

افزایش احتمال بروز سرطان کبد با برخی رژیم‌های غذایی

سرطان کبد ششمین سرطان پُرشایع و سومین عامل مرگ بر اثر سرطان‌هاست. با توجه به افزایش میزان ابتلا به این سرطان، شناسایی عوامل خطر ایجادکننده آن جهت ارائه پیشنهادهایی برای جلوگیری از آن مهم است.

به گزارش سایت خبری پرسون، هیأتیت مزمن ویروسی، بیماری متابولیک کبد، نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، چاقی و قرار گرفتن در معرض مواد سرطان‌زا مانند آفلاتوکسین‌ها از عوامل تایید شده مستعد کننده برای ابتلا به سرطان کبد هستند.

این درحالی است که بررسی‌ها نشان داده است که مصرف بیشتر برخی از گروه‌های غذایی می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان کبد را در شما کاهش دهد.

شواهد فزاینده نشان می‌دهد که رژیم غذایی به عنوان یک جزء قابل تغییر از سبک زندگی می‌تواند بر بروز سرطان کبد تاثیر بگذارد. گزارشات نشان می‌دهد که الگوهای تغذیه‌ای مانند رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند بر بروز سرطان کبد موثر باشد. با این حال، تمرکز بر گروه‌های غذایی خاص ممکن است به درک نقش عوامل غذایی در خطر ابتلا به سرطان کبد کمک کند و می‌تواند مبنایی برای توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از سرطان کبد باشد.

صندوق جهانی تحقیقات سرطان و موسسه تحقیقات سرطان آمریکا اخیراً گزارش‌هایی در مورد پیشگیری از سرطان کبد از طریق رژیم غذایی و فعالیت بدنی منتشر کرده است. شواهدی وجود دارد که مصرف ماهی، قهوه و محصولات لبنی ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد. همچنین گزارش کرده‌اند که رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و غلات کامل ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در یک بررسی که در مورد ارتباط گروه‌های غذایی خاص از جمله غلات (غلات کامل و غلات تصفیه شده)، حبوبات، آجیل، مرغ، تخم مرغ و نوشیدنی‌های شیرین با سرطان کبد انجام شده نتایج داد که مصرف غلات کامل و حبوبات رابطه معکوس با سرطان کبد داشتند.