

دقت آموزش و ارتقای سلامت
 مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی شورای فرنگی
 دفتر تباری های غیردولتی اداره سرطان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

سرطان قابل پیشگیری و درمان است؛ با خودمراقبتی و امید

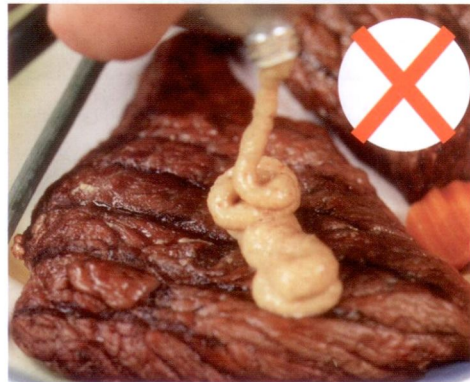
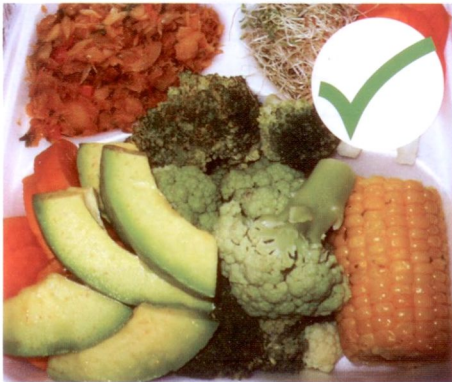
پیشگیری از سرطان؛ تغذیه



چند پیشنهاد برای داشتن تغذیه سالم

- در برنامه غذایی روزانه خود حتماً از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشند.
- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- از غذاهای تازه استفاده کنید.

برخی از انواع مواد غذایی زمینه سرطان را فراهم و برخی دیگر احتمال سرطان را کم می کنند: علاوه بر میزان کل کالری دریافتی در روز، میزان مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، نوع و مقدار پروتئین‌های غذایی، سهم چربی‌های اشباع (مانند روغن‌های جامد و چربی منابع حیوانی) و چربی‌های غیراشباع (مانند روغن‌های گیاهی مثل روغن زیتون و کانولا) نیز از عوامل غذایی هستند که می‌توانند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان مؤثر باشند.



نوع آماده کردن مواد غذایی با سرطان ارتباط دارد: سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان‌زا می‌شود. اگر هم روش کباب کردن را انتخاب کردید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود. به جای سرخ کردن غذا از روش‌های سالم مانند آب‌پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.

بنابراین برای پیشگیری و مقابله صحیح با این بیماری، آشنایی با مواد غذایی لازم است تا هر فردی بداند چه غذاهایی بخورد و از خوردن چه غذاهایی پرهیز کند.

پیشگیری از سرطان؛ تغذیه

نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان سرطان تایید شده است. شیوه زندگی و عادات‌های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد. تغذیه از چندین جهت با سرطان ارتباط دارد:

تغذیه با کالری بالا زمینه سرطان را فراهم می‌آورد: ارتباط چاقی و اضافه وزن با افزایش احتمال ابتلا به چندین نوع سرطان مشخص شده است که از جمله آنها سرطان پستان (خصوصاً در زنان یائسه)، سرطان رحم، سرطان مری و سرطان روده بزرگ است. همچنین در مورد سرطان پستان، ارتباط بین کاهش وزن و کاهش خطر ابتلا به سرطان در مطالعات مشخص شده است و افراد دچار اضافه وزن یا چاقی تشویق می‌شوند تا وزن خود را کم کنند. بنابراین یکی از اقدامات اصلی کاهش مصرف مواد قندی و چربی‌های اشباع شده است که میزان زیادی از کالری دارند و مقدار کمی مواد مغذی به بدن می‌رسانند. همچنین لازم است مواد غذایی مانند غذاهای سرخ‌کرده، کیک، آب‌نبات، بیسکویت، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین نیز محدود شود چراکه لفظ کم‌چرب یا بدون چربی روی مواد غذایی به معنای کم‌کالری بودن آنها نیست و در حقیقت کیک‌ها، بیسکویت‌ها و سایر مواد غذایی کم‌چربی همچنان سرشار از کالری هستند.

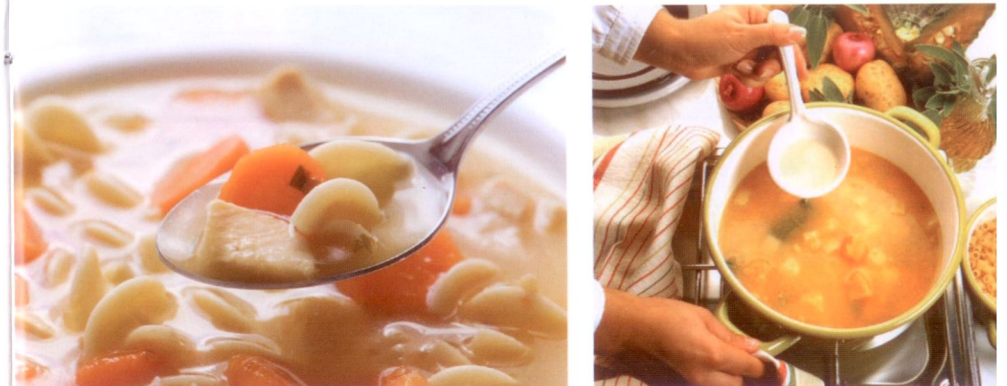


پیشنادهایی برای غذای سالم

○ از رژیم غذایی غنی از مواد گیاهی استفاده کنید.

گیاهان دارای چربی کمتر، فیبر بیشتر و مواد مغذی ضد سرطان هستند که به تقویت سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با سرطان کمک می کنند به همین دلیل بیشتر غذاهای گیاهی ضد سرطان هستند.

- بهتر است حداقل دو سوم مواد غذایی مصرفی در هر وعده، گیاهی و حداکثر یک سوم مواد غذایی حیوانی باشد. در عین حال باید بین میزان فعالیت بدنی و کالری مصرفی، تعادل و توازن برقرار باشد. بشقاب غذایی که حداقل دو سوم آن با غلات سبوس دار، سبزیجات، لوبیا یا میوه پر شده است و حداکثر یک سوم آن فرآورده های لبنی، ماهی یا گوشت باشد، برای این منظور کمک کننده است.
- روزانه ۵ بار یا بیش تر سبزیجات و میوه های متنوع مصرف کنید. استفاده از میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی و میان وعده ها مفید است.
- مصرف سبزیجات سرخ شده را محدود کنید و از آب میوه و سبزیجات خالص استفاده کنید.
- سعی کنید مواد غذایی را به طور کامل یعنی نزدیک به شکل اصلی خود مصرف کنید. بعنوان مثال به جای نوشیدن یک لیوان آب سیب، یک سیب بخورید.
- حداقل بعضی از میوه ها و سبزیجات را به صورت خام مصرف کنید.
- در هنگام پخت سبزیجات، از مقدار کمی آب استفاده کنید. پخت بیش از حد سبزی باعث از بین رفتن بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی موجود در آن می شود.
- تمام میوه ها و سبزیجات را بشویید. شستشو تمام سموم و آفت کش ها از بین نمی برد، اما آن را کاهش می دهد.



برای اینکه غذاهای گیاهی را در هر وعده رژیم غذایی خود داشته باشید، راهنمای ساده زیر کمک کننده است:

- **صبحانه:** میوه ها و آجیل را به غلات صبحانه (بلغور یا جو دو سر) اضافه کنید.
- **ناهار:** یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا دیگر حبوبات مورد علاقه تهیه کنید. ساندویچ از نان کامل سبوس دار که با کاهو، گوجه فرنگی و دیگر سبزیجات (هویج، کلم رنده شده و یک قطعه میوه) پر شده مصرف نمایید.
- **میان وعده:** میوه های تازه و سبزیجات مصرف کنید و وقتی به خارج از منزل می روید موز و سیب همراه خود داشته باشید. از سبزیجات خام مانند هویج، کرفس، خیار و فلفل مصرف کنید. از آجیل و دانه ها و میوه های خشک شده مصرف نمایید.
- **شام:** سبزیجات تازه را به همراه برنج و یا ماکارونی مصرف کنید. سیب زمینی پخته را با کلم بروکلی، ماست و سبزیجات کمی سرخ شده مصرف نمایید. هنگام مصرف ماکارونی به جای استفاده از سس خامه از سس گوجه با روغن زیتون استفاده کنید.
- **دسر:** به جای استفاده از دسر چرب از میوه استفاده کنید.



○ مصرف گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده را محدود کنید.

گوشت فاقد فیبر و دیگر مواد مغذی ضد سرطان است و اغلب سطوح بسیار بالایی از چربی‌های اشباع شده در آن وجود دارد. اکثر مردم گوشت را بیشتر از میزان مورد نیاز و ضروری مصرف می‌کنند. شما می‌توانید با کاهش مصرف محصولات حیوانی و انتخاب محصولات پروتئینی سالم، خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهید. بعضی مطالعات رابطه مصرف زیاد گوشت فرآوری شده و سرطان‌های روده بزرگ، راست روده و معده را نشان داده‌اند. این رابطه ممکن است با نیتريت مرتبط باشد که برای حفظ رنگ و جلوگیری از رشد باکتری‌ها به سوسیس، کالباس و همبرگر اضافه می‌شود. مصرف گوشت‌های فرآوری شده و گوشت‌هایی که به روش‌هایی مانند نمک سود کردن و دودی کردن نگهداری می‌شوند موجب تماس با مواد مضر و سرطان‌زا می‌شود.

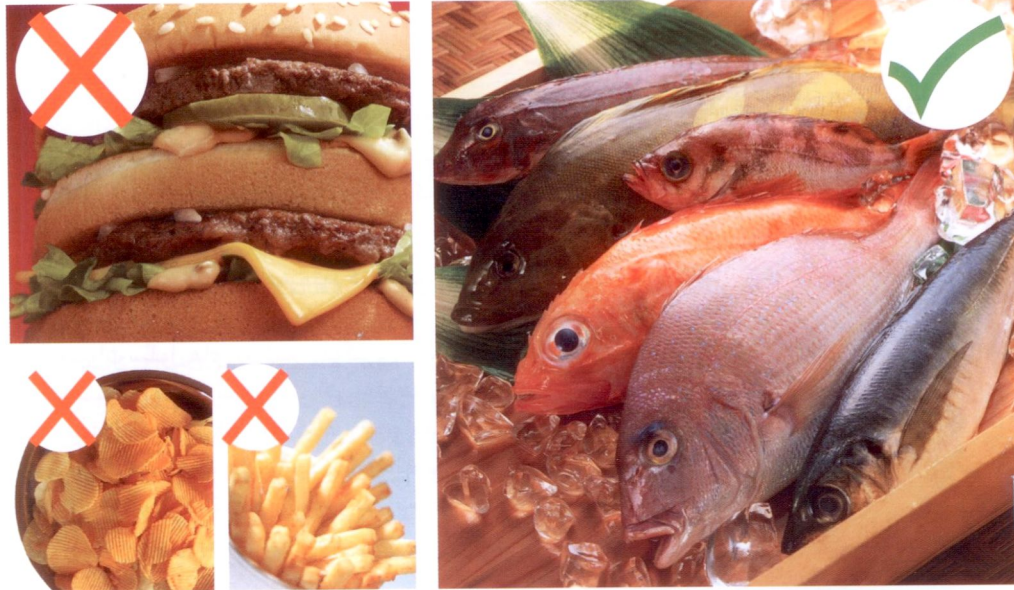
- برش‌های نازک‌تر و با مقدار کم‌تر گوشت را انتخاب کنید. بهتر است مقدار کل گوشت رژیم غذایی را به کمتر از پانزده درصد از کل کالری مورد نیاز روزانه کاهش دهید.
- از گوشت آب‌پز یا کبابی به جای گوشت سرخ شده استفاده کنید.
- گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ یا بوقلمون را انتخاب کنید.
- لوبیا و دیگر منابع پروتئین گیاهی را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنید.
- از گوشت فرآوری شده مانند هات داگ، سوسیس و کالباس دوری کنید.

○ در رژیم غذایی خود، فیبر کافی در نظر بگیرید.

فیبر بخشی از غلات، میوه‌ها، و سبزیجات است که بدن نمی‌تواند آن را هضم کند. انواع فیبرها شامل فیبرهای محلول و نامحلول است. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون و کاهش بروز بیماری‌های قلبی می‌شوند و نقش کلیدی در حفظ سلامت دستگاه گوارش ایفا می‌کنند و باعث می‌شوند ترکیبات سرطان‌زا قبل از ایجاد آسیب همراه با مواد غذایی در حال حرکت، از طریق دستگاه گوارش خارج شوند. فیبر به میزان زیادی در غلات سبوس‌دار (جو دو سر، ذرت بو داده، برنج قهوه‌ای، غلات و گندم کامل)، حبوبات (عدس، لوبیا، لپه، نخود، نخود فرنگی)، میوه‌ها (تمشک، سیب، گلابی، توت فرنگی، موز، زغال اخته، انبه، زردآلو، مرکبات، میوه‌های خشک، آلو، کشمش) و سبزیجات (اسفناج، سبزیجات برگ‌دار سبز تیره، نخود فرنگی، کنگر فرنگی، ذرت، هویج، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، سیب زمینی) وجود دارد. توصیه‌هایی برای چگونگی اضافه کردن فیبر به رژیم غذایی:

- از برنج قهوه‌ای به جای برنج سفید استفاده کنید.
- نان سبوس‌دار را به جای نان سفید جایگزین کنید.
- ذرت بو داده به جای چیپس سیب زمینی مصرف کنید.
- میوه‌های تازه مانند گلابی، موز یا سیب (با پوست) بخورید.
- از خوردن هویج تازه و کرفس، به جای چیپس لذت ببرید.
- از لوبیا به جای گوشت چرخ کرده و همبرگر استفاده کنید.





- ماهی قزل آلا، ساردین، شاه ماهی یا ماهی سفید را در رژیم غذایی هفتگی خود قرار دهید.
- مواد تشکیل دهنده بر روی برچسب های مواد غذایی را بررسی و از مصرف مواد غذایی که با روغن های هیدروژنه و یا نیمه هیدروژنه تهیه شده است، اجتناب کنید.
- هنگام تمیزکردن گوشت و یا خوردن آن چربی را از گوشت جدا کنید.
- محصولات لبنی بدون چربی و تخم مرغ که با اسیدهای چرب امگا-۳ غنی شده است را انتخاب کنید.
- مصرف فست فود، غذاهای سرخ شده و غذاهای بسته بندی شده مانند چیپس سیب زمینی، شیرینی جات، بیسکویت، سیب زمینی سرخ کرده که چربی ترانس بالایی دارند، را محدود کنید.

○ الکل ننوشید

الکل علت شناخته شده در بروز تعداد زیادی از سرطانهاست (سرطان دهان، حلق، حنجره، مری، کبد، روده و پستان). ترکیب الکل و سیگار خطر بروز برخی از سرطانها را بسیار بیش تر می کند. مصرف مداوم حتی مقادیر اندک الکل در زنان با خطر بروز سرطان پستان مرتبط است. لذا اکیداً توصیه می شود که به خصوص زنان با احتمال بالاتر خطر سرطان پستان (از جمله زنانی که سابقه خانوادگی دارند)، الکل مصرف نکنند.

○ چربی را از رژیم غذایی خود حذف نکنید.

حذف کامل چربی از برنامه غذایی منطقی نیست چراکه برخی از انواع چربی ها بدن را در برابر سرطان، محافظت می کنند. بنابراین لازم است از چربی های مناسب به میزان متعادل استفاده کرد.

چربی های اشباع شده و چربی های ترانس برای سلامتی مضر هستند. چربی های اشباع شده روغن هایی است که در دمای اتاق به صورت جامد هستند و عمدتاً در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز، محصولات لبنی و تخم مرغ یافت می شود. اما چربی های اشباع نشده که از منابع گیاهی تولید می شوند و در دمای اتاق مایع هستند، خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهند. منابع سرشار از چربی های اشباع نشده شامل روغن زیتون، روغن کانولا، آجیل و آوکادو است. همچنین اسیدهای چرب امگا-۳ که در سلامت قلب و مغز نیز تاثیر دارند در این گروه قرار می گیرند. منابع خوب امگا ۳ عبارتند از: ماهی قزل آلا، ماهی تن و برخی دانه ها. توصیه هایی برای انتخاب چربی های مفید:

- استفاده از مواد غذایی حاوی چربی های اشباع مثل گوشت قرمز، کره و تخم مرغ را کاهش دهید.
- روغن زیتون و یا روغن کانولا جایگزین خوبی برای روغن نباتی در پخت غذاهاست.
- آجیل و دانه ها مثل گردو، بادام، تخمه کدو، فندق و دانه کنجد به سالاد، سوپ و یا غذاهای دیگر اضافه کنید.





ویتامین E، یا آلفاتوکوفرول فعال‌ترین نوع ویتامین "ای" و یک آنتی‌اکسیدان قوی است. روغن جوانه گندم و آفتابگردان، مغزها مانند بادام و سبزی‌های برگ سبز از منابع ویتامین "ای" هستند.

سلنیوم یک ماده معدنی است که در فعالیت آنتی‌اکسیدانی بدن نقش دارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف مکمل سلنیوم می‌تواند خطر بروز سرطان ریه، کولون و پروستات را در انسان کاهش دهد. البته برای تأیید آن باید مطالعات بیشتر انجام شود. مصرف مقادیر زیاد مکمل سلنیوم توصیه نمی‌شود زیرا فاصله بین مقادیر سمی و بی‌خطر آن کم است. حداکثر میزان سلنیوم در مکمل‌ها نباید از ۲۰۰ میکروگرم در روز بیشتر باشد. غذاهای دریایی، گوشت، جگر و بادام هندی منبع خوبی از سلنیوم هستند.



و اما برخی مواد غذایی هستند که دارای اثر پیشگیری کننده هستند:

○ میوه‌ها و سبزیجات رنگ روشن

میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ غنی از مواد شیمیایی گیاهی هستند که در مبارزه با بیماری‌ها و تقویت سیستم ایمنی نقش مهمی دارند. هرچه تنوع رنگی میوه‌ها و سبزیجات مصرفی بیشتر باشد مواد شیمیایی گیاهی مفید بیشتری به بدن خواهد رسید. مصرف بیشتر میوه و سبزی‌ها باعث کاهش خطر سرطان ریه، دهان، مری، معده و روده شده است. توصیه می‌شود روزانه ۵ وعده یا بیشتر تر میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنیم. در شرایطی که جویدن و بلع میوه و سبزیجات برای فردی مشکل باشد، آب گیری، یک روش مناسب مصرف این مواد است. البته در این روش مصرف، گرچه مواد مغذی میوه و سبزی‌ها جذب می‌شوند ولی فیبر کم‌تری نصیب بدن می‌شود.



چه مواد غذایی از سرطان پیشگیری می‌کنند

بعضی مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شده و فرد را در برابر سرطان محافظت می‌کنند. در این قسمت ابتدا به مواد مغذی موجود در غذاها اشاره می‌کنیم سپس به انواع مواد غذایی که دارای اثر پیشگیری کننده هستند می‌پردازیم. ابتدا مواد مغذی:



تی اکسیدان‌ها موادی هستند که مانع از میب سلول‌ها و بافت‌ها می‌شوند و می‌توانند از وز تغییرات سلول‌های بدخیم جلوگیری کنند. بوه و سبزی بهترین منابع آنتی‌اکسیدان‌هایی نند بتا کاروتن (رنگدانه‌های گیاهی)، ویتامین A، ویتامین E و سلنیوم هستند. بهترین راه تأمین واد آنتی‌اکسیدان استفاده از میوه و سبزیجات زه است نه مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها.

ویتامین A و بتاکاروتن، که ویتامین A هم در منابع غذایی گیاهی و هم حیوانی وجود دارد و بتاکاروتن نوعی آنتی‌اکسیدان مرتبط با ویتامین A است. این ویتامین برای حفظ سلامتی بافت‌ها ضروری بوده و خطر سرطان را کاهش می‌دهد. گرچه خوردن سبزی‌های برگ سبز و زرد و میوه‌های رنگی حاوی بتاکاروتن (اسفناج، هویج، مرکبات، زردآلو، طالبی، کدو تنبل و انبه) می‌تواند کمک‌کننده باشد از مصرف مکمل‌های بتاکاروتن به مقدار زیاد باید خودداری کرد چراکه مصرف بیش از اندازه آن خطرناک و مضر است.



ویتامین C در بسیاری از میوه‌ها و سبزیجات خصوصاً مرکبات وجود دارد. بین مصرف بتامین C و کاهش خطر بروز سرطان رابطه جود دارد ولی مصرف ویتامین C به صورت کامل باعث کاهش خطر بروز سرطان نشده است.



○ سبزیجات خانواده کلم یا چلیپایی

این سبزیجات شامل کلم پیچ، گل کلم و کلم بروکلی است. این سبزیجات غیر از کلسیم، منبع غنی «سولفورافان» هستند که رشد سلول‌های سرطانی پستان، رحم، ریه، کبد و راست روده را متوقف می‌کنند و خطر ابتلا به سرطان پروستات و مثانه را کاهش می‌دهند. به طور کلی این سبزیجات با تأثیرات مثبت بر روی متابولیسم سلول‌ها خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهند. مقدار سولفورافان در کلم بروکلی بیشتر از بقیه کلم‌هاست. همچنین جوانه کلم بروکلی می‌تواند عفونت هلیکوباکتر پیلوری را که شایع‌ترین عفونت باکتریایی و مهم‌ترین علت ایجاد سرطان معده است را کاهش دهد. با افزودن سبزیجات خانواده کلم به سالاد می‌توان سالادی واقعا خوشمزه آماده نمود.



○ سبزیجات پهن برگ

سفناج، کاسنی، کلم برگ، کاهو و برگ چغندر از گروه اند که دارای مقدار فراوانی فیبر غذایی، وولات، و کاروتنوئید هستند. این سبزیجات از سلول‌های سرطانی مربوط به پوست، معده و ریه جلوگیری می‌کنند و باعث کاهش احتمال ابتلا به سرطان پستان در زنان و سرطان ریه در افراد بگاری می‌شوند.



○ گوجه فرنگی

مصرف گوجه فرنگی با کاهش خطر چند نوع سرطان از جمله سرطان پروستات، پستان، رحم و ریه ارتباط دارد. گوجه فرنگی علاوه بر ویتامین C دارای رنگدانه‌ای به نام لیکوپین است که احتمالاً باعث اثرات ضد سرطانی این ماده غذایی می‌شود. جالب این است که خاصیت ضد سرطانی افشره و آب گوجه فرنگی بیشتر است.



○ خانواده توت‌ها

میوه‌های این خانواده سرشار از ویتامین C و فیبر هستند. در توت‌فرنگی، تمشک قرمز و سیاه و شاتوت ماده‌ای به نام اسید فیتیک وجود دارد که خواص ضد سرطانی پوست، مثانه، ریه، مری و پستان داشته است. این ترکیب، آنتی‌اکسیدان قوی است و امکان دارد به طور همزمان به چند طریق با سرطان مبارزه کند از جمله اینکه مواد سرطانی خاصی را غیرفعال سازد و رشد سلول‌های سرطانی را کند نماید. ترکیبات فنلی در ذغال اخته نیز خواص ضد سرطانی دارد. البته انواع مختلف توت‌ها تأثیراتشان به یک اندازه نیست و بر این اساس، ممکن است ذغال اخته، تمشک سیاه و شاتوت بهتر از بقیه سیستم دفاعی را مقابل سرطان ارتقا دهند.



○ انگور

میوه انگور و افشره آن، به خصوص انگور ارغوانی و قرمز در مقایسه با انگور سبز، دارای ماده‌ای بنام پلی‌فنل (رزوراترول) است که باعث ویژگی‌های قوی آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی در این میوه می‌شود. این ماده از صدماتی که آغاز کننده فرآیند سرطان در سلول‌ها است، جلوگیری می‌کند. البته بررسی بیشتر برای اثرات ضد سرطانی انگور لازم است.



○ ادویه جات

مصرف سیر، پودر زنجبیل و کاری نه تنها باعث بهبود عطر و طعم غذا شده بلکه باعث محافظت از سرطان نیز می‌شود. انتخاب‌های خوب دیگر شامل زردچوبه، ریحان، رزماری و گشنیز در سوپ، سالاد و یا هر غذای دیگر است. به عنوان مثال در زردچوبه نوعی ماده شیمیایی به نام کورکومین می‌تواند تغییر شکل، تکثیر و حمله سلول‌های سرطانی را در گروه متنوعی از سرطان‌ها مهار کند و با هدف گرفتن سلول‌های بنیادی می‌تواند از ابتلای فرد به سرطان پیشگیری کند.

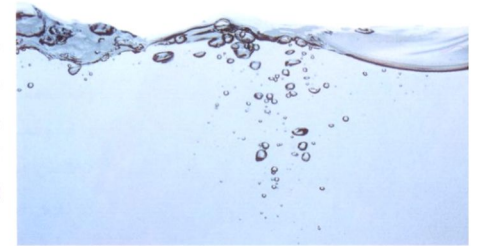


نقش تغذیه سالم در پیشگیری و حتی درمان عوارض سرطان تایید شده است. شیوه زندگی و عادت های تغذیه سهم مهمی در بروز سرطان دارد به طوری که درصد زیادی از موارد سرطان با تغذیه نامناسب ارتباط دارد.



○ آب و سایر مایعات

مصرف آب باعث بهبود کلیه فعالیت های بدن مانند تحریک سیستم ایمنی، حذف بیشتر سموم و مواد زاید بدن و حمل و نقل بهتر مواد مغذی به تمام اندام ها می شود. روزانه مصرف حداقل ۸ لیوان آب و مایعات توصیه می شود.



○ چای

ای نیز دارای خاصیت ضد سرطانی است و ماده د سرطانی موجود در چای سبز بیش از چای پناه است. لازم است توجه کنیم که در حال حاضر نیر چای در کاهش خطر سرطان در انسان اثبات شده است و مصرف زیاد چای سبز می تواند بر ی داروهای رقیق کننده خون مانند آسپرین اثر قابل داشته باشد.



مت و بز و آماده سازی مناسب غذا چگونه است؟

تنها انتخاب مواد غذایی سالم در پیشگیری از سرطان مهم است، بلکه به روش آماده و ذخیره کردن یاد غذایی نیز باید توجه کنید.

نارپز کردن سبزیجات بهترین راه حفظ مواد مغذی در سبزیجات است چراکه حتی آب پز کردن به مدت ولانی بر میزان ویتامین های محلول در آب (ویتامین B و C) تأثیر می گذارد.

چه پخت کافی گوشت برای از بین بردن میکروب های مضر در گوشت ضروری است اما ممکن است عوه پختن گوشت از نظر میزان خطر سرطانی که گوشت به وجود می آورد مهم باشد. سرخ نمودن، فتن در کباب پز و پختن با شعله آتش در درجه حرارت بسیار بالا باعث تشکیل مواد شیمیایی می شود امکان دارد خطر سرطان را افزایش دهند. توصیه های زیر برای پخت و پز مواد غذایی مفید هستند:

- به جای سرخ کردن غذا از روش های سالم مانند آب پز کردن و بخار پز کردن استفاده کنید.
- سوزاندن یا زغال شدگی گوشت باعث ایجاد مواد سرطان زا می شود. اگر شما روش کباب کردن را انتخاب کرده اید، نگذارید گوشت حرارت خیلی بالایی بگیرد و سوخته شود.
- گوشت تازه خریداری و مصرف کنید.
- در زمان استفاده از مایکروفر همیشه از ظروف مخصوص استفاده کنید.
- روغن را در محل خنک و تاریک و در ظروف محفوظ از هوانگهداری کنید.