

ഇന്ത്യയിലെ ആകെ മരണങ്ങളിൽ 20 ശതമാനം അർബുദമരണങ്ങളിലും ഭക്ഷണത്തിന് ഒരു പങ്കുണ്ട്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തു സാധാരണമായിട്ടുള്ള അർബുദങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതിൽ ജീവിതശൈലീഘടകങ്ങളായ ഭക്ഷണം, മദ്യം, പുകയില, വ്യായാമമില്ലായ്മ എന്നിവ പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നുവെന്നതിന് ഒട്ടേറെ തെളിവുകളുണ്ട്. അർബുദങ്ങളിൽ 10-15 ശതമാനത്തിനും ഭക്ഷണമാണ് കാരണമെന്നു വിദഗ്ധർ വിശ്വസിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ഭക്ഷണമെന്നത് പലതരം സങ്കീർണ്ണമായ ഭക്ഷണങ്ങളും പോഷകങ്ങളും ഉൾച്ചേർന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഭക്ഷണവും അർബുദവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം സങ്കീർണ്ണവും അസന്നിഗ്ധമായി തെളിയിക്കുക പ്രയാസകരവുമാണ്. ചിലപ്പോൾ ഒരു പ്രത്യേക ഡയറ്റിന് അർബുദത്തിലുള്ള പങ്കിനെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം മറ്റു പഠനങ്ങളിൽ നിന്നും നേർ വിപരീതമായിരിക്കാം. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും നിലവിലുള്ള ഇന്ത്യൻ ഡയറ്റ് വിവിധതരം അർബുദങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്ന പദാർഥങ്ങൾ അടങ്ങിയതാണെന്നും ഇത് അർബുദത്തിനു തുടക്കമിടാമെന്നും തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ, നിലവിലുള്ള രീതിയിൽ ചില ലളിതമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയാൽ തന്നെ വലിയ വ്യത്യാസം കൊണ്ടുവരാനാകും എന്നത് ആശ്വാസകരമായ കാര്യമാണ്.

• ധാരാളം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുക
പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും പയർ വർഗങ്ങളും (ബീൻസ്, ചെറുപയർ) അണ്ടിപ്പരിപ്പുകളും തവിടുനീക്കാത്ത ധാന്യങ്ങളും അടിസ്ഥാനമായുള്ളതാകണം ഡയറ്റ്. ദിവസം കുറഞ്ഞത് 400 ഗ്രാം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കണം. ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, കസാവ തുടങ്ങിയുള്ള അന്നജപ്രധാനമായ കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ പഴങ്ങളിലും പച്ചക്കറികളിലും ഉൾപ്പെടുത്തില്ല എന്നു മറക്കരുത്.

കരോട്ടിനോയിഡ്സ്, ഫോളിക് ആസിഡ്, വൈറ്റമിൻ കെ, വൈറ്റമിൻ ഇ, വൈറ്റമിൻ സി, ഫ്ളവനോയിഡ്സ്, പലതരം ഫൈറ്റോകെമിക്കലുകൾ എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ വ്യത്യസ്ത പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയാണ് പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും. ഇവ ധാരാളം കഴിക്കുന്നതു വായ, അന്നനാളം, സ്തനം, ശ്വാസകോശം, ഗർഭപാത്രം, ആമാശയം എന്നിവിടങ്ങളിലെ അർബുദങ്ങൾ വരാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

പലതരത്തിൽ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും നിത്യഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കണം.

• പ്രധാനഭക്ഷണങ്ങളിലുൾപ്പെടുത്താം.

• ഇടനേരങ്ങളിലെ ഭക്ഷണമായി പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും കഴിക്കാം.

• ഓരോ സീസണിലും സുലഭമായിട്ടുള്ള പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കാം.

• പലതരത്തിലുള്ളവ കഴിക്കാം.

പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കാൻസർ ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്ന രാസപദാർഥങ്ങളെ തടയുന്നു.

• ഡിഎൻഎ നാശത്തിൽ നിന്നും സംരക്ഷിക്കുന്നു.

• ഡിഎൻഎ നാശത്തിനിടയാക്കുന്ന ദോഷകാരികളായ രാസപദാർഥങ്ങളെ തുടച്ചുനീക്കുന്നു.

• ഡിഎൻഎ പുനർ നിർമ്മാണത്തിനു സഹായിക്കുന്നു.

സോയ ഉൾപ്പെടുത്താം

സോയയിൽ, അർബുദമുഴുകളുടെ വളർച്ചയെ തടയുന്ന ഐസോഫ്ലവോണുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മിതമായ അളവിൽ പതിവായി സോയ ഉപയോഗിക്കുന്ന (ദിവസവും 5 ഗ്രാം സോയ പ്രോട്ടീൻ/ 170 മി. ലീ സോയ പാൽ/ 120 ഗ്രാം സോയ യോഗർട്ട്) സ്ത്രീകളിൽ സ്തനാർബുദ സാധ്യത കുറവാണ്. സോയയുടെ ഈ സംരക്ഷിതഗുണം പ്രധാനമായും കാണുന്നത് പാൽചാതുരിലല്ല, ഏഷ്യക്കാരിലാണ്. സ്തനവികാസത്തിന്റെ ആദ്യഘട്ടങ്ങളിലാണ് സോയയുടെ ഈ പ്രവർത്തനം കൂടുതലുള്ളത്. അതുകൊണ്ട് കുട്ടിക്കാലത്തോ കൗമാരത്തിലോ സോയ കഴിക്കുന്നതാകും മുതിർന്നശേഷം ശീലമാക്കുന്നതിലും ഗുണകരം. വിപണിയിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഐസോഫ്ലവനോൺ സപ്ലിമെന്റുകൾക്ക് സ്തനാർബുദത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഗണ്യമായ ഒരു സ്വാധീനവും ഉള്ളതായി കാണുന്നില്ല.

കുടുതൽ വേണം നാരുകൾ

നാരുകളുള്ള ഭക്ഷണം ധാരാളം കഴിക്കുന്നവരിൽ സ്തനാർബുദവും വൻകുടൽ കാൻസറും അത്ര സാധാരണപ്പെന്നു ഗവേഷണങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മലം മുറുകിപ്പോകുന്നതു തടഞ്ഞ്, മലവിസർജനം തടസ്സമില്ലാതെ കൃത്യമായി നടക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മല കെട്ടിക്കിടക്കാതെ പുറത്തുപോകുന്നതു കാരണം മലത്തിലെ ദോഷകാരികളായ ബാക്ടീരിയകൾ കൂടലുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നതു കുറയുന്നു. കൂടലിനു ഗുണകരമായ രാസഘടകങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കാൻ കൂടൽസൗഹൃദ ബാക്ടീരിയകളെ സഹായിക്കുന്നു. ഇതെല്ലാം അർബുദസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

ചുവന്ന മാംസവും സംസ്കരിച്ച മാംസവിഭവങ്ങളും വേണ്ട

ധാരാളം ചുവന്ന മാംസവും സംസ്കരിച്ചതും ടിനിലടച്ചതുമായ മാംസവിഭവങ്ങളും കുട്ടിക്കാലം മുതലേ ശീലമാക്കുന്നത് സ്തനത്തിലും വൻകുടലിലും ആമാശയത്തിലും പാൻക്രിയാസിലുമുള്ള ഉള്ള അർബുദസാധ്യത

വർധിപ്പിക്കുമെന്നു ഒട്ടേറെ പഠനങ്ങൾ തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ചുവന്ന മാംസമെന്നു പറയുമ്പോൾ അതിൽ ബീഫ് മാത്രമല്ല പന്നിയിറച്ചിയും ആട്ടിറച്ചിയും (lamb) ഉൾപ്പെടുന്നു. ബേക്കൺ, സലാമി, സോസേജ്, ഹോട്ട് ഡോഗ്, ഹാം എന്നിവയൊക്കെ സംസ്കരിച്ച മാംസവിഭവങ്ങൾക്ക് ഉദാഹരണമാണ്.

ചുവന്ന മാംസം പലതരത്തിലാണ് അർബുദസാധ്യത വർധിപ്പിക്കുന്നത്. ഒന്ന്, ഇതിൽ നാരുകളില്ല. തന്മൂലം കാൻസറുണ്ടാക്കുന്ന പദാർഥങ്ങൾ പുറന്തള്ളപ്പെടാൻ വൈകി, ദഹനപഥത്തിൽ തങ്ങിനിന്ന് അർബുദമുണ്ടാക്കാം. രണ്ട്, പൂരിത കൊഴുപ്പുകൾ ധാരാളം കാണും. ഈ കൊഴുപ്പിന് ഉയർന്ന ചൂടിൽ രാസമാറ്റം സംഭവിച്ച് അർബുദകാരണമാകാം. മൂന്ന്, സംസ്കരിക്കുന്ന മാംസം കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാനായി ചില രാസപദാർഥങ്ങൾ (പ്രിസർവേറ്റീവുകൾ) ചേർത്തിട്ടുണ്ടാകും. ഇവ അർബുദസാധ്യത വർധിപ്പിക്കാം. ഉദാഹരണത്തിന്, മാംസം കേടുകൂടാതിരിക്കാൻ ചേർക്കുന്ന നൈട്രേറ്റ്സ് അർബുദസാധ്യത വർധിപ്പിക്കുന്നു. ഗ്രില്ലിങ്ങും ബാർബിക്യൂവും പോലെയുള്ള ഉയർന്ന ചൂടിലുള്ള പാചകവും കാൻസറിനു കാരണമാകുന്ന രാസപദാർഥങ്ങൾ (ഉദാ- ഹെട്രോ, പോളി സൈക്ലിക് അമീൻസ്) ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടാൻ കാരണമാകുന്നു. ഹീം അയൺ എന്നൊരു വർണകം ചുവന്ന മാംസത്തിലുണ്ടാകും. ഇത് കാൻസർ ഉണ്ടാക്കുന്ന പദാർഥമായി മാറ്റപ്പെടാം. എന്നാൽ, കോഴിയിറച്ചി (ഹോർമോൺ തീറ്റ കഴിക്കാത്ത) പോലെയുള്ള വെളുത്ത മാംസം അർബുദസാധ്യത വർധിപ്പിക്കാറില്ല.

എണ്ണമയമുള്ള മീൻ കഴിക്കുക

എണ്ണമയമുള്ള മീനിൽ ഒഥേഗ 3 കൊഴുപ്പുണ്ട്. ഇത് കാൻസർ സാധ്യത 3-5 ശതമാനമായി കുറയ്ക്കുന്നു. സാൽമൺ, മത്തി, അയല, പോലെയുള്ള മത്സ്യം ദിവസവും കുറഞ്ഞത് 300 ഗ്രാം എങ്കിലും കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

മദ്യം മിതമായി മാത്രം കുടിക്കുക

എത്ര അളവു മദ്യം കുടിക്കുന്നു എന്നതും എത്ര കാലമായി പതിവായി മദ്യപിക്കുന്നു എന്നതുമൊക്കെ വിവിധതരം അർബുദങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത വർധിപ്പിക്കുന്നു. പ്രധാനമായും സ്തനം, വൻകുടൽ, കരൾ, വൃക്ക, ആമാശയം എന്നിവിടങ്ങളിൽ അർബുദം വരാനുള്ള സാധ്യതയാണു വർധിക്കുന്നത്. ദിവസവും, മിതമായ അളവിലും 10 ഗ്രാം കൂടുതലായി കഴിച്ചാൽ പോലും (ഉദാ- 284 മി.ലി- 4% വീര്യമുള്ള ബീയർ, 25 മി. ലി. -40% വീര്യമുള്ള സ്പിരിറ്റ്, 80 മി. ലി- 12% വീര്യമുള്ള വൈൻ) അർബുദസാധ്യത 2 മുതൽ 12 ശതമാനത്തോളം വർധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് അമിതമായ മദ്യപാനം ഒഴിവാക്കുക.

ജീവിതകാലം മുഴുവനും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം പാലിക്കുന്നത് ഒരു കൂട്ടം അർബുദങ്ങളെ തടയാൻ സഹായിക്കും. സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ഉൽപാദനം വർധിക്കുന്നതും ആധുനികവൽകരണവും

ജീവിതശൈലിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങളും ഒക്കെച്ചേർന്ന് ഇന്ത്യയിൽ, പ്രത്യേകിച്ചു കേരളത്തിലെ സാമ്പ്രദായിക ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പാടെ മാറിപ്പോയിരിക്കുന്നു.

ഊർജവും മധുരവും ഉപ്പും പൂരിത-ട്രാൻസ് കൊഴുപ്പുകളും ഉയർന്ന അളവിലുള്ള ഭക്ഷണമാണ് ഇന്ന് ആളുകൾ കഴിക്കുന്നത്. ആവശ്യത്തിനുള്ള പഴങ്ങളോ പച്ചക്കറികളോ നാരുകളോ കഴിക്കുന്നുമില്ല.

ഡോ. സി. എൻ. മോഹനൻ നായർ

സീനിയർ കൺസൾറ്റന്റ് ഓങ്കോളജിസ്റ്റ്