



دکتر عباس افراه
بورد تخصصی آزمایشگاه بالینی

رژیم غذایی گیاهی باعث کاهش بروز سرطان می شود

تحقیقات سرطان آمریکا (AICR) رژیم غذایی گیاهی را به انواع گوناگونی از رژیم های غذایی که در زیر چتر گیاهی قرار می گیرد به شمار می آورد. آن ها به جای پیشنهاد لیست غذایی خاص، «بشقاب آمریکایی جدید» را تبلیغ می کنند که حداقل از دو سوم سبزیجات، میوه ها، غلات کامل و لوبیا تشکیل شده است و پروتئین حیوانی، بیش از یک سوم آن نیست.

کری دانیل مک دوگال، استادیار اپیدمیولوژی دانشگاه تگزاس می گوید که تعریف AICR بیشتر یک رژیم غذایی «گیاه محور» است. «لازم نیست کاملاً وگان یا گیاهخوار باشد. منظور این است که رژیم غذایی شما بیشتر از هر چیز دیگری از گیاه تشکیل می شود. گیاهان تامین کننده بیشتر کالری روزانه یک فرد، بخشی از رژیم های غذایی سالم با نام های مختلف، از جمله رژیم غذایی مدیترانه ای است. او پیشنهاد کرد که شنیدن «رژیم غذایی مدیترانه ای» ممکن است باعث شود برخی فقط به سالاد حمص و جعفری یا غذاهای عجیب و غریب یا نا آشنا فکر کنند. شاید «رژیم غذایی مبتنی بر گیاه» انعطاف پذیرتر به نظر برسد و آن ها بتوانند آن را با آنچه قبلاً می دانند و درک می کنند، سازگار کنند.»

پلاتر گفت که راه دیگری برای فکر کردن در مورد رژیم غذایی گیاهی این باشد که تمرکز برای گوشت به عنوان ماده اصلی وعده غذایی حذف شود. او گفت: به جای خوردن گوشت به عنوان غذای اصلی، «منابع دیگر پروتئین را در نظر بگیرید و مطمئن شوید که میوه ها و سبزیجات فراوان و رنگارنگ وجود دارد.»

پلاتر گفت، مکانیسم هایی که چگونه رژیم های غذایی گیاهی می توانند خطر ابتلا به سرطان های خاص را کاهش دهند، دیگر یک راز نیست.

او گفت: «به نظر می رسد، این استراتژی برای خوراک، چه بیشتر از یک نسخه گیاهی پیروی کنید یا یک نسخه خاص که چیزهایی را که بیشتر گیاه محورند با هم ترکیب کنید، به طور کلی سالم تر است.» رژیم های غذایی گیاهی «غذاهای

هنگامی که سخن از برنامه های غذایی می شود که دارای بیشترین نقش محافظتی در برابر سرطان است، رژیم های گیاهی به عنوان برنده کاهش خطر ابتلا به چندین سرطان حساس به عوامل سبک زندگی ظاهر می شوند.

در چند دهه گذشته، بررسی های بسیاری درباره الگوهای غذایی و مقایسه ی رژیم غذایی مدیترانه ای با رژیم غذایی غربی انجام شده است؛ متاآنالیزها در ۵ سال گذشته، توجه بیشتری را به مزایای رژیم های غذایی گیاهی جلب کرده است. یکی از فرضیه های اصلی ارتباط بین رژیم های غذایی گیاهی و کاهش خطر ابتلا به سرطان های خاص، وابسته به تاثیر میکروبیوم برآمده از خوردن گیاهان متنوع است.

برای نمونه، در پژوهش تازه ی گزارش شده در ۶ ژانویه در Nature Microbiology، مقایسه ی میکروبیوم ها در وگان ها، گیاهخواران و همه چیزخواران در پنج گروه مرکب از ۲۱۵۶۱ نفر انجام شده است. پژوهشگران دریافتند که همه چیزخواران دارای باکتری های بیشتری هستند که با افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است و میکروب هایی با نشانگرهای متابولیک مطلوب قلبی، به ویژه در میکروبیوم های گیاهخواران فراوان است. اما آن میکروب های مفید موجود در میکروبیوم وگان ها، نیز به مقدار بیشتری در میکروبیوم های همه چیزخوارانی که غذاهای گیاهی بیشتری مصرف می کردند، یافت شدند. این یافته نشان می دهد که خوردن یک رژیم غذایی با تاکید بر گیاهان، ممکن است برای پیشگیری از سرطان مفیدتر از حذف گوشت باشد.

تعریف رژیم غذایی گیاهی

American Institute for Cancer Research (AICR) در تازه ترین گزارش تخصصی خود درباره ی فاکتورهای سبک زندگی و پیشگیری از سرطان، رژیم غذایی گیاهی را بر برپایه ی انبوهی از یافته ها ضروری می داند. اما چالش اصلی در این باره همچنان ابهام در تعریف «رژیم غذایی گیاهی» است. در واقع، انستیتو

فرآوری شده ندارند و به دلیل داشتن فیبر بیشتر برای قند خون بهتر هستند. آنها برنامه های سالم تری برای زندگی هستند که می توانند خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن را کاهش دهند، از جمله بیماری هایی که خود از عوامل ایجاد سرطان هستند، بنابراین در نهایت برای جلوگیری از سرطان نیز مفیدند.»

او گفت، اما مکانیسم های خاصی وجود دارد که ممکن است نقش داشته باشد. به عنوان مثال، هلیکوباکتر پیلوری یک عامل خطر شناخته شده برای سرطان معده است و سطوح بالای سدیم رشد باکتری ها را تشویق می کند و در نتیجه خطر ابتلا به سرطان معده را تشدید می کند. نمک معمولاً برای نگهداری گوشت استفاده می شود، بنابراین مصرف کمتر گوشت می تواند منجر به مصرف کمتر سدیم شود. پلاتز گفت: رژیم های غذایی گیاهی همچنین باعث پایین نگه داشتن گلوکز خون می شود و بسیاری از گیاهان به عنوان ضد التهاب شناخته می شود، در حالی که رژیم های غذایی با قند بالا باعث افزایش انسولین شده که یک عامل رشد است. عوامل رشد مدت هاست که در ایجاد سرطان نقش دارد.

تازه ترین پژوهش ها بدون اینکه میزان غذاهای حیوانی مصرف شده را مشخص کند، از شاخص های مختلفی برای ارزیابی الگوهای غذایی استفاده می کند. یک متاآنالیز در سال ۲۰۲۳ شامل ارزیابی ۲۲ مطالعه کوهورت آینده نگر در مورد سرطان با ۵۷۷۵۹ شرکت کننده بود و نشان داد که پیروی بیشتر از رژیم غذایی گیاهی با کاهش ۱۲ درصدی خطر ابتلا به سرطان مرتبط است که نمود بیشتر در کاهش سرطان سینه، پانکراس و پروستات بود. مزایای رژیم های گیاهی، زمانی که الگوی رژیم غذایی بر غذاهای گیاهی سالم از جمله سبزیجات، میوه ها، غلات کامل و حبوبات تأکید داشت، بیشتر بود و کاهش خطر ابتلا را به ۱۴ درصد رسید. اینها مطالعاتی بود که از «شاخص رژیم غذایی گیاهی سالم» به جای «شاخص کلی رژیم غذایی مبتنی بر گیاه» استفاده کردند. در واقع، پیروی بیشتر از «الگوی غذایی ناسالم مبتنی بر گیاه» با افزایش ۷ درصدی خطر ابتلا به سرطان مرتبط بود. برای سرطان های خاص، رژیم های گیاهی با کاهش ۹ درصدی خطر ابتلا به سرطان سینه، ۱۳ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات، ۱۸ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش و ۳۲ درصد کاهش خطر ابتلا به سرطان پانکراس همراه بود. در همین حال، ارتباط برای سرطان کولورکتال، کبد، ریه و معده معنی دار نبود. اما در مطالعات کمتری که به این سرطان ها پرداخته است، شاید اطلاعات آماری کافی برای رسیدن به اهمیت موضوع وجود نداشته باشد.

هنگامی که محققان فقط به الگوی غذایی سالم مبتنی بر گیاه تمرکز کردند، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ تا ۱۵ درصد کاهش یافت. در بررسی مکانیسم های نهفته برای این ارتباط، نویسندگان به ارتباط بین چاقی و سرطان و این واقعیت اشاره کردند که الگوهای غذایی سالم گیاهی دارای چگالی انرژی و چربی اشباع پایین اما فیبر بالایی

است که به کاهش و حفظ وزن کمک می کند. رژیم های غذایی گیاهی شامل مصرف کم یا بدون مصرف گوشت های قرمز و فرآوری شده است.

بر اساس بررسی تحقیقاتی مکانیسم هایی که ممکن است این ارتباط را توضیح دهد، فرض می شود که این پیوند ناشی از التهاب، استرس اکسیداتیو و سیگنال دهی ناکارآمد انسولین از نیترات ها، آهن هم و سایر اجزای التهابی است. از طرف دیگر گیاهان دارای اثرات ضد التهابی و آنتی اکسیدانی بیشتری است که می تواند در رشد سرطان اختلال ایجاد کند.

نتیجه ی یک متاآنالیز در سال ۲۰۲۲ از ۴۹ بررسی با کمی بیش از ۳ میلیون شرکت کننده، که فقط سرطان های گوارشی را مورد بررسی قرار داده: ۱۸ درصد کمتر خطر ابتلا به سرطان را در میان بررسی های کوهورت و ۳۰ درصد خطر کمتر را در میان بررسی های نمونه های شاهدی با رژیم های گیاهی نشان داد. سرطان پانکراس ۲۹ درصد کمتر، سرطان کولورکتال ۲۴ درصد، سرطان رکتوم ۱۶ درصد و سرطان روده بزرگ ۱۲ درصد کمتر بود. در این مورد هیچ تفاوتی بین رژیم های گیاهی و رژیم های وگان وجود نداشت.

میکروبیوم و تأثیر رژیم گیاهی

یکی از فرضیه های اصلی ارتباط بین رژیم های غذایی گیاهی و کاهش خطر ابتلا به سرطان ها، تأثیر مثبت این رژیم ها بر میکروبیوم روده است. تحقیقات نشان داده اند که میکروبیوم افراد وگان و گیاه خوار دارای تنوع بیشتری از باکتری های مفید است که می توانند به کاهش التهاب و بهبود سلامت کلی بدن کمک کنند. افزون بر این، میکروب های مفید در میکروبیوم همه چیز خوارانی که غذاهای گیاهی بیشتری مصرف می کنند نیز به میزان بیشتری یافت شده اند.

نتیجه گیری

توصیه به مصرف بیشتر گیاهان و کاهش مصرف گوشت و مواد غذایی فرآوری شده می تواند به پیشگیری از سرطان کمک کند. گیاهان تأثیر مثبتی بر میکروبیوم، کنترل قند خون، کاهش التهاب و بهبود سلامت عمومی دارند. توجه به کیفیت غذا و رعایت اصول رژیم های گیاهی سالم مهم است تا نتایج مطلوبی حاصل شود. با رعایت این توصیه ها و ترکیب آن ها با سبک زندگی سالم، می توان خطر ابتلا به سرطان را به طور قابل توجهی کاهش داد.

منبع:

https://www.medscape.com/viewarticle/growing-evidence-suggests-plant-based-diets-reduce-cancer-2025a100011d?ecd=mkm_ret_250131_mscpmrk_onc_top-content_etid7196490&uac=2152AK&impID=7196490