



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

# تغذیه سالم؛ بهترین سلاح مبارزه با سرطان



واحد آموزش

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

فوائد	ماده مؤثر	ماده غذایی
پیش گیری از سرطان پروستات، سینه و کولون	ویتامین آ اسید چرب امگا ۳	روغن ماهی
جلوگیری از سرطان پروستات	سلنیوم	آجیل
جلوگیری از سرطان معده، رکتوم، سینه و سرویکس (دهانه رحم)	ویتامین ث	گوجه فرنگی
جلوگیری از سرطان های گوارشی، پروستات، سرویکس و سینه	لیکوپن	هویج
پیش گیری از سرطان پروستات، سینه و کولون	ویتامین آ	سبزیجات سبز
جلوگیری از سرطان سینه و کولورکتال	ویتامین ب ۶	تخمه
پیش گیری از سرطان گوارشی و پروستات	ویتامین ای	آفتابگردان
جلوگیری از سرطان معده، رکتوم، سینه و سرویکس	ویتامین ث	سیر
پیش گیری از سرطان گوارشی و خاصیت ضد توموری	آلیسین	چغندر قند
جلوگیری از سرطان سلول های خونی و تومورهای مغزی	آنتوسیانین	حبوبات
پیش گیری از سرطان سینه، پروستات و کولون	لیگنان	کلم بروکلی
جلوگیری از سرطان سینه، پروستات، تومورهای مغزی و کولورکتال	ایندول ۳ - کاربینول	

