



Zarrinvafa Diet

یا مَنْ اِسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ

با سلام و آرزوی سلامتی برای همه بیماران عزیز...

بنده زینب زرین وفا، متخصص تغذیه هستم که مجموعه ای کامل در رابطه با رژیم غذایی در سرطان و توصیه های مربوط به عوارض درمان را گردآوری کرده ام تا به شما کمک کنم راحتتر در این مسیر حرکت کنید.

شما با توجه به مرحله درمان و عوارضی که دارید، از روی فهرست به قسمت مربوطه مراجعه و توصیه ها را مطالعه کنید.

در صورتی که رژیم تخصصی با کالری و درشت مغذی های دقیق برای بیمار خود میخواستید، به سایت ما به ادرس www.zarrindiet.ir مراجعه کرده و درخواست خود را ثبت کنید.

در اپلیکیشن اینستاگرام نیز به ادرس [@zarrinvafa.diet](https://www.instagram.com/zarrinvafa.diet) میتوانید اطلاعات بیشتری در رابطه با تغذیه و رژیم درمانی را دریافت کنید.

به امید بهبودی کامل و سریع شما

- ۲ رژیم غذایی قبل و بعد از جراحی
- ۴ رژیم غذایی در دوران شیمی درمانی
- ۶ رژیم غذایی در دوران رادیوتراپی
- ۷ توصیه های کلی در مورد انواع سرطان ها
- عوارض درمان های سرطان
- ۸ خشکی دهان
- ۹ نفخ
- ۱۰ حالت تهوع
- ۱۱ بی اشتها و کاهش وزن سریع
- ۱۲ اسهال
- ۱۳ یبوست
- ۱۴ گلو درد یا درد ها و زخم های داخل دهان
- ۱۵ تغییر حس چشایی و بویایی
- ۱۶ نوتروپنی (کاهش گلبول های سفید و تضعیف سیستم ایمنی)
- ۱۷ نقش تغذیه در انواع سرطان ها
- ۱۷ سرطان پستان
- ۱۸ سرطان ریه
- ۱۸ سرطان معده
- ۱۹ سرطان کولون
- ۱۹ سرطان پروستات
- ۱۹ سرطان خون
- ۲۰ راهکار های مقوی و مغذی کردن غذاها مخصوصا در افرادی که میل به غذا خوردن ندارند :

بیمار گرامی بعد از جراحی رژیم غذایی شما باید به اینصورت باشد:

۱. یک هفته قبل از جراحی سعی کنید غذاهای کم چرب و پرپروتئین مصرف کنید.
۲. اگر مکمل های E و K و امگا ۳ و گل گاوزبان مصرف میکنید از دو روز قبل جراحی متوقف کنید چون در روند انعقاد خون مشکل ایجاد میکنند.
۳. بعد از عمل جراحی شما به مدت یک روز باید از نوع رژیم صاف استفاده کنید. در این مرحله تامین الکترولیت ها در اولویت است.

مواد غذایی مجاز در رژیم صاف

آب گوشت یا مرغ بدون چربی / بستنی یخی / ژله ساده / شکر / قند / اینبات ساده / عسل

چای کمرنگ / ابمیوه صاف شده و بدون پالپ

مواد غذایی غیر مجاز در رژیم صاف

شیر / انواع مواد غذایی لبنی / سوپ های غلیظ و چرب / بستنی / کرم کارامل / انواع شیرینی ها / ابمیوه صاف نشده و غلیظ / ادویه قهوه و کافئین در صورت ناراحتی های گوارشی و عمل معده و عمل قلب و بیماری های قلب و عروق ممنوع است.

۴. از روز دوم تا سوم باید از نوع رژیم مایع کامل استفاده کنید.

مواد غذایی مجاز در رژیم مایع کامل

شیر برنج / پوره سیب زمینی رقیق شده با اب سوپ یا اب گوشت و مرغ / سوپ سبزیجات رقیق / انواع ابمیوه ها و پوره میوه رقیق شده در اب میوه / شیر / ماست / محصولات تهیه شده از شیر (بهتر است از مقدار کم شروع کنید) / سوپ غلیظ گوشت و مرغ / چای / شله زرد / فرنی / خامه / بستنی / ژله / کره / مارگارین / روغن ها / تخم مرغ ابپز رنده شده / شکر / عسل / نمک

مواد غذایی غیر مجاز در رژیم مایع کامل

انواع نان ها و برنج / ماکارونی / سبزی خام / میوه با پوست / انواع هسته ها / میوه های پخته ولی پوره نشده / فلفل / پیاز / سیر / میوه های خشک / ماست میوه های / انواع مغز ها / سوپ های بسیار غلیظ با محتویات درشت و له نشده / تخم مرغ خام / ذرت بو داده قهوه و کافئین در صورت ناراحتی های گوارشی و عمل معده و عمل قلب و بیماری های قلب و عروق ممنوع است.

۵. از روز سوم تا هفتم باید از نوع رژیم نرم و محدود از فیبر استفاده کنید.

مواد غذایی مجاز در رژیم نرم و محدود از فیبر

نان سفید نرم / برنج کته / ماکارونی / انواع رشته ها / سیب زمینی پخته / پنیر نرم / تخم مرغ / انواع گوشت های نرم مرغ و ماهی / اب گوشت / انواع سوپ / اب سبزی ها / انواع اب میوه ها / سبزی های پخته و نرم شده / کمپوت میوه / میوه پوست کنده و نرم شده / ابمیوه / انواع شیر / ماست / دوغ / خامه / روغن / کره / سس سالاد ها / کیک و شیرینی ساده / فرنی / شله زرد / کرم کارامل / ژله / بستنی یخی / شربت / اب نبات / عسل / چای / قهوه / نمک / شکر / قند

مواد غذایی غیر مجاز در رژیم نرم و محدود از فیبر

نان های خشک و برشته / نان های سبوس دار و سنگین مثل سنگک و بربری / سیب زمینی سرخ شده / انواع گوشت سفت و سرخ شده / حبوبات / سوسیس / پنیر های سفت تبریزی / سوپ های پر ادویه / سبزی های خام با پوست / سبزی های نفاخ / میوه های خام با پوست و هسته / میوه های خشک / غذاهای سرخ شده / مغز ها / انواع اجیل و تخمه ها / مربا / شکلات / شیرینی / فلفل و سایر ادویه های تند / خیارشور / اجیل / دانه زیتون / قهوه و کافئین در صورت ناراحتی های گوارشی و عمل معده و عمل قلب و بیماری های قلب و عروق ممنوع است.

۶. بعد از این دوره های رژیمی و درمان کامل یک هفته ای، در صورت صلاح دید پزشک خود، میتوانید انواع فیبر ها که در سبزیجات و میوه ها و غلات سبوس دار هستند را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. اما مهم ترین نکته در این مورد این است که باید آرام آرام و به تدریج این مواد را زیاد کنید که مطمئن بشوید در دستگاه گوارش شما مشکلی به وجود نمی آورد. نکته بسیار مهم دوم این است که حتما به ازای فیبر دریافتی باید مقدرا مایعات دریافتی را هم بالا ببرید. یعنی در روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید که به دستگاه گوارش شما فشار وارد نشود.

۷. بصورت کلی شما باید وعده های غذایی خود را در حجم کم و دفعات زیاد میل کنید. روزی ۶-۸ وعده کم حجم مصرف کنید.

۸. بهتر است تا زمان بهبودی کافئین و قهوه مصرف نکنید.

۹. بهتر است برای مصرف لبنیات از مقدار کم شروع کنید و به تدریج بیشتر کنید که عدم تحمل نداشته باشید. از دو قاشق ماست برای شروع استفاده کنید و به تدریج بیشتر کنید. اگر در این چند روز ماست را تحمل کرد با نصف لیوان شیر ولرم علاوه بر ماست ادامه دهید.

۱۰. اگر روده خود را جراحی کرده اید نباید به مقدار زیاد از مواد غذایی نفاخ و تولید کننده بو استفاده کنید که شامل پیاز، سیر، کلم، حبوبات، تخم مرغ، ماهی، غذاهای پر ادویه، غذاهای خیلی شیرین یا خیلی پرچرب و از مصرف کافئین اکیدا خودداری کنید چون محرک دفع است و به روده فشار می آورد.

۱۱. حتما مصرف مایعات را به مقدار کافی داشته باشید و سعی کنید جرعه جرعه میل کنید.

بیمار محترم، در طول دوره شیمی درمانی توصیه های زیر رو رعایت کنید:

۱. بهتر است در طول مدت شیمی درمانی از غذاهای مقوی و مغذی، پر انرژی و رژیم پر پروتئین استفاده کنید. مثل سوپ مرغ، فرنی، حلیم گوشت، سبزی های برگ تیره و سبز، روغن زیتون، سیر و ...
۲. از جوانه های غلات که خودتان در منزل و کاملا بهداشتی تهیه کرده اید استفاده کنید. به دلیل تضعیف سیستم ایمنی در این دوره، بهداشت مواد غذایی بسیار مهم است. به هیچ وجه از مواد آماده ای که در بیرون از منزل تهیه شده استفاده نکنید.
۳. از حبوبات در غذاها و مخصوصا سفیده کاملا پخته تخم مرغ بیشتر استفاده کنید.
۴. از مواد غذایی تازه استفاده کنید. سبزی و میوه جات را بصورت تازه مصرف کنید.
۵. مصرف مایعات در این دوره بسیار مهم است. از آب ولرم، دمنوش ها و میوه های ابدار مثل هندوانه بیشتر استفاده کنید. اگر مایعات کافی مصرف نکنید باعث ایجاد خستگی های مزمن، حالت تهوع و استفراغ، خشکی دهان و تشدید بسیاری دیگر از عوارض میشود. اگر مشکل کلیوی ندارید باید حداقل روزانه ۸ لیوان آب بخورید.
۶. مصرف گوشت قرمز را به دو بار در هفته محدود کنید و به هیچ وجه از چربی های اشباع استفاده نکنید. چربی های اشباع شامل روغن های جامد و نباتی و حیوانی، روغن دنبه، پوست مرغ و ماهی به هیچ وجه استفاده نکنید. این مواد التهاب را در بدن شما افزایش میدهند و روند بهبود را مختل میکنند.
۷. در طول دوره درمان و شیمی درمانی به هیچ وجه نباید مکمل های مولتی ویتامین دریافت کنید. مطلقا ممنوع است.
۸. بهتر است دو روز قبل از شیمی درمانی دریافت میوه و سبزی خود را کمتر کنید.
۹. بهترین غذا شب قبل از شیمی درمانی غذای پرکربوهیدرات و کم چرب است. مثل ماکارونی که با روغن بسیار کمی تهیه شده باشد و کم ادویه باشد. یا برنج کم چرب با مرغ آبپز
۱۰. در روز شیمی درمانی سعی کنید ابتدا یک صبحانه معمولی مصرف شود، در حد لقمه نان و پنیر. نه صبحانه بسیار سنگین مصرف کنید و نه بصورت ناشتا بروید. کنار صبحانه سعی کنید یک لیوان شربت ابلیمو و عسل میل کنید.
۱۱. اگر شیمی درمانی بعد از ظهر است میان وعده صبح و یک ناهار سبک حتما میل کنید. مثل سوپ مرغ یا کته ماست یا برنج و مرغ آبپز. ولی زیاده روی نکنید.
۱۲. از صبح تا زمانی که شیمی درمانی میشود سعی کنید حتما حداقل ۳ لیوان آب و مایعات را بصورت جرعه جرعه مصرف کرده باشید.
۱۳. از ۳ ساعت قبل از شیمی درمانی تا ۳ ساعت بعد از شیمی درمانی غذای سنگین، پرچرب، پر فیبر و گوشت قرمز مصرف نکنید. سعی کنید حجم غذای خود را کنترل کنید و مایعات کافی بنوشید.
۱۴. در صورتی که پزشک منع نکرده باشد، میتوانید در حین شیمی درمانی، از مواردی مثل شکلات، انبات یا به مقدار کمی مایعات استفاده کنید.
۱۵. بعد از شیمی درمانی از مایعات خنک مثل ابمیوه های طبیعی که در خانه تهیه کرده اید و با آب رقیق شده استفاده کنید. به هیچ وجه، به هیچ وجه از ابمیوه هایی که در بیرون از منزل تهیه میشوند استفاده نکنید. حتی اگر طبیعی باشند.

۱۵. بعد از شیمی درمانی یک وعده غذایی کم چرب و با کربوهیدرات پیچیده و پروتئین کافی مصرف کنید مثل انواع سوپ ها ولی با ادویه کم و کم بو.
۱۶. از روز قبل شیمی درمانی تا یک هفته بعد از آن، سبزیجات خام مصرف نکنید. سبزیجات را بصورت پخته و با بهداشت بسیار بالا مصرف کنید.
۱۷. بهتر است از ۳ روز قبل تا ۳ روز بعد از شیمی درمانی گوشت قرمز مصرف نکنید و بجای آن از مرغ و بوقلمون و خروس و تخم مرغ استفاده کنید.
۱۸. سعی کنید بصورت روزانه استحمام کنید تا مواد زائد از بدن شما دفع شود و سرحال تر باشید.
۱۹. بعد از شیمی درمانی سعی کنید بیشتر در حالت نیمه خوابیده باشید و غذاهای سبک میل کنید.
۲۰. بهتر است تا ۲۴ ساعت بعد از شیمی درمانی غذاهای مورد علاقه خود را دریافت نکنید چون باعث زده شدن و تنفر از غذا میشود.
۲۱. بصورت کلی شما باید برای کنترل اشتهاى خود و دریافت مقدار کافى کالرى مورد نیاز، غذاهای خود را در حجم کم و تعداد دفعات زیاد بخورید.
۲۲. بهتر است غذاها را بصورت نرم و مرطوب استفاده کنید. یعنی روی برنج یا نان یا مواد غذایی خشک، از آب گوشت ها بریزید.
۲۳. از خوردن شیرینجات و غذاهای فراوری شده و فست فود ها و مواد دارای نگهدارنده و رنگ های مصنوعی خودداری کنید.
۲۴. بهترین مواد غذایی در طول دوره درمان، هویج، جعفری، اب پرتقال، زنجبیل، پیاز، سیر و ابلیمو های طبیعی که در منزل تهیه میشوند است.
۲۵. اگر اشتها شما کم است بهتر است چند ماده غذایی را باهم میکس کنید و بخورید و مثلاً شیر و موز و نارگیل و خرما و عسل را جداگانه نخورید. همه را در میکسر مخلوط کنید و میل کنید. اینگونه مواد غذایی مورد نیاز بدنتان را بهتر و راحتتر دریافت میکنید. یا اگر میل به دریافت میوه ندارید، آب آن ها را بگیرید و میل کنید.
۲۶. اگر دریافت لبنیات و شیر شما کم میشود و عدم تحمل پیدا میکنید بهتر است با سه روز فاصله از شیمی درمانی، به صورت بسیار کم و تدریجی شروع کنید. معمولاً ماست بهتر از شیر تحمل میشود، لذا از دریافت لبنیات غافل نشوید.
۲۷. بهتر است تا یک هفته بعد از شیمی درمانی، چون سیستم ایمنی شما ضعیف شده، از قرار گرفتن در مکان های شلوغ و پر رفت و آمد پرهیز کنید. بهتر است بیرون از منزل غذا نخورید و بیشتر مراقب آلودگی ها باشید.
۲۸. به هیچ وجه هیچ مکملی را بدون نظر پزشک خود مصرف نکنید.
۲۹. از خوردن غذاهای سنگین، پرچرب، محرک، پرادویه و گریپ فروت به دلیل تداخل ها دارویی های زیادی که دارد پرهیز کنید.
۳۰. داروهای خود را سر ساعت و منظم دریافت کنید.
۳۱. ریزش مو و ابرو و مژه ها در این دوران طبیعی است اما بعد از شیمی درمانی مجدد رویش پیدا میکند.
- و در آخر، مهمترین عامل در بهبودی سرطان، روحیه شماسست. امیدوار و شاکر باشید و برای روزهای بهبودی خود برنامه بریزید. شاد باشید و کارهای لذت بخش انجام دهید. پیاده روی بکنید و از روند سلامتی خود لذت ببرید.
- انشالله به زودی بهبودی کامل خود را بدست می آورید.

بیمار محترم، در طول دوره رادیوتراپی توصیه های زیر رو رعایت کنید:

۱. قبل از رادیوتراپی سعی کنید یک وعده سبک میل کنید مثل نان و پنیر. اگر دستور پزشک نیست، بهتر است ناشنا نباشید.
۲. بعد از رادیوتراپی بهتر است بعد از رادیوتراپی غذای پر انرژی و پروتئین میل کنید. مثل کته و مرغ آبپز. بهتر است برای خوردن شیر یا ماست ابتدا یک قاشق ماست را امتحان کنید. اگر بعد از نیم ساعت مشکل خاصی نداشتید میتوانید لبنیات ولی فقط از نوع کم چرب استفاده کنید.
۳. وعده های کم حجم ولی در دفعات زیاد مصرف کنید.
۴. در زمان بی اشتها برای صبحانه از آب پرتقال استفاده کنید.
۵. حتما و حتما باید مایعات فراوان مصرف کنید. فقط به هیچ وجه در بین غذای خود آب نخورید. چون همان اندک اشتها برای غذا خوردن را میگیرد. بهتر است مایعات را بین وعده های غذایی مصرف کنید.
۶. در طول روز هر زمان که اشتها داشتید غذای بیشتری میل کنید تا مطمئن شوید انرژی لازم را دریافت کرده اید.
۷. همراه خود همیشه غذاهای سبک و لقمه های آماده داشته باشید تا در بیرون از منزل هر زمان گرسنه شدید میل کنید. به هیچ وجه نباید انرژی شما افت کند. باید مطمئن شوید مواد مغذی لازم را به بدنتان رسانده اید.
۸. بهتر است از غذاهای مرطوب و نرم استفاده کنید.
۹. بهداشت دهان و دندان خود را حفظ کنید.

توصیه های کلی در مورد انواع سرطان ها

۱. در صورتی که سابقه خانوادگی یا فردی سرطان را داشته اید و یا اینکه الان درگیر با سرطان هستید، به هیچ وجه نباید از هیچ گونه دخانیات و سیگار و قلیان و هرگونه نوشیدنی الکلی استفاده کنید. چون به شدت با تشدید سرطان در ارتباط است. مخصوصا سرطان های حنجره، ریه، مری، مثانه، گردنه رحم
۲. رژیم غذایی در درمان و پیشگیری و جلوگیری از عود مجدد سرطان بسیار مهم است. باید رژیم غذایی شما کم چرب باشد. از غذاهای سرخ شده، کنسرو شده، انواع ترشیجات، و غذاهای پرچرب و فست فود ها پرهیز کنید.
۳. گوشت قرمز را بصورت متعادل مصرف کنید. تا جای ممکن چربی های اطراف گوشت قرمز را جدا کرده و دور بریزید و در هفته بیشتر از دوبار از گوشت قرمز استفاده نکنید. بقیه روز های هفته پروتئین مورد نیاز خود را از گوشت های سفید مثل انواع مرغ و بوقلمون و خروس و تخم مرغ و ماهی استفاده کنید.
۴. سعی کنید فیبر غذایی خود را بالا نگه دارید. ازینرو از سبزیجات و میوه های تازه و کاملا شسته شده و تمیز استفاده کنید. البته در صورت قرار گرفتن در دوره های شیمی درمانی، از توصیه های مربوط به همان پیروی کنید.
۵. سعی کنید مایعات فراوانی در طول روز میل کنید. حداقل روزی ۸ لیوان آب بنوشید.
۶. ورزش و تحرک و داشتن فعالیت بدنی حتی در حد پیاده روی بسیار مهم است. لذا سعی کنید روزانه نیم ساعت حداقل پیاده روی کنید. این فعالیت مخصوصا در سرطان های کولون و پروستات و پستان بسیار مهم است.
۷. به مدت زمان طولانی در زیر نور مستقیم خورشید قرار نگیرید.
۸. دریافت کافی کلسیم بسیار مهم است. لذا حتما از لبنیات استفاده کنید. منتها این لبنیات باید حتما از نوع کم چرب باشد.
۹. مصرف غلات سبوس دار را جایگزین غلات تصفیه شده کنید. همچنین از فیبر بالا استفاده کنید مانند سبزیجات و میوه ها و ...
۱۰. از مصرف غذاهای فراوری شده، فست فود ها و انواع کنسرو ها پرهیز کنید. از مصرف گوشت های دغالی نیز بپرهیزید. بهترین روش پخت غذاها بصورت آبپز است.
۱۱. از تماس های جنسی نامطمئن اکیدا پرهیز کنید. الودگی ها و بیماری های منتقله از راه جنسی نباید سوار بر بیماری سرطان شما شود.
۱۲. کنترل وزن برای شما بسیار مهم است. نباید چاق یا بسیار لاغر شوید. سعی کنید زیر نظر متخصص تغذیه وزن خود را به حد نرمال برسانید و حفظ کنید.
۱۳. اگر اشتهای شما کم شده، حتما باید وعده های غذایی خود را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف کنید. مثلا ۶ الی ۱۰ وعده در روز مصرف کنید. یعنی صبحانه خود را به دو قسمت تقسیم کرده و با فاصله زمانی مصرف کنید.
۱۴. هر زمان اشتهای خوردن غذا داشتید سعی کنید بیشتر کالری مورد نیاز خود را دریافت کنید و یعنی غذای بیشتری بخورید.
۱۵. استفاده از سیر در حد یک حبه در روز توصیه میشود. سیر به تقویت سیستم ایمنی کمک میکند.
۱۶. بهتر است پلو خود را اغلب با حبوبات یا سبزیجات مصرف کنید، تا برنج ساده. مثل عدس پلو، ماش پلو، سبزی پلو، باقالی پلو و به این شکل نوسانات قند خون خود را کنترل میکنید.
۱۷. بعد از تکمیل دوره های درمان، در رژیم غذایی خود به صورت مداوم از جوانه ها استفاده کنید.
۱۸. از مغزیهات به صورت متعادل و روزی ۱۰ عدد استفاده کنید.

۱۹. استفاده از زردچوبه، زنجبیل، دارچین و ادویه های ضد التهاب در حد متعادل کمک کننده است.
۲۰. در مصرف قند و شکر و انواع شیرینی و کیک و کلوچه و انواع بیسکویت ها در حد امکان خودداری کنید.
۲۱. بهتر است غذاهای خود را از ابپز و بخارپز مصرف کنید.
۲۲. بهتر است از مصرف روغن های جامد و روغن حیوانی و روغن های دنبه و کرمانشاهی و ... اکیدا پرهیز کنید.
۲۳. بهتر است مصرف نمک روزانه خود را کنترل کنید.
۲۴. اگر سرطان پستان، ریه و مری و کولون ندارید میتوانید از قهوه استفاده کنید.
۲۵. مواد غذایی زیر بهاطر کلی در انواع سرطان ها مفید هستند. مگر اینکه در سرطان مخصوص شما منع شده باشد که در آخر صفحه آورده شده است. مواد غذایی مفید شامل: ریحان- زیره - هل - دارچین- میخک - گشنیز - زعفران - تخم شوید - اراگولا - جنسینگ قرمز - جینکو بیلوبا - الوورا - چای سبز - زیتون - زردچوبه - انار - گردو
۲۶. معجون ها، انواع حلیم، سوپ ها، پوره ها، درت پخته، سالاد میوه، ژله میوه، ماست میوه ای، قوتو چهل گیاه بسیار مفید هستند .
۲۷. بسیار مراقب الودگی عرقیجات و مغز های فله ای باشید. بهتر است انها را بصورت پاستوریزه تهیه کنید.
۲۸. یکی از بهترین معجون ها برای تامین انرژی افراد در سرطان : شیر یا شیر خشک + پودر مغز ها + موز + عسل + خرما یا شیر خرما اگر عدم تحمل شیر دارند میتوانید از شیر خشک های بدون لاکتوز استفاده کنید.

در صورت داشتن خشکی دهان توصیه های زیر را رعایت نمایید:

۱. در طول روز به میزان کافی مایعات مصرف نمایید (حداقل ۶-۸ لیوان). مصرف مایعات به صورت جرعه جرعه انجام شود و میتوان بخشی از مایعات را بصورت قطعات کوچک یخ مورد استفاده قرار داد.
۲. در صورت عدم التهاب دهان و مری، جهت ترش بزاق از مواد غذایی ترش در رژیم غذایی خود استفاده نمایید.
۳. در طول روز بصورت مکرر، دهان خود را با اب یا دهان شویه های ملایم بشویید. همچنین قبل و بعد از غذا دهان خود را با اب یا دهان شویه های ملایم بشویید. جهت تهیه دهان شویه میتوانید در یک ظرف تمیز، چهار لیوان اب جوشیده که خنک شده است بریزید و به ان یک قاشق چای خوری نمک و یک قاشق چای خوری جوش شیرین اضافه کنید و بعد از مخلوط کردن استفاده نمایید.
۴. سعی کنید از مواد غذایی نرم و ابدار استفاده نمایید. مصرف مواد غذایی ابپز، انواع سوپ ها و خورشت ها توصیه میشود.
۵. از مصرف مواد غذایی گرم پرهیز نمایید و بعد از رسیدن غذا به درجه دمای محیط، ان را مصرف کنید.
۶. مصرف بستنی یخی، اینبات های ترش و ادامس های فاقد شکر توصیه میشود.
۷. از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین شامل قهوه، چای های غلیظ، نوشابه های سیاه، شکلات، کاکائو و مواد غذایی حاوی کاکائو پرهیز نمایید.
۸. از مصرف الکل و کشیدن سیگار اجتناب نمایید.

در صورت داشتن نفخ لازم است نکات زیر را رعایت نمایند:

۱. غذاها را کاملاً بجوید و به اہستگی میل نمایند
۲. میزان مصرف مواد غذایی در حد متعادل باشد و از پر خوری پرهیز نمایند.
۳. از مصرف بیش از حد میوه ها پرهیز نمایند و پوست میوه ها را حتماً جدا نمایند.
۴. جویدن اداامس بصورت مداوم میتواند باعث نفخ شود.
۵. در صورت مصرف حبوبات ، حتماً آن ها را به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس نمایند و در این مدت چندین بار آب آن ها را عوض کنید. همچنین حبوبات کاملاً پخته و در هنگام مصرف کاملاً جوییده شوند. لازم به ذکر است در میان حبوبات کمترین میزان نفخ توسط عدس و ماش ایجاد میشود .
۶. از ادویه های ضد نفخ در غذاهای خود استفاده کنید که شامل زنجبیل ، زیره ، مرزه ، دارچین ، اویشن هستند.
۷. عرق نعنا و آب سبزیجاتی مثل آب ترخون ، آب ریحان ، آب کرفس بعد از غذا موثرند.
۸. باید توجه داشت هوای بلعیده شده تاثیری بر روی نفخ بیماران نخواهد داشت.
۹. عدم دریافت مایعات کافی، نوشیدنی های کربناته ، جویدن با دهان باز، خوردن بیش از حد غذاهای پر فیبر ، خوردن مواد غذایی شیرین به مقدار زیاد همگی باعث افزایش نفخ میشوند.
۱۰. مصرف مواد غذایی زیر باعث ایجاد نفخ میشوند . لذا از آن ها را در حد متعادل مصرف کنید.
*** مغزها در صورتیکه به خوبی جوییده نشوند / انواع کلم ها ، ترب ، پیاز ، خیار ، ذرت / تخم مرغ ، خربزه ، قارچ ، خردل، موز ، سیب ، الوهای خشک ، کشمش ، مواد غذایی حاوی لاکتوز از جمله شیر و بستنی / غذاهای پرچرب ، غذاهای سرخ شده ، سس های چرب / شلغم ، ترشی ، انواع حبوبات مخصوصاً نخود / غذاهای پر ادویه / مواد غذایی تهیه شده برای بیماران دیابتی که شیرین کننده های مصنوعی ، دارند از جمله سوربیتول ،مانیتول و...

در صورت داشتن حالت تهوع توصیه های زیر را رعایت نمایید:

۱. وعده های غذایی را در حجم کم و تعداد دفعات بیشتر مصرف نمایید.
۲. از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن، غذاهای پرچربی، مواد غذایی خیلی شیرین، غذاهای پر ادویه و غذاهای نفاخ تا حد امکان اجتناب نمایید.
۳. در هنگام مصرف وعده های غذایی سعی گردد، غذاها بعد از خنک شدن مورد استفاده قرار گیرند تا بوی آنها باعث تشدید حالت تهوع نشوند.
۴. در هنگام تهیه غذا حتما هواکش آشپزخانه را روشن کنید و یا پنجره هارا تا حدودی باز کنید تا از شدت بوی غذا در منزل که سبب تشدید حالت تهوع میشود جلوگیری شود.
۵. غذا را با آرامش و به آرامی میل کنید .
۶. در رژیم غذایی خود از میوه ها و سبزیجاتی که دارای طعم ملایم هستند استفاده نمایید.
۷. در مواقعی که دچار حالت تهوع ، مخصوصا بصورت ناشتا بودید، از مواد نشاسته ای و خشک مثل بیسکویت های ساده یا یک تکه نان خشک ددر دهان استفاده نمایید. جهت جلوگیری از ایجاد حالت تهوع در صبح، قبل از بلند شدن از رختخواب میتوانید مقدار کمی بیسکویت مصرف نمایید.
۸. سعی کنید تا حد امکان از مصرف مایعات همراه با غذا پرهیز کنید. بهتر است مایعات در فاصله بین وعده های غذایی و به میزان کافی مصرف شود.
۹. از مصرف مایعات با معده خالی پرهیز نمایید.
۱۰. جویدن ادامس یا مکیدن اینبات با طعم مناسب بویژه اینبات هایی با طعم نعنا میتواند در بهبود حالت تهوع موثر باشد.
۱۱. در رژیم غذایی خود جهت پیشگیری از حالت تهوع از زنجبیل استفاده نمایید.
۱۲. انجام ورزش های سبک و کشیدن نفس های عمیق در هوای آزاد میتواند در پیشگیری و درمان حالت تهوع موثر باشد.
۱۳. از دراز کشیدن و خوابیدن تا حدود یک ساعت بعد از مصرف غذا پرهیز نمایید.
۱۴. کاهش استرس و فشار های روحی در کنترل این حالت بسیار مهم است .
۱۵. سعی کنید غذای خود را در هوای باز و محیطی آرام و با لباسی راحت (تنگ نباشد) میل کنید.
۱۶. دهان خود را چند بار در روز بشویید . قبل از اینکه گرسنه شوید باید غذا میل کنید. گرسنگی حالت تهوع را تشدید میکند.
۱۷. در صورتی که حالت تهوع منجر به استفراغ شود لازم است بعد از هربار استفراغ، مقداری مایعات مصرف شود تا ترشحات اسیدی که از معده وارد مری و دهان شده اند، شسته شوند. همچنین افرادی که دچار استفراغ هستند لازم است در طول روز به میزان کافی مایعات کصرف نمایند تا جبران مایعات دفع شده با استفراغ بشود. بهتر است بعد از استفراغ خوردن ماده غذایی را متوقف کنید و بعد از اینکه حالتون بهتر شد اول با مایعات شروع کنید و بعد از غذاهای سبک استفاده کنید. مثل ابمیوه ها ، موز، برنج و نان تست
۱۸. میتوانید در زمان شیمی درمانی از میوه های خشک ، شکلات شیشه ای سفت یا قطعات یخ استفاده کنید.
۱۹. از گل و گیاه در منزل استفاده کنید. در جاهای سرسبز بیشتر وقت بگذرانید.

مواد غذایی مجاز در دورانی که حالت تهوع دارید :

گوشت های پخته یا کبابی / ماهی / تخم مرغ / سوپ های خامه ای کم چرب / ماست بدون چربی / کراکر های نمکی / نان تست / غلات سرد / نودل ها / برنج / انواع نان های خشک / سیب زمینی / ابمیوه / کمپوت / سبزیجات در حد تحمل / نوشیدنی های سرد / انواع کیک ها / پودینگ / بستنی یخی / ابمیوه / ذرت / کره / ابگوشت / نمک / دارچین / زنجبیل / ادویه ها در حد تحمل

مواد غذایی که ممکن است حالت تهوع شما را بدتر کند :

گوشت های چرب و سرخ شده مثل سوسیس کالباس / انواع قهوه و نوشیدنی های کافئین دار / تخم مرغ نیمرو / دونات / کلوچه / چیپس / سبزیجات سرخ شده / الکل / بستنی های چرب / زیتون / انواع چاشنی ها /

در صورت بی اشتهایی و کاهش وزن سریع توصیه های زیر را رعایت نمایید:

۱. مواد غذایی را بصورت جداگانه مصرف نکنید. بهتر است میوه ها را با شیر یا بستنی و خرما یا عسل و انواع دانه ها مثل کنجد میکس کنید و یکبارہ میل کنید. اینطور متوجه مقدار غذایی ک میخورید نمیشوید و کالری بالایی دریافت میکنید.
۲. وعده های پرکالری و پر پروتئین مصرف کنید. حتما از انواع گوشت ها مخصوصا گوشت های سفید مثل مرغ و خروس و بوقلمون و ماهی یا تخم مرغ استفاده کنید.
۳. غذاهایی که کم کالری هستند و اشتهای شمارا کم میکنند مصرف نکنید. مثل انواع سبزیجات خام. سبزیجات را بصورت پخته کمپوتی یا میکس ، مثلا اب هویج بجای هویج بخورید.
۴. در غذاهای خود از کره یا خامه اضافی استفاده کنید و کالری دریافتی خود را بالا ببرید .
۵. از خوردن غذاهای سنگین که باعث بسته شده اشتهای شما در بقیه روز میشود پرهیز کنید.
۶. از غذاهای نفاخ و پرچرب پرهیز کنید.
۷. با غذا ، اب و مایعات نخورید. بهتر است اب را بین وعده های غذایی مصرف کنید تا هم مایعات کافی دریافت کنید و هم اشتهای شما بیشتر از این گرفته نشود.
۸. بهتر است هنگام غذا خوردن تلوزیون ببینید یا با بقیه صحبت کنید و در فضایی غذا بخورید که متوجه حجم غذای مصرفی خود نشوید.
۹. تنوع غذایی و وجود غذاهای رنگارنگ همراه دسر اشتهای شمارا بیشتر میکنند.
۱۰. بهتر است از بشقاب های بزرگ استفاده کنید تا غذایی که در ان میریزید ، زیاد به نظر نرسد.
۱۱. غذاهای آماده را در دسترس در منزل داشته باشید مثل فرنی و کلوچه و نان و پنیر و...
۱۲. همراه خود یک خوراکی ساده همیشه داشته باشید تا حین ورزش و بیرون از منزل میل کنید. مثل نخود کشمش، انواع اجیل ها و ...
۱۳. از راهکار های بالابردن انرژی غذا و مغذی کردن ان که در انتهای فایل آمده استفاده کنید.

در صورت داشتن اسهال توصیه های زیر را رعایت نمایید:

۱. غذاهای خود را در حجم کم و تعداد وعده های زیاد مصرف نمایید.

۲. مصرف سبزی ها را در رژیم غذایی کاهش دهید و از مصرف سبزی های نفاخ از قبیل انواع کلم ها ، انواع ترب ها ، پیاز ، خیار و ذرت پرهیز شود.

۳. مصرف میوه ها را در رژیم غذایی کاهش دهید و حتما پوست میوه را جدا نمایید از بین میوه ها سیب و موز در کمک به بهبود اسهال موثر هستند. مصرف غذاهای سریع الهضم نیز بسیار کمک کننده است مثل کنسرو هلو، برنج سفید کته به همراه ماست، ماکارونی کم چرب و...

۴. در رژیم غذایی از نان های سفید و برنج و سیب زمینی استفاده نمایید و از مصرف نان های سبوس دار و غلات سبوس دار پرهیز نمایید.

۵. از مصرف شیر پرهیز شود. مصرف ماست در این بیماران توصیه میشود و بهتر است ماست مصرفی از نوع ماست های پروبیوتیک کم چرب باشد. اضافه نمودن نعنا خشک به ماست نیز توصیه میگردد.

۶. میزان نمک در رژیم غذایی در حد کافی باشد.

۷. اضافه کردن سماق آسیاب شده با غذاها توصیه میشود. دریافت موز، هلو، گلابی، سیب زمینی ابپز، هویج پخته، تخم مرغ ابپز، کره بادام زمینی، گوشت ها بصورت ابپز، پنبر و چای و میوه های بدون پوست مفید است.

۸. از مصرف حبوبات و مغز ها پرهیز بفرمایید.

۹. از مصرف مواد غذایی بسیار داغ یا بسیار سرد پرهیز نمایید. مصرف چای با درجه حرارت کم توصیه میشود.

۱۰. افزایش مصرف مایعات در زمان اسهال بسیار مهم است. یا اب انواع گوشت ها و ابگوشت بسیار مفید هستند. به شرطی که کم چرب باشند.

۱۱. از مصرف زیاد قند و شکر ، عسل ، نوشابه ها ، ماءالشعیر ، ابمیوه های صنعتی ، شربت ، بستنی و مواد غذایی شیرین پرهیز شود.

۱۲. چربی رژیم غذایی در حد کم باشد و از روغن های مایع مخصوص پخت و پز استفاده نمایید. از مصرف غذاهای پرچرب ، غذاهای سرخ شده در روغن و چربی های جامد پرهیز شود. همچنین از مصرف لبنیات پرچرب ، خامه ، کره ، سوسیس ، کالباس و گوشت های پرچرب اجتناب شود.

۱۳. مصرف مایعات به میزان کافی صورت بگیرد و بعد از هر بار اجابت مزاج در حالت اسهال، یک لیوان اب یا مایعات مجاز دیگر مصرف شود.

۱۴. از مصرف نوشیدنی های الکلی پرهیز شود.

۱۵. در مصرف شیر احتیاط کنید.

۱۶. در اسهال های حاد و شدید کوتاه مدت ، در ۱۲ تا ۲۴ ساعت اولیه، بجز مایعات رقیق چیز دیگری مصرف نکنید.

در صورت ابتلا به یبوست از راهکار های زیر استفاده کنید:

۱. همراه با وعده های غذایی صبحانه ، ناهار و شام به میزان کافی از گروه سبزی ها مصرف نمایید.
۲. در طول روز به میزان کافی از گروه میوه (حداقل ۴ عدد) استفاده نمایید.
۳. در رژیم غذایی خود میزان مصرف برنج ، سیب زمینی و نان های سفید را کاهش دهید و بجای آنها از نان های سبوس دار استفاده نمایید.
۴. در صورت مصرف بیسکویت از بیسکویت های سبوس دار استفاده نمایید.
۵. در رژیم غذایی خود از حبوبات استفاده نمایید.
۶. در رژیم غذایی خود حداقل ۸ تا ۱۰ لیوان مایعات بویژه آب مصرف نمایید.
۷. مصرف آب جوش و خاکشیر و اسفرزه به همراه آب فراوان به صورت ناشتا توصیه میشود
۸. مصرف میوه های خشک خیسانده شده در آب همانند الو خشک ، انجیر خشک و برگه های هلو یا زردالو توصیه میشود.
۹. از مصرف زیاد مواد غذایی حاوی کافئین (از قبیل قهوه ، کاکائو ، شکلات ، نوشابه های سیاه و چای پررنگ) پرهیز شود.
۱۰. از مصرف زیاد سماق در رژیم غذایی پرهیز شود.
۱۱. در طول روز به میزان کافی فعالیت بدنی داشته باشیدو حداقل نیم تا یک ساعت ورزش یا پیاده روی انجام دهید .کم تحرکی باعث بروز یبوست میشود.
۱۲. اجابت مزاج را به تاخیر نیندازید و به محض احساس دفع ، اجابت مزاج داشته باشید.
۱۳. نداشتن استرس و حفظ آرامش روحی در بهبود یبوست میتواند موثر باشد.
۱۴. ۲۱. مصرف سبوس غلات وپودر گل محمدی در ماست و سالاد توصیه میشود.
۱۵. برای رفع یبوست می توانید از گل ختمی، پنیرک، لعاب اسفرزه، آلو بخارا و انجیر خیس داده شده استفاده کنید.
۱۶. مصرف سوپ و خورشت با آلو توصیه میشود.
۱۷. مصرف روغن زیتون به همراه سالاد توصیه میشود .
۱۸. معجون مسهل و نشاط آور: اسفرزه (۱ ق غ) + ترنجبین (۱ ق غ) + خاکشیر (۱ ق غ) + تخم شربتی ریز (۱ ق چایی خوری) + به همراه کمی ابلیمو طبیعی + عسل را داخلپارچ اب ریخته و در طول روز میل شود. (به همراه مایعات فراوان)
۱۹. عدد الو بخارا به همراه هفت عدد انجیر و ۱ قاشق مرباخوری گل محمدی با ۲ لیوان آب با حرارت کم جوشانده شود و پس از خارج کردن هسته الو ها میکس شود و روزنه یک ساعت قبل از صبحانه مصرف شود. (در دیابتی ها استفاده نشود)
۲۰. از دمنوش گیاهانی مثل ختمی، سنا، گل محمدی، ترنجبین و خاک شیر و تخم شربتی بصورت ناشتا بسیار کمک کننده است.

۲۱. ماساژ آرام ناحیه شکم با روغن زیتون یا روغن های دیگر که کمی گرم کرده اید بسیار موثر هست. مواقعی که نشسته اید میتوانید شکم خود را به صورت مداوم منقبض و منبسط کنید. اینکارها روده های شما را حرکت میدهد و در رفع یبوست بسیار کمک کننده است.

حتما حتما توجه داشته باشید که گیاهان و داروهای ملین را نباید بصورت مداوم مصرف کنید. حتما بعد از ده روز استفاده یا رفع یبوست، به مدت یک ماه آن ها را کنار بگذارید و سعی کنید با مثلث رفع یبوست اجابت مزاج کنید. (مثلث رفع یبوست=فعالیت بدنی + سبزیجات ابدار+مایعات فراوان)

در صورت داشتن گلو درد یا درد ها و زخم های داخل دهان ،موارد زیر را رعایت کنید:

۱. سعی کنید همه غذاهای خود را بصورت نرم و ابکی میل کنید یا آن ها را همراه موادی بخورید که بلعیدن را آسان کند. مثل انواع سوپ و خوراک ها. برنج یا نان خود را با اب انواع گوشت ها میتوانید نرم کنید. یا سبزیجات را بصورت پخته میل کنید. از کره برای نرم کرده استفاده کنید.
۲. از مصرف غذاهای خشک یا سفت مثل انواع نان ها به تنهایی پرهیز کنید. نان خود را نرم کنید و بعد میل کنید.
۳. از موادی که دهان را تحریک میکنند مثل مرکبات، کافئین، فلفل، ادویه های تند، سرکه و ترشی، گوجه فرنگی و رب ها، الکل و دخانیات، انواع سس ها، سبزیجات خام، غذا با بافت زبر و درشت و ...
۴. غذای خود را با دمای متعادل و ولرم میل کنید. نه خیلی سرد و نه خیلی داغ
۵. اگر اذیت نمیشدید میتوانید مایعات خود را با نی مصرف کنید.
۶. دهان خود را در طول روز مکررا با اب ولرم شستشو دهید. از خمیردندان های تند استفاده نکنید.
۷. میتوانید از انواع پوره ها، رشته فرنگی، فرنی، ماست، ماکارونی، تخم مرغ ابپز، املت، سبزیجات پخته و له شده، سوپ، انواع پودینگ و دسر ها استفاده کنید.
۸. برای بهبود سریع تر زخم ها مهم است که غذاهای شما پروتئین و پرکالری باشند.
۹. از انواع چیپس ها و پاپ کورن و بیسکویت ها و کراکر ها پرهیز کنید.
۱۰. قهوه و نوشیدنی های کافئینی را تا بهبود زخم ها به تاخیر بندازید.

در صورت تغییر حس چشایی و بویایی میتوانید از راهکار های زیر استفاده نمایید:

۱. از ظروف پلاستیکی و شیشه ای استفاده کنید. ظروف فلزی حالت شما را بدتر میکند.
۲. غذا را بصورت خنک و سردتر میل کنید. همچنین پنجره یا هواکش را در آشپزخانه یا جایی که هستید باز بزارید تا حداقل بو غذا را متوجه شوید.
۳. دهان خود را در طول روز به طور مکرر با اب ولرم بشوئید.
۴. میتوانید از ترشجات یا انواع ادویه جات برای پوشاندن مزه غذا و بهبود طعم ان استفاده کنید.
۵. غذاهای پروتئینی مخصوصا گوشت ها ممکن است طعم تلخ یا فلزی بیشتری در دهان ایجاد کنند. لذا این مواد را بصورت مجزا و تک مصرف نکنید. بهتر است در ترکیب با بقیه مواد استفاده کنید. یا اینکه از ابلیمو، ادویه ها، پیاز و سس ها برای مطلوب کردن طعم گوشت استفاده کنید.
۶. اگر بیماری دهان و یا لثه دارید هرچه زودتر ان را برطرف کنید.
۷. بهتر است گوشت های سفید را جایگزین گوشت های سفید کنید تا این حالت شما برطرف شود.
۸. بجای میوه های کنسرو شده از میوه ها و سبزیجات تازه یا منجمد استفاده کنید.
۹. در بیشتر افراد تغییر طعم زبان بعد از اتمام درمان کاملا برطرف خواهد شد.

در صورت داشتن خستگی و کوفتگی میتوانید از توصیه های زیر استفاده کنید:

۱. غذاها را بصورت آرام و با حوصله میل کنید.
۲. مواد مغذی سالم و باب میل را در دسترس نگه دارید. مثل انواع اجیل ها
۳. مایعات بیشتری در طول روز مصرف کنید. حداقل ۸ لیوان در طول روز اب بنوشید.
۴. با وجود خستگی سعی کنید کمی بیرون از منزل پیاده روی آرام انجام دهید. خوابیدن و استراحت بیش از حد، شما را بدتر خسته و کوفته تر میکند.
۵. در طول شبانه روز استراحت کافی و به موقع داشته باشید. شب تا قبل از ساعت ۱۲ بخوابید و حداقل روزی ۸ ساعت بخوابید.
۶. سعی کنید مصرف قند های ساده و شیرینیجات و قند و شکر را محدود کنید. این مواد شاید در لحظه به شما انرژی بدهند اما بعد از یک ساعت به شدت شما را خسته تر میکند.
۷. سعی کنید همراه با وعده های غذایی حتما از پروتئین کافی، کربوهیدرات و سبزیجات استفاده کنید. اینطور سطح قند خون خود را ثابت نگه داشته اید و در کنترل حس خستگی موفق تر عمل میکنید.
۸. بدون مشورت دکتر به هیچ وجه از مولتی ویتامین ها بصورت خودسرانه مصرف نکنید.
۹. کنترل استرس و اضطراب در این پروسه بسیار مهم است. سعی کنید مثبت اندیش باشید و روحیه و سرزندگی خود را حفظ کنید.
۱۰. نوشیدن چای داغ با چند قطره لیمو ترش تازه کمک کننده است.

در صورت نوتروپنی (کاهش گلبول های سفید و تضعیف سیستم ایمنی) میتوانید از توصیه های زیر استفاده کنید:

۱. بهداشت در این قضیه بسیار مهم است. دست های خود را روزانه با آب و صابون و مخصوصا قبل از خوردن هر نوع غذایی بشوید.
۲. گوشت قرمز ، گوشت سفید ، ماهی، تخم مرغ و هر ماده حیوانی دیگری را به هیچ وجه به شکل خام یا نیم پز وابدار مصرف نکنید. حتما باید آنها را کاملا مغز پخت کنید تا هرالودگی احتمالی در آن ها از بین برود.
۳. تخم مرغ را بصورت عسلی مصرف نکنید. اگر میخواستید ابلز شود حتما باید ۲۰ دقیقه در آب جوش بپزد. همچنین از غذاهایی که ممکن است در آنها تخم مرغ خام استفاده شده باشد باید پرهیز کنید. مثل سس سالاد سزار ، مخلوط شیر و زرده تخم مرغ خانگی، اسموتی های دارای تخم مرغ، مایونز خانگی، کلوچه هاو مواد کیک خام
۴. شستن سبزیجات و میوه ها و ضد عفونی کردن آنها بسیار مهم است. بسیاری از الودگی ها از طریق همین سبزیجات خام منتقل میشوند. حتما چندین بار آنها را بشوید. سپس داخل یک لیتر آب، یک قطره مایع ظرفشویی بریزید ، بعد از ابکشی آنها را داخل محلول آب و نمک و سرکه قرار دهید و سپس ابکشی کنید.
۵. از خوردن غذاهای کهنه و یا غذاهایی که حتی بخش کوچکی از آنها کپک زده ، اکیدا پرهیز کنید.
۶. غذاهای منجمد را که میخواهید رفع انجماد کنید، به هیچ وجه آنها را داخل فضای اتاق یا اشپزخانه نگذارید تا یخشان آب شود. حتما آن ها را داخل یخچال با دمای ۴ درجه و خنک بگذارید تا انجا آب شود .
۷. غذاهایی که زود فاسد میشوند یا موادی مثل انواع گوشت حتما بلافاصله بعد از خرید داخل یخچال بگذارید. این فاصله خرید تا یخچال نباید بیشتر از ۲ سات شود. تخم مرغ و خامه و غذاهایی که داخل آنها سس مایونز دارد ، را بیشتر از یک ساعت، بیرون از فضای یخچال نگه ندارید.
۸. از الودگی های متقاطع جلوگیری کنید یعنی مثلا تخته ای که روی آن گوشت خورد کرده اید را نباید مجدد برای خورد کردن سبزیجات استفاده کنید. باید از دو تخته جدا استفاده کنید یا اینکه تخته را با آب و مایع به خوبی بشوید و بعد از خشک کردن برای سبزیجات استفاده کنید. یا گوشت و سبزیجات خام را کنار هم بدون هیچ مانعی نگذارید. چون الودگی انواع گوشت با حرارت دیدن از بین میرود. اما وقتی آن الودگی ها به سبزیجاتی منتقل شوند که قرار نیست حرارت ببینند و بصورت خام مصرف میشوند و یا مدت زمان حرارت دیدن آنها کمتر از پخت گوشت ها است، به راحتی به بدن ما منتقل میشود . این الودگی ها عموما خطرناک هستند .
۹. به هیچ وجه از غذاهای بیرون از منزل استفاده نکنید چون بهداشت کافی برای شرایط بدنی شما را ندارند.
۱۰. سعی کنید با افراد سرماخورده دیدار نداشته باشید یا در مکان های شلوغ حضور پیدا نکنید.
۱۱. لبنیات محلی را استفاده نکنید. هر محصولی که از سوپر مارکت میخرید باید حتما پاستوریزه باشند تا کوچکترین الودگی در آنها نباشد.
۱۲. محصولات پروبیوتیک برای افراد سالم بسیار مفید است و به سیستم ایمنی آنها کمک میکند. اما برای شما که سیستم ایمنی ضعیفی دارید تاثیر سوء دارد و اصلا نباید از محصولات پروبیوتیک یا مکمل های آن استفاده کنید.
۱۳. پوست میوه ها را حتما باید جدا کنید و دور بیندازید. از خوردن میوه هایی که پوست ندارند یا پوست نازکی دارند پرهیز کنید. مثل انواع توت ها توت فرنگی، زردالو گیلان و البالو و.... میتوانید آنها را بعد از شستشوی کامل بپزید و بعد میل کنید.
- محصولاتی که به تاریخ انقضای خود نزدیک هستند را مصرف نکنید. سعی کنید مواد تازه بخورید.

نقش تغذیه در انواع سرطان ها

سرطان پستان

۱. از عواملی که میتواند باعث ایجاد سرطان پستان در افراد بشود میتوان به سابقه سرطان در افراد نزدیک و فامیل، فشار های روانی زیاد، افزایش سن، شروع قاعدگی زودرس و یائسگی دیررس، چاقی، مصرف الکل و سیگار و دخانیات، عدم حاملگی و شیردهی، رژیم سرشار از چربی و پروتئین ها، عدم فعالیت بدنی، کمبود فیبر رژیم و سبک زندگی ناسالم اشاره کرد.
۲. کنترل وزن و داشتن فعالیت های بدنی هوازی و داشتن تحرک بسیار کمک کننده است. کاهش وزن شما نباید سریع باشد. کاهش وزن ۲ کیلو در ماه مناسب است. یکی از عوامل محرک این سرطان، چربی های شکمی است.
۳. مصرف انتی اکسیدان ها بعد از درمان کامل بسیار مهم است.
۴. مصرف میوه و سبزیجات در بهبود و عدم تشدید و عود بیماری بسیار مهم است.
۵. مصرف زردچوبه به عنوان یک ماده ضد التهاب بسیار مفید است.
۶. از مصرف منابع فیتواستروژن باید به شدت پرهیز شود. منابع فیتواستروژن شامل سویا، شیر سویا، انواع فراورده ها و مکمل های تشکیل شده از سویا، کنجد، روغن کنجد، ارده، بذر کتان، دانه چیا، زیره، رازیانه، عدس، شیرین بیان، مصرف اب هویج زیاد (هفته ای یک لیوان اشکالی ندارد).
۷. داشتن رژیم کم چرب بدون چربی های جامد و روغن های حیوانی و انواع فست فود ها بسیار مهم است.
۸. افزایش کلسترول خون و چربی خون محرک تولید عوامل محرک سرطان پستان مخصوصا از نوع هورمون مثبت هستند. لذا بسیار مراقب چربی غذای خود و پروفایل لیپیدی خون خود باشید و مرتب آن را چک کنید.
۹. رژیم شما باید پرکالری و پرپروتئین باشد.
۱۰. داشتن خواب منظم در سرطان های وابسته به هورمون بسیار مهم است. باید خواب شما به موقع و منظم باشد. یعنی تا قبل از ساعت ۱ باید خوابیده باشید و صبح زود از خواب بیدار شوید.
۱۱. بهتر است امگا ۳ مورد نیاز بدن خود را از منابع غذایی دریافت کنید. منابع غذایی امگا ۳ شامل انواع ماهی ها و گردو باشد. بهتر است از مکمل های آن استفاده نکنید. اما اگر پزشک توصیه به مصرف مکمل کرد حتما باید از منابع روغن ماهی آن استفاده کنید نه از منابع گیاهی. چون منابع گیاهی ممکن است دارای فیتواستروژن باشند و خطرناک است.
۱۲. قهوه ممکن است باعث تحریک تولید استروژن شود. اما هفته ای یکبار و آن هم بصورت رقیق اشکالی ندارد.
۱۳. بهتر است گوشت قرمز را بیشتر از هفته ای دوبار مصرف نکنید و بیشتر از گوشت سفید مثل انواع مرغ و بوقلمون و خروس و ماهی و تخم مرغ استفاده کنید.
۱۴. اگر روزی بیشتر از یک عدد تخم مرغ مصرف میکنید بهتر است تخم مرغ های اضافی را بدون زرده مصرف کنید.
۱۵. بسیار مراقب آرامش و سلامت روان خود باشید. استرس، اضطراب، افسردگی و تنش های روانی هم روند درمان را کند میکند و هم میتواند باعث عود مجدد سرطان شود. لذا سعی کنید امیدوارانه به زندگی و روزمرگی های خود ادامه دهید و مثبت نگر باشید.
۱۶. مصرف انار و گردو و زیتون بسیار برای شما مفید است.
۱۷. مصرف الوورا و جنسینگ قرمز نیز بسیار مفید است.

سرطان ریه

-

مصرف دمنوش زنجبیل برای تسکین درد بسیار مفید است.

مصرف مواد غذایی دارای لیکوپن مثل گوجه فرنگی و رب بسیار مفید است.

مصرف چای سبز بسیار کمک کننده است.

مصرف پروتئین کافی مانند بقیه سرطان ها بسیار مهم است.

زیتون بسیار مفید است.

سرطان معده

مصرف چای سبز بسیار کمک کننده است.

رژیم کم قند و کم نمک در کنار پروتئین باید داشته باشید.

همراه غذا بهتر است مایعات مصرف نکنید .

به هیچ وجه از ترشحات مصرف نکنید

مهم ترین عارضه بعد از جراحی معده، سندروم دامپینگ است که باید از متخصص تغذیه برای کنترل این موضوع کمک بگیرید.

رژیم غذایی شما باید بصورت نرم و ابکی باشد. از خوردن غذاهای خشک مثل انواع نان ها و سبزیجات خام، برنج خشک و غذاهای چسبنده پرهیز کنید.

دمای غذای شما باید خنک باشد و از غذاهای داغ و سرد به شدت دوری کنید.

غذاهای پر ادویه و تند و محرک استفاده نکنید.

اب میوه ها را باید با اب رقیق کنید و سپس میل کنید.

غذاهایی که طعم قوی شیرینی شوری یا ترشی دارند را یا مصرف نکنید یا با اب طعم ان ها متعادل و رقیق کنید و سپس میل کنید.

بهتر است از غذاهای سریع الهضم استفاده کنید و چربی غذا را تا حد ممکن کاهش دهید.

البته اگر نمیتوانید مقدار غذای لازم بدن خود را دریافت کنید باید از روش هایی که کالری غذا را بالا میبرند استفاده کنید. در انتهای فایل روش ها آورده شده است. یکی از ان ها برای مثال اضافه کردن کره به همه غذا ها است .

دارچین و الوورا بسیار مفید هستند.

از غذاهای نمک سود شده و دودی استفاده نکنید .از غذاهای فست فود و سوخاری، سوسیس و کالباس و همه گوشت های پروسس شده اکیدا پرهیز نمایید.

سرطان کولون

مصرف میوه و سبزیجات ابیز بسیار مفید است.

مصرف منابع امگا ۳ مثل ماهی و گردو و انواع دانه ها و مغز ها مفید است.

محدودیت مصرف گوشت قرمز به دوبار در هفته .

فیبر ها بصورت محلول بسیار مفید هستند مثل انواع جو در سوپ ها.

کمبود مایعات نباید باشد و به مقدار کافی حتما مایعات مصرف کنید.

مصرف زیتون برای شما بسیار مفید است.

سرطان پروستات

مواد غذایی زیر برای درمان و پیشگیری از عود مجدد بیماری بسیار کمک کننده است:

سبزیجات ، ساقه کرفس، کلم و گل کلم، سیب، گوجه و رب گوجه، انار، عصاره گزنه، دانه کنجد ، گردو
دریافت کلسیم بالا با مکمل که بیش از نیاز فرد است/ف ریسک ابتلا به سرطان پروستات را افزایش میدهد.

سرطان خون

دریافت زردچوبه بسیار کمک کننده است.

مواد مصرفی شما باید به شدت بهداشتی باشند و در منزل تا حد امکان تهیه شوند.

در صورت کاهش تعداد سلول های سفید خون و نوتروپنی باید نکات مربوط به آن را رعایت کنید.

از مصرف گوشت های چرخ کرده ک در بیرون از منزل تهیه شده به دلیل آلودگی بالای آن ها خودداری کنید.

از مصرف اجیل ها ی فله ای و عرقجاتی که پاستوریزه نیستند به شدت پرهیز کنید.

کاهش مصرف غذاهای پرچرب و پر نمک و پر نشاسته را در اولیت خود قرار دهید.

راهکار های مقوی و مغذی کردن غذاها مخصوصا در افرادی که میل به غذا خوردن ندارند :

مهمترین نکته این است که در ابتدا باید غذای افراد سرطانی را جدای از بقیه خانواده درست کنید و موارد زیر را فقط برای غذاهای آنها استفاده کنید.

۱. انواع تست یا کراکر های نمکی را با پنیر بخورید.

۲. سیب زمینی تنوری ، سبزیجات ، سوپ ها، نودلها، گوشت هارا با پنیر های رنده شده (پارمزان) میل کنید.

۳. بجای آب در ذرت یا سوپ ها یا غلات صبحانه ، شیر بریزید.

۴. به سوپ های خامه ای، پوره سیب زمینی، پودینگ ها، کسرول ها، پود سیر خشک اضافه کنید.

۵. به سالاد، ، سبزیجات خود تخم مرغ ابیز سرد افه کنید.

۶. به سوپ و خوراک های خود انواع گوشت های رشته رشته را اضافه کنید.

۷. داخل غذاها بی ک میشود خامه و یا کره اضافه کنید. مثل انواع ماکارونی و پاستا، سوپ ها و خوراک ها و خورشت ها، سبزیجات پخته و پوره سیب زمینی با کره

۸. برنج خود را کره ای کنید (البته اگر چربی خون ندارید)

۹. روی دسر ها و اسموتی های خود از پود انواع مغز ها بریزید. از خرما و عسل برای شیرین کردن مواد استفاده کنید.

۱۰. از کره بادام زمینی یا خود بادام زمینی برای میان وعده های خود استفاده کنید.

۱۱. برای سالاد ها از سس مایونز استفاده کنید.

۱۲. از غذاهای متنوع استفاده کنید. دسر ها یکی از بهترین راه ها برای رساندن کالری اضافی هستند. میتوانید در ان ها از بستنی و خامه نیز برای بالابردن کالری استفاده کنید.

۱۳. به میوه ها یا بستنی یا ماست یا کیک خود مربا یا شیره اضافه کنید.

يَا مَنْ اسْمُهُ دَوَاءٌ وَ ذِكْرُهُ شِفَاءٌ يَا مَنْ يَجْعَلُ الشِّفَاءَ فِيمَا يَشَاءُ مِنَ الْأَلْشْيَاءِ

ای که نامش دوا و ذکرش شفا است

ای که بنهد شفا را در هر چیزی که خواهد

ای مرهم درد همه دردمندان

لباس عافیت برتن همه بیماران بپوشان

❖ آمین یا رب العالمین