملِ أن تكون هذه المادة مسرطنة للإنسان أيضاً.

وأثبتت دراسة أُجريَت عام 2020 أنَّ مادة الأكريلاميد تدمِّرُ الحمض النووي **DNA**، وتؤدي إلى الاستموات **apopotosis**.

إنَّ تناولَ الكثير من الأطعمة المقلية يزيدُ من خطر الإصابة بداء السكري نمط 2 والسمنة؛ الأمرُ الذي يساهم بحدوث الإجهاد التأكسدي والالتهابات، ومن ثمَّ زيادة خطر الإصابة بالسرطان.

3. الأطعمة المطبوخة أكثر من اللازم:
يمكن أن تؤدي المبالغة في طهي بعض الأطعمة وخاصة اللحوم إلى إنتاج مواد مسرطنة، وقد أظهرَت مقالةٌ نُشرَت عام 2020 أنَّ طهي اللحومِ بحرارةٍ عالية يؤدي لإنتاج الهيدوكربونات العطرية متعددة الحلقات **PAHS**، والأمينات الحلقية غير المتجانسة HCAs التي قد

تزيد من خطر الإصابة بالسرطان بإحداثها تغييرات في الحمض النووي **DNA**. من المرجَّح حدوث إفراطٍ في طهي الأطعمة عند الطهي بدرجات حرارةٍ عالية أو نارٍ مكشوفة لاسيما عند الشواء والقلي.

تنصُّ إدارة الغذاء والدواء **FDA** على أنَّ الإفراط في طهي الأطعمة النشوية (مثل البطاطس) يزيد من تكوين الأكريلاميد.

لتقليل خطر التسرطن الناجم عن الطهي بدرجات حرارةٍ عالية، حاول استخدامَ طرقَ طهيٍ صحّيّة مثل:
- السلق على نار هادئة.
- الطبخ بالضغط **pressure cooking**.
- الخَبْز أو التحميص على درجات حرارة هادئة.
- الطهي البطيء في وعاءٍ من الفخار.

4. الألبان:
هناك بعض الأدلة على أنَّ منتجات الألبان كالحليب.الأنواع المختلفة من الجبن قد تزيدُ من خطر الإصابة بسرطان البروستات، حيث كشفت دراسة أجريت عام 2014 أنّ تناول منتجات الألبان يزيد من مستويات عامل النمو الشبيه بالأنسولين 1 (IGF-1) المرتبط بزيادة خطر الإصابة بسرطان البروستات؛ فمن الممكن لهذا العامل (IGF-1) أن يُزيدَ من تكاثر وإنتاج الخلايا السرطانية في البروستات.

5. السكر والكربوهيدرات المكرَّرة (السكريات المُنقّاة):
يمكن للأطعمة السكرية والكربوهيدرات المكررة أن تزيد بشكلٍ غير مباشر من خطر الإصابة بالسرطان؛ وتشمل هذه الأطعمة: المشروبات المُحلَّاة، المأكولات المخبوزة، المعكرونة البيضاء، الخبز الأبيض، الأرز الأبيض، حبوب الإفطار الغنيّة بالسكر.

قد يؤدّي تناولُ نسبةٍ عاليةٍ من الأطعمة النشويّة والسكريّة إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة وداء السكري نمط 2، المترافقَين مع فرصٍ أكبر لحدوث الالتهابات والإجهاد التأكسدي؛ ومِن ثمَّ زيادة خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطان.

وفقاً لتقريرٍ نُشِرَ عام 2019، فإن داء السكري نمط 2 يُزيدُ من خطر الإصابة بسرطان المبيض، والثدي، وبطانة الرحم، كما قد يؤدي تناولُ كمياتٍ كبيرة من السكر والكربوهيدرات المكررة إلى ارتفاع مستويات الجلوكوز في الدم، والتي تشكل عاملَ خطرٍ للإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وللحدِّ من الآثار الصحية الضارة للكربوهيدرات المكررة، يمكن استبدالُ الأطعمة السابقة ببدائلَ صحية؛ مثل: الخبز الأسمر، المعكرونة كاملة النخالة أو السمراء، الأرز البني، والشوفان.

6. الكحول:
يقوم الكبدُ بتفكيك الكحول إلى مُركَّب مُسرطِن يسمّى الأسيتالدهيد (**acetaldehyde**).

وفقاً لتقرير نُشِرَ عام 2017، يعزِّز الأسيتالدهيد حدوث الإجهاد التأكسدي، وتلف الحمض النووي، كما أنَّه يتداخل مع الوظائف المناعية لديك، فيصبحُ من الصعبِ على جسدِك استهداف طلائع الخلايا السرطانية، والخلايا السرطانية.

أشارت دراسةٌ أُجريَت عام 2015 إلى دور الكحول لدى النساء في زيادة إنتاج هرمون الأستروجين، مما يؤدي لزيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي إيجابي مستقبلات هرمون الأستروجين.

هل يمكن لبعض الأطعمة أنْ تقلّلَ من خطر الإصابة بالسرطان؟

تشيرُ العديدُ من الدراسات العلمية إلى احتواء بعض الأطعمة على مركباتٍ مفيدةٍ قد تساعدُ في تقليل خطر الإصابة بالسرطان، ومن أهم هذه الأطعمة:

- الفواكة والخضراوات: فهي غنيةٌ بمضادات الأكسدة التي تُساعِدُ على حماية خلايا الجسم من الإجهاد التأكسدي، وتلف الحمض النووي **DNA**.

- المكسرات: تساعد المكسرات على التقليل من خطر الإصابة بالسرطان، وحدوث الالتهابات.

- الفاصولياء: من الأغذية الغنيّةِ بالألياف التي تقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

- الحبوب الكاملة: تقترن الحبوبُ الكاملةُ بخطورةٍ منخفضةٍ للإصابة بالسرطان، فهي غنية بالألياف ومضادات الأكسدة، مثل:الكينوا والأرز البني.

- الأسماك: تحوي الأسماكُ أحماضاً دسمةً صحّيَّةً تُدعَى أحماض أوميجا-3 التي تقلّلُ من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان عن طريق تقليل حدوث الالتهابات.

الخلاصة:
قد تُزيدُ اللحومُ المعالجةُ، والأطعمةُ المطبوخةُ أكثر من اللازم، والأطعمةُ المقليةُ من خطرِ الإصابة ببعض أنواع السرطانات، وذلك بسبب احتواء هذه الأطعمة على مواد مُسرطِنة، أو مركبات تسبب السرطان.

تُنتِج الكحولُ مواد مسرطنة تُدعَى أسيتالدهيد، عند استقلابها في الجسم، كما أنَّ منتجات الألبان، والسكر، والكربوهيدرات المكررة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

لتقليل خطر الإصابة بالسرطان، يجبُ الحد من استهلاك الأطعمة المذكورة سابقاً، والتركيز على نمطِ حياةٍ صحيّ يتضمنُ تناولَ المزيدِ من الأطعمة التي قد تقلّلُ من خطر الإصابة بالسرطان، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وإيجاد طرقٍ لتقليل التوتر.

- التاريخ: 2022-03-24
- التصنيف: طب

#DNA #السرطان #النظام الغذائي

المصادر

- healthline

المساهمون

- ترجمة
  - محمد عيسى
- مُراجعة

- فاتن حيدر

- تحرير
  - متولي حمزة
- نشر
  - منار نجار