

# انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

## روز جهانی گوارش

### ۹ خرداد ۱۳۸۷



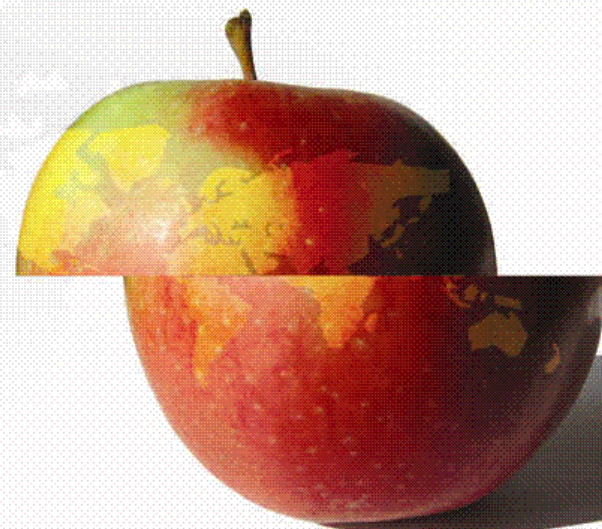
IRANIAN ASSOCIATION OF GASTROENTEROLOGY AND HEPATOLOGY

نشانی انجمن: تهران - خیابان کارگر شمالی - جنب مرکز قلب تهران -

کوچه شهریور - پلاک ۱۳ - واحد ۱ | تلفکس: ۳-۶۱۰۶۱۳۳۵۸۸

IRANIAN ASSOCIATION OF  
GASTROENTEROLOGY AND HEPATOLOGY

[www.iagh.org](http://www.iagh.org)



نشانی انجمن: تهران - خیابان کارگر شمالی - جنب مرکز قلب تهران - کوچه شهریور

پلاک ۱۳ - واحد ۱ | تلفکس: ۳-۶۱۰۶۱۳۳۵۸۸

[info@iagh.org](mailto:info@iagh.org)

## توصیه های تغذیه ای برای پیشگیری از سرطان

عوامل غذایی مهار کننده سرطان

- ۱ - مواد غذایی غنی از فیبر ( نان جو و گندم ، سبزی ها ، میوه های تازه غله های سیوس دار )
- ۲ - سبزی ها و میوه های تازه
- ۳ - مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D
- ۴ - ماهی و اسید چرب امگا۳
- ۵ - ویتامینهای A,C,E اسید فولیک ، ویتامین B12 و سلنیم

عوامل غذایی تحریک کننده سرطان

- ۱ - چربی های اکسید شده و روغن که به دفعات برای سرخ کردن استفاده شده اند
- ۲ - سوسیس و کالباس و گوشت های قرمز دودی و نمک سود شده
- ۳ - غذاهایی که به شدت سرخ یا کباب شده و به رنگ قهوه ای تیره در آمده
- ۴ - نیتريت ها و نیترات ها و نگهدارنده های مواد غذایی
- ۵ - مواد غذایی کهنه کپک زده به ویژه سیب زمینی - بادام زمینی و قارچ و جوانه ها
- ۶ - رنگ های غذایی مصنوعی به ویژه رنگ های قرمز
- ۷ - مصرف زیاد الکل به طور مرتب و نوشیدنی ها و غذاهای خیلی داغ

## توصیه های تغذیه ای به بیماران مبتلا به ریفلاکس معده به مری ( GERD )

عوامل غذایی تشدید کننده ریفلاکس

- ۱ - کافئین موجود در قهوه ، نسکافه ، سیگار ، چای ، نوشابه های گازدار و شکلات
- ۲ - سس گو جه فرنگی و فلفل
- ۳ - چربیها مانند کره ، خامه ، سس مایونز
- ۴ - غذاهای سنگین و حجیم
- ۵ - در برخی افراد مرکبات ترش نظیر پرتقال و نارنگی ترش ، همچنین انار یا کیوی نارس
- ۶ - غذا خوردن سریع ، غذا خوردن در هنگام عصبانیت یا هیجان
- ۷ - مصرف بیش از حد آب و مایعات با غذا
- ۸ - مصرف سیگار

## توصیه های به بیماران مبتلا به یا سندرم روده تحریک پذیر ( IBS )

از خوردن غذاهای که موجب عوارض گوارشی می شوند ، پرهیز نمایید

- ۱ - در بعضی افراد مصرف شیر ایجاد نفخ میکند که بایستی شیر کم لاکتوز یا از ماست به جای شیر استفاده کنید
- ۲ - مواد غذایی نفاخ را از رژیم غذایی خود حذف کنید
- ۳ - غذاهای حجیم و پر جرب را در یک وعده استفاده نکنید
- ۴ - از نوشیدن آب زیاد هنگام غذا خوردن پرهیز شود
- ۵ - از الکل ، سیگار ، کافئین و قهوه پرهیز کنید
- ۶ - اگر مشکلاتان یبوست است غذاهای پر فیبر ( نان جو و گندم سبزی ها ، میوه های تازه ، غله های سیوس دار ) بخورید ولی برای جلوگیری از ایجاد نفخ به دفعات و با حجم کم این غذاها را استفاده نمایید

## توصیه های تغذیه ای به بیماران مبتلا به یبوست

در رژیم غذایی خود به مقدار کافی از فیبر استفاده نمایید که شامل

- ۱ - میوه های تازه ( سیب ، گلابی ، کیوی ، طالبی ، آلو ، زرد آلو انجیر ، هلو )
- ۲ - سبزیجات ( انواع سبزی ها ، هویج ، نخود فرنگی ، لوبیای سبز انواع کلم ، کاهو )
- ۳ - حبوبات ( نخود ، لوبیا ، عدس )
- ۴ - غلات ( جو ، گندم ، ذرت )
- ۵ - میوه های خشک ( کشمش ، برگه زرد آلو ، هلو ، آلو ، انجیر )
- ۶ - مغزها ( گردو ، فندق ، بادام ، پسته )
- ۷ - مصرف میزان کافی آب و مایعات در روز داشته باشید



WORLD DIGESTIVE HEALTH DAY



WORLD GASTROENTEROLOGY ORGANISATION

2008 / MAY / 29  
WORLD DIGESTIVE HEALTH DAY