

اضافه وزن

زنان دارای اضافه وزن یا چاقی – که با داشتن نمایه توده بدن بالای 25 تعریف می شود – بیشتر از زنان دارای وزن سالم با خطر ابتلا به سرطان پستان روبرو هستند، بویژه در دوران یائسگی. داشتن اضافه وزن همچنین می تواند ریسک بازگشت سرطان پستان را در زنانی که این بیمار را داشته اند افزایش دهد.

این خطر بیشتر از آن روست که سلول های چربی استروژن می سازند؛ چربی اضافه به معنای بالاتر بودن میزان استروژن در بدن است، و استروژن می تواند گیرنده های هورمونی مثبت سرطان پستان را تولید و افزایش دهد.

با این وجود، رابطه بین اضافه وزن و سرطان پستان پیچیده و متاثر از عوامل دیگر است. برای نمونه، جای وزن اضافی در بدن مهم است. خطر چربی اضافی دور شکم برای سرطان بیشتر است تا همان مقدار چربی اضافی دور باسن یا ران ها.

اقداماتی که شما می توانید انجام دهید:

پایین آوردن وزن با بالا رفتن سن دشوارتر می شود، اما با تغییرات محتاطانه در رژیم غذایی و ورزش مرتب امکان پذیر است. اولین گام برای این کار مشاوره با پزشک درباره وزن سالم برای شماست که متناسب با سن، قد، هیكل، و میزان تحرک شما باشد. سپس، با پزشک خود درباره طرح یک روش سالم و معقول برای کاهش وزن که ویژه شما و نیازهای شما باشد صحبت کنید.

آیا نیاز به شمارش کالری دارید؟

افراد زیادی باور دارند که اگر میزان مصرف کالری کمتر از میزان سوخت کالری باشد، وزن از دست خواهید داد، و اگر به همان اندازه ی سوخت، کالری مصرف کنید، شما یک وزن سالم خواهید داشت. این برای خیلی ها کارساز است، اما نه برای همه.

اگر شما کالری ها را می شمارید، این اهمیت دارد که در نظر بگیرید چه می خورید. فرض کنید زری 1200 کالری در روز کیک و شیرینی و نان سفید می خورد. او احتمالاً وزن از دست نخواهد داد. ژاله 1200 کالری در روز سبزیجات و میوه های تازه و پروتئین بدون چربی می خورد. او احتمالاً یک مقدار وزن از دست خواهد داد و مواد مغذی فراوانی به بدنش خواهد رسید. شمارش کالری فقط بخشی از معادله کاهش وزن است.

و شمارش کالری تنها یک راه کاهش وزن است. زیرا که هورمون انسولین نقش مهمی در چگونگی استفاده و ذخیره کردن چربی دارد، برخی تحقیقات نشان می دهد که خوردن آن دسته از مواد غذایی که میزان انسولین را در طول روز ثابت نگه می دارد – مانند گوشت بی چربی و ماهی، ماکیان، سبزیجات و میوه – به جای غذاهایی مانند شکر، شیرینی، نان سفید و بیسکویت – به نگهداری وزن سالم کمک می کند.

دکتر ماریسا وایس، رئیس بخش پزشکی انجمن سرطان پستان (Breastcancer.org) می گوید: "کسانی که در گذشته موفقیت محدودی در کاهش وزن داشته اند، هیجان زیادی به کاهش وزن ندارند. گاهی اوقات موفقیت بستگی به این دارد که شما چگونه درباره کاهش وزن فکر می کنید: گام هایی را یاد بگیرید که بیشترین بازده را برای تلاش ما دارد و احساسات و نگرش خود را درباره موانع سرراه تان بازنگری کنید. به چند نمونه اشاره می کنم. یک برداشت نادرست معمول می تواند پیرزوی را به شکست تبدیل کند: خوردن و ورزش به یک اندازه در کاهش وزن اهمیت دارند. در حقیقت، 80% از کاهش وزن به خوردن و نوشیدن مربوط است. فقط 20% مربوط به ورزش است. اشتباهها فکر نکنید که آنها سهم 50/50 دارند: یک تکه کیک پنیر که 400 کالری دارد و خوردن آن 5 دقیقه یا کمتر طول می کشد، ساعت ها روی دستگاه ورزشی دویدن وقت می برد تا بسوزد. شما همچنین باید آمادگی داشته باشید پخت غذاهای سنتی فامیلی را کنار بگذارید (مانند مرغ سرخ کرده و افزودن پنیر به سبزیجات) و عادت های "بی ضرر" قدیمی را کنار بگذارید (مانند چسپیدن غذایی که می پزید یا خوردن خمیر ناپخته ای که می خواهید بپزید). این مهم است که آمادگی پذیرش غذاهای جدید را داشته باشید، از جمله آنهایی مطمئن هستید که از شان بدتان می آید (مثلاً گوجه فرنگی و ماهی که در بچگی دوست نداشتید). به عنوان یک فرد بزرگسال به آن غذاها شانس دیگری بدهید. گزینه های سالم فراوانی وجود دارد که به شما کمک می کند به هدف خود برسید. هنگامی که خود را آماده می سازید، احساس خیلی بهتری خواهید داشت."

یک برنامه سالم غذایی و یک برنامه ورزشی تهیه کنید. هنگامی که تایید پزشک و وزن مورد علاقه تان را دارید، می توانید یک برنامه غذایی سالم که نیازهای تغذیه شما را فراهم کند آماده نمایید. شاید بخواهید با یک کارشناس تغذیه درباره چگونگی تهیه یک برنامه غذایی سالم بر اساس نیازهای ویژه و علایق خود صحبت کنید.

اگر نمی‌توانید بطور مستقیم با یک کارشناس تغذیه صحبت کنید، گزینه‌های دیگری وجود دارد. برنامه‌های رایانه‌ای و ابزار آنلاین می‌تواند به شما کمک کند که آنچه را که می‌خورید بیشتر مورد بررسی قرار دهید. این بررسی‌های رایانه‌ای فراتر از اینست که شما میزان کافی از یک ماده غذایی مورد نیاز دریافت می‌کنید یا نه. برخی از آنها حتی شاید درباره میزان خوراک روزانه شما پیشنهادهای ارائه دهند و در طول زمان روال خوردن و تغذیه شما را دنبال کنند.

ورزش سهم بسیار مهمی در زندگی روزانه دارد تا جایی که وزارت کشاورزی آمریکا بیان داشته که مردم باید بر اساس **راهنمای تحرک بدنی برای آمریکایی‌ها** که پیوست راهنمای تغذیه برای آمریکایی‌ها مربوط به سال‌های 2015 تا 2020 است، عمل کنند. ورزش مرتب به کاهش خطر سرطان پستان کمک می‌کند. و انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند که زنانی که مبتلا به سرطان پستان هستند بطور مرتب ورزش کنند (حدود 5 ساعت در هفته) تا کیفیت زندگی و تناسب اندام خود را افزایش دهند و همچنین خطر ابتلا به سرطان‌های جدید را کاهش دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که زنانی که پس از تشخیص ابتلا به سرطان پستان 3 تا 5 ساعت در هفته با سرعت متوسط پیاده روی می‌کنند احتمالاً شانس نجات خود را از سرطان افزایش می‌دهند.

هیچ راه حل قاطع یا یک غذای مشخص برای کاهش وزن سریع وجود ندارد. در حقیقت، سالم‌ترین روش کاهش وزن اینست که به آهستگی پیش بروید - حدود نیم کیلو در هفته.

راهنمای تغذیه وزارت کشاورزی آمریکا 2015 تا 2020 توصیه می‌کند:

- کمتر از 10% کالری روزانه خود را از شکر افزودنی بگیرید.
- کمتر از 10% کالری روزانه خود را از چربی‌های اشباع شده بگیرید.
- کمتر از 2300 میلی‌گرم در روز نمک بخورید.
- این راهنما همچنین توصیه می‌کند که انواع گوناگون غذاهای خیلی مغزی در همه گروه‌های غذایی را بخورید، از جمله: انواع گوناگون سبزیجات از همه زیرگروه‌ها: سبز تیره، قرمز و نارنجی، نخود و لوبیا، نشاسته‌ای، و دیگر سبزیجات.
- میوه‌ها، بویژه میوه‌های کامل
- غلات، که دست کم نیمی از آنها غلات کامل باشد
- لبنیات، از جمله شیر، ماست، پنیر و نوشیدنی‌های غنی شده سویا
- انواع گوناگون غذاهای پروتئنی، مانند غذای دریایی، گوشت و مرغ کم چربی، تخم مرغ، نخود و لوبیا، آجیل، تخمه، و فراورده‌های سویا
- روغن‌ها

پیشنهاداتی برای اینکه رژیم غذایی شما مغزی باشد و به کاهش وزن شما کمک کند:

- مصرف شکر، کربوهیدرات تصفیه شده و نوشیدنی‌های الکلی را محدود کنید.
- مقدار کمی (170 تا 200 گرم در روز) مرغ یا گوشت بی چربی مصرف کنید.
- پوست و چربی ماهی، مرغ و گوشت را استفاده نکنید.
- بشقاب تان را پر از مواد غذایی مغزی و تازه کنید. دو سوم بشقاب خود را با سبزیجات، میوه و غلات کامل پر کنید، و یک سوم یا کمتر را با گوشت و لبنیات.
- میوه و سبزیجات و غله‌های کامل فراوان بخورید. روزانه دست کم دو فنجان میوه و سه فنجان سبزیجات و حدود 80 گرم یا بیشتر غلات کامل بخورید. شما برای مدت زمان بیشتری احساس سیری کرده و کمتر هوس تنقلات خواهید کرد.
- تنوع غذایی داشته باشید. هر بار که برای خرید مواد غذایی می‌روید، یک میوه، سبزی یا غله جدیدی خریداری کنید تا رژیم غذایی تان یکنواخت نباشد.
- اگر در بین وعده‌های غذایی گرسنه می‌شوید، آب یا نوشابه‌های بدون شکر مصرف کنید. از نوشابه‌های گازدار، لیموناد، چای شیرین، و آب میوه پرهیز کنید.
- چاشنت و خوردنی‌های سبک سالم در دسترس نگه دارید، مانند:
 - سالاد با سس بدون چربی یا کم چربی
 - هویج و کرفس (بدون سموم نباتی بهتر است)
 - لقمه‌های گل کلم، بروکلی و سایر سبزیجات
 - سالاد شیرازی و مانند آن
 - ماست و خیار

- قاج سیب
- پره های پرتقال
- ذرت بو داده
- توت، توت فرنگی یا شاه توت پخ زده
- دمنوش گیاهی
- آب با برش لیمو

● مصرف غذاهای شور، دودی یا ترشی را محدود کنید. اینگونه غذاها محتوی میزان زیادی نمک و نیترات هستند.

چگونه در رستوران ها غذای سالم بخوریم:

- پیش از بیرون رفتن سالاد با سس بی چربی یا کم چربی نوش جان کنید. این کار می تواند اشتهای شما را محدود سازد و شما را از سفارش غذای زیادی بازدارد.
- با آمادگی قبلی بروید. پیش از رفتن، در صورت امکان لیست غذایی را آنلاین نگاه کرده و تصمیم بگیرید که کجا می روید و چه خواهید خورد.
- سبزیجات بخار جوش، آب پز، یا تنوری را به جای سبزیجات سرخ کرده یا دارای سس استفاده کنید.
- از ماهی/گوشت های بخار پز یا کبابی یا تنوری به جای سرخ شده یا تف داده استفاده کنید.
- درخواست کنید که سس و کره در کنار غذا سرو شود به جای اینکه مخلوط شود تا بتوانید میزان مصرف آن را کنترل کنید. یا اینکه بخواهید که غذای شما بدون سس و کره آماده شود.
- مصرف نوشیدنی های الکلی را محدود یا قطع کنید. نوشیدنی های الکلی هیچ خاصیت غذایی ندارند. و پس از مصرف دو یا سه گلاس شاید هوس کنید که بیشتر نان یا دسر بخورید.
- نوشیدنی های بدون شکر افزودنی استفاده کنید. یک قوطی نوشابه گازدار دارای 10 قاشق چایخوری شکر است. آب هیچ شکر ندارد.
- با بی توجهی غذا نخورید. از پیشخدمت بخواهید تا ظرف غذاهایی را که نمی خواهید بخورید از روی میز جمع کند.
- از سفارش دادن پرس های بزرگ خودداری کنید.
- پرس های کوچک پیش غذا به جای غذا سفارش دهید.
- با خود ببرید. هنگامی که غذا سفارش می دهید، از پیشخدمت بخواهید که نیمی از غذا را برای شما بسته بندی کند که با خود ببرید. آن را می توانید روز بعد به عنوان نهار استفاده کنید.
- غذای اصلی را با دوست خود قسمت کنید و در کنار آن سالاد اضافی با سس جداگانه سفارش دهید.

منبع:

<http://www.breastcancer.org/risk/factors>