

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز  
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY

# تغذیه برای مبتلایان به سرطان

FOR  
DUMMIES®

برگردان: مهرک ایروانلو



آوند دانش



# فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
<b>بخش ۱: تغذیه‌ی مبتلایان به سرطان</b>	<b>۵</b>
فصل ۱: اطلاعات لازم درباره‌ی سرطان	۷
فصل ۲: آشنایی با تیم درمان و روش‌های درمان	۲۷
فصل ۳: غلبه بر عوارض جانبی سرطان و روش‌های درمانی	۴۱
فصل ۴: نقش تغذیه و قدرت آن در مبارزه با سرطان	۵۷
فصل ۵: رویارویی با عوارض جانبی اثرگذار بر تغذیه	۸۹
<b>بخش ۲: اهمیت غذایی که می‌خوریم و چگونگی تهیه‌ی آن</b>	<b>۱۰۷</b>
فصل ۶: پذیرفتن شیوه‌ی سالم‌خوری و استفاده از آن	۱۰۹
فصل ۷: ذخیره‌سازی غذاهای ضد سرطان	۱۲۹
فصل ۸: مواد غذایی، ادویه‌جات و گیاهان معطر ضد سرطان	۱۵۳
فصل ۹: آشپزی با تکنیک و ابزار مناسب	۱۶۵
<b>بخش ۳: طرز تهیه‌ی غذاهای مقوی</b>	<b>۱۷۷</b>
فصل ۱۰: صبحانه‌های مقوی	۱۷۹
فصل ۱۱: سوپ‌های مغذی و التیام‌بخش	۱۹۵
فصل ۱۲: وعده‌های اصلی اشتهابرانگیز	۲۱۵
فصل ۱۳: دورچین‌های سبک ولی مکمل	۲۳۳
فصل ۱۴: میان‌وعده‌های انرژی‌زا	۲۴۹
فصل ۱۵: شیرینی‌های بی‌ضرر	۲۶۷
<b>بخش ۴: حفظ قوای جسمانی در طولانی‌مدت</b>	<b>۲۸۳</b>
فصل ۱۶: غذا خوردن بیرون از خانه یا در مسافرت	۲۸۵
فصل ۱۷: تغییرات آگاهانه در شیوه‌ی زندگی	۲۹۷
فصل ۱۸: کمک به عزیز بیمار	۳۰۹
<b>بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها</b>	<b>۳۱۵</b>
فصل ۱۹: ده راهکار مفید برای بازگشت اشتها و لذت مجدد از غذا	۳۱۷
فصل ۲۰: ده راه پیشگیری و مبارزه با سرماخوردگی و عفونت‌های دیگر	۳۲۳



## مقدمه

شاید شنیدن هیچ جمله‌ای به اندازه‌ی «شما مبتلا به سرطان هستید»، ترسناک نباشد. ناگهان شوکه می‌شویم، آینده در نظرمان تیره و تار می‌شود و ترس، عصبانیت و غم تمام وجودمان را فرا می‌گیرد. واکنش‌هایی کاملاً طبیعی که از هر انسانی، پس از شنیدن خبر ابتلا به سرطان، انتظار می‌رود. شاید به این بیندیشیم که دوستان و خویشاوندان مان که مبتلا به سرطان بودند، چگونه با آن کنار آمدند. فکر کردن به آنهایی که نجات یافته‌اند، امیدوارمان می‌کند و تصور کسانی که تسلیم سرطان شدند، وحشت در دلمان می‌اندازد.

خوشبختانه امروزه ابتلا به سرطان، مفهوم گذشته و حتی پنج سال پیش را هم ندارد. یافته‌های جامعه‌ی پزشکان درباره‌ی این بیماری، امکان به‌کارگیری روش‌های درمانی موثرتر از همیشه را که هر روز نیز در حال پیشرفت است، فراهم می‌سازد. اکنون با وجود آگاهی پزشکان نسبت به این واقعیت که سرطان در بیماران مختلف متفاوت است، دیگر حتی کسانی که با پیش‌آگهی منفی مراجعه می‌کنند نیز به مرگ نمی‌اندیشند.

پس از پذیرش ابتلا به سرطان است که می‌توانیم به راهکارهایی برای بهبود شرایط و رهایی از بیماری بیندیشیم. البته شاید با توجه به نوع سرطان، روش‌های درمانی زیادی وجود نداشته باشد اما دست‌کم، برنامه‌ریزی آگاهانه برای تغذیه احساس قدرت و پایداری را در ما زنده نگه خواهد داشت. تغذیه‌ی بهینه و دریافت مواد مغذی هنگام ابتلا به سرطان و حتی پس از طی دوره‌ی درمان، نقش مهمی در موارد زیر ایفا می‌کند:

✓ غلبه بر عوارض جانبی

✓ پیشگیری از عفونت‌ها در صورتی که سیستم ایمنی بدن دچار اختلال شود

✓ تأمین نیازهای بدن برای مبارزه با سرطان، پیشگیری از بازگشت دوباره‌ی علائم بیماری و ابتلا به سرطان ثانویه یا سایر بیماری‌های مزمن، مانند بیماری‌های قلبی و دیابت

علاوه بر اینها، تغذیه‌ی مناسب به ایجاد حسی بهتر و انرژی بیشتر نیز کمک خواهد کرد.

در واقع هدف این کتاب، توانمندسازی بیمار از طریق تغذیه است. باید به خاطر داشت که نیازهای تغذیه‌ای هر بیمار با توجه به وضعیت او، متفاوت خواهد بود. مثلاً احتمال عوارض شدن بیمار با عوارض جانبی تأثیرگذار بر تغذیه، مثل کاهش اشتها و ضرورت



یافتن راه حلی برای مقابله با این مشکل وجود دارد. کتاب پیش رو برای کمک به مبتلایان به سرطان است که می‌تواند دوست و راهنمایی دلسوز در مراحل مختلف این بیماری، از تشخیص تا روش‌های درمانی و دوره‌ی نقاهت باشد.

## درباره‌ی این کتاب

برای اطمینان از تغذیه‌ی مناسب مبتلایان به سرطان، آگاهی از تأثیر این بیماری و درمان‌های آن بر نیازهای تغذیه‌ای و همچنین درک مفاهیم اولیه‌ی تغذیه و چگونگی کنترل میزان دریافت مواد غذایی، بسیار مهم است. این کتاب، تمام اطلاعات مورد نیاز را با استفاده از عباراتی ساده و قابل فهم، در اختیار خواننده قرار می‌دهد و با ارائه‌ی طرز تهیه‌ی بیش از ۸۰ نوع غذا، میان‌وعده و دسرهای خوشمزه و مغذی، امکان استفاده از این اطلاعات را فراهم می‌سازد. هرچند این کتاب مربوط به تغذیه‌ی مبتلایان به سرطان است؛ اما همه می‌توانند از غذاهای لذیذ آن لذت ببرند.

همچنین این کتاب، راهنمایی‌های لازم برای خرید ابزارهای قابل استفاده به منظور آسان‌تر شدن تهیه‌ی غذا، بررسی روش‌های پخت‌وپز با حفظ ارزش مواد غذایی و راه‌های ساماندهی آشپزخانه برای کمک به شما با هدف تغذیه‌ی بهینه و سلامت غذا را با توجه به دوره‌های نبرد با عوارض جانبی درمان‌ها، ارائه داده است. در ضمن اگر علاوه بر سالم‌خوری مایل به پیروی از شیوه‌ی زندگی سالم نیز هستید، توصیه‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان خواهید دید.

توصیه‌های زیر در تهیه‌ی تمام غذاهای این کتاب رعایت شده است، مگر آن که غیر از آن گفته شده باشد:

- ✓ کره‌ی بدون نمک
- ✓ تخم‌مرغ بزرگ
- ✓ پیاز زرد
- ✓ آب سبزی و گوشت، کم‌چرب و کم‌نمک
- ✓ شیر و فرآورده‌های شیری کم‌چرب
- ✓ مقادیر مساوی برای تمام ترکیبات خشک
- ✓ درجه‌حرارت برحسب سانتی‌گراد

تمام غذاهای گیاهی با نماد (♻️) در فهرست غذاهای ابتدای هر فصل و همچنین در فهرست دستورهای پخت در یک نگاه، قبل از فهرست مطالب، مشخص شده‌اند.

## تصویرات خنده‌دار

هنگام نوشتن این کتاب تصور کردیم که:

- ✓ شما یا یکی از نزدیکان‌تان مبتلا به سرطان شده‌اید یا در معرض خطر ابتلا به آن قرار دارید.
- ✓ می‌خواهید اطلاعاتی درباره‌ی سرطان، تغذیه و همچنین چگونگی تأثیر سرطان و روش‌های درمانی آن بر نیازهای تغذیه‌ای به دست آورید.
- ✓ می‌خواهید مانند کسی که تازه از ابتلا به سرطان آگاه شده یا تحت درمان سرطان قرار دارد یا یکی از نجات‌یافتگان سرطان است، روش‌های تغذیه‌ی مناسب برای بیمار سرطانی را بیاموزید.
- ✓ می‌خواهید سالم‌تر زندگی کنید، اما راه آن را نمی‌دانید.
- ✓ به دنبال اطلاعات صحیح هستید، نه مشت‌ی تبلیغات فریبنده.

به هر دلیلی که این کتاب را می‌خوانید، می‌توانید تصور کنید که ما: نهایت تلاش خود را برای ارائه‌ی آخرین و کامل‌ترین اطلاعات مربوط به تغذیه‌ی مبتلایان به سرطان، با زبانی قابل فهم و قابل استفاده برای همه به کار برده‌ایم.

## نمادهای به‌کار رفته در این کتاب

نمادهایی که به منظور کمک به درک بهتر مطالب و کسب اطلاعات کلیدی به کار رفته، عبارت‌اند از:

این نماد را در کنار دانسته‌هایی می‌بینید که به تسهیل زندگی و صرفه‌جویی در وقت کمک می‌کند.



این نماد، بر اطلاعاتی تأکید می‌کند که نباید فراموش کنید. با نگاهی به صفحات کتاب و خواندن مطالب کنار این نماد، به مهم‌ترین نکات مورد نظر ما پی خواهید برد.



این نماد، توجه شما را به خطرات بالقوه جلب می‌کند. پس حتماً به آنها دقت کنید.



اطلاعات مشخص شده با این نماد، دست کم برای خود ما جالب است. اما شما نیازی به خواندن کلمه به کلمه‌ی آنها برای درک اصل مطلب ندارید. حتی اگر احساس می‌کنید جزئیات مطالب ارائه شده بیش از نیاز شماست، می‌توانید نخوانده از آن بگذرید.

