

परिचय

अर्बुद (Cancer) रोग आज संसार भरिमा दिनहुँ बढ्दो स्वास्थ्य समस्याको रूपमा देखा पर्न थालेको छ। यो समस्या औद्योगिकृत मुलुकहरूमा मात्र सिमित छैन। मान्छेको बढ्दै गएको औसत आयु, बढ्दो शहरीकरण एवं औद्योगिकरण तथा खाद्य परिकार र जीवन शैलीमा आएका नयाँनयाँ परिवर्तनहरू नै यो रोग फैलिनको मुख्य कारणको रूपमा रहेको देखिन्छ।

तर समयमै अलि विचार पुर्याउन सके हामी यो भयावह संख्यालाई निकै हदसम्म तल झार्न सक्छौं। यसै गरी हामीले हाम्रा दैनिक उपभोगका खाद्य परिकारहरू पनि अलि राम्रोसँग निरीक्षण परीक्षण गरेर मात्र खाने गरेको भए कमसे कम ३३ प्रतिशत सम्म त यो रोग कम गर्न सकिन्छ।

World Cancer Research Fund (WCRF) नामक संस्थाले आहार र क्यान्सर विषयक बिस्तृत रूपमा अध्ययन अनुसन्धान गर्न परियोजनाको थालनी गरे कै परिणाम स्वरूप आहारबाट हुने क्यान्सरको रोकथामको लागि सन् १९७ मा एक प्रतिवेदनको साथमा सुझावहरूको सार्वजनिक गरियो। यसै प्रतिवेदनका आधारमा विश्वभरमै सबै सरकार तथा स्वास्थ्य नीति निर्माता, स्वास्थ्य संस्था एवं स्वास्थ्यकर्मीहरूबाट आआफ्ना जनताहरूलाई अर्बुद रोगबाट बच्न विभिन्न सुझावहरू दिएका छन्। यस कारण सबै सँग अनुरोध छ की तपाईं निम्न लिखित सुझावहरू प्रयोगमा ल्याउनुहोस् र क्यान्सरबाट बच्नुहोस्।

क्यान्सरको रोकथामको लागि खाद्यवस्तु तथा शैलीका लागि सुझावहरू :

हाम्रो भोजन बढी शाकाहारी प्रकृतिको हुनु पर्छ।

१) मुलतः हामीले गेडागुडी, सुपसुकवा, आलु, रोटी, दाल भात, तरकारीको साथै प्रशस्त सागपातर फलफूल खानुपर्छ। मासु खाए पनि रातोमासु जस्तो खसीको,

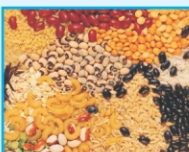


रागाँको कम खाने तर मासुलाई मुल आहार को रूपमा खानु हुँदैन।

२) हामीले हरेक दिन घटीमा ४०० ग्रामफलफूल र सागपात खानु आवश्यक छ। फलफूलमा भिटामिन तथा खनिज पदार्थ एवं नेशायुक्त वस्तुहरू (Fibres) हुन्छन्। जसले हामीलाई धेरै प्रकारका क्यान्सर बाट बचाउँछ।



३) हाम्रो दैनिक खानामा दालभात लगायत गेडागुडी पनि घटीमा ५६० ग्राम सम्म समावेश हुने पर्छ। खाना छान्दा पाएसम्म पालिस कम भएका (Whole Grain) पोषण युक्त गेडागुडी मै बढी ध्यान दिनु पर्छ। यी खाद्य पदार्थहरू प्रोटिनको राम्रो स्रोत हो। यसको साथमा यी भित्र धेरै प्रकारका तत्वहरू हुन्छन्। जसले क्यान्सरको रोकथाममा मद्दत गर्छ।



४) रातो मासु सकेसम्म खाँदै नखानु, त्यसको सट्टामा बक माछा या कुखुराको मासु खानु। रातो मासु भन्नाले राँगा या बीफ, खसी, भेडा र बंगुरको मासु सम्झनु पर्छ। यी परिकार दिनमा ६०१०० ग्राम



भन्दा बढी कुनै पनि हालतमा नखानु। रातो मासु बढी खानेहरूलाई क्यान्सरको संभावना बढी हुन्छ।

५) बेसी पोलेको र धुवाँमा सेकेको खाद्य परिकारहरू खाने बानी परेका मानिसहरूमा क्यान्सरको संभावना बढी भएको पाईएको छ। बेसी पोलेको र धुवाँमा सेकेको खाद्य परिकारहरूमा क्यान्सर जन्य सशक्त तत्वहरू विद्यमान भएका हुन्छन्। जसबाट पेटको क्यान्सर हुने संभावना

बढी हुन्छ। यस कारण बासी, धुवाँमा सेकेको, पोलेको, उढेको मासु पनि नखानु नै जाति छ। यसको सट्टामा खाद्य वस्तुहरूलाई कम तापक्रम जस्तै बफाएर, उमिनेर आदी तरीकाबाट पकाएर खानाले स्वास्थ्यको लागि लाभप्रद हुन्छ।

६) बोसो भएको खाना खाँदै नखानु। खानै परे पनि एकदम कम खानु। तेल धेरै हाली पकाएको परिकार खानु। यस्तो परिकार बेसी भुटेर वा ताबेर खानुको सट्टा उमिनेर या राम्रोसँग बफाएर खानु। धेरै बोसो खानाले स्तन, टूलो आन्द्रा, प्रोस्टेट ग्लान्डको क्यान्सरको संभावना बढी हुन्छ।

७) जाँडरक्सी खाँदै नखाने, स्मरण रहोस् जाँडरक्सी बढी खानाले मुख, घाँटी र कलेजोमा क्यान्सर लाग्ने खतरा पनि बढी हुन्छ। यसबाट स्तन क्यान्सरको खतरा पनि उतिकै छ।



८) नून बेसी हालेको खाना पनि कम खाने। नून बेसी खानाले पेटको क्यान्सरको संभावना बढी हुन्छ। स्वादको लागि नून भन्दा अन्य मसलाहरूको प्रयोग भने गर्न सकिन्छ।

९) खाना पाएसम्म ताजा नै खानु। धेरै दिनसम्म तापक्रम नमिलाइकन थन्काई राखेको खाना नखानु। यस्तो खानामा बिषाक्तत्व घुस्ने संभावना हुन्छ। जसबाट कलेजोको क्यान्सर हुने संभावना बढी हुन्छ। यसबाट बचाउन खानेकुरा सुरक्षित हुने गरी भण्डार गर्नु पर्छ। तुरुन्तै पविलेन वा स्वाद बिधि जाने



खाद्य पदार्थ किन्दा या घरमा ल्याउँदा यथोचित तापक्रमका साथ फ्रीजमा सुरक्षित राख्नु पर्छ। ढुसी परेको वा पुरानो अचार बनाइएका खानेकुरा नखाने।

१०) बेसी बुझा बुझी एवं रंगापका खानेकुरा नखाने साथमा बेसी कृत्रिम तत्वहरू मिसाएर, डिब्बा बन्द गरी राखेको संचित खानाको कम प्रयोग गर्ने ।

११) हामीले यदी प्राकृतिक खाद्य पदार्थ मात्रा मिलाएर आवश्यकता अनुसार सेवन गर्न सकेमा अन्य कुनै कृत्रिम पोषण तत्वको जरुरत पर्दैन ।

१२) शरीरको वजनलाई धेरै कम वा बेसी हुन नदिने । उमेर बढी भई सकेकाले आफ्नो शरीरको वजन बढेमा पनि ५ किलोग्राम भन्दा बढी बढ्न नदिने । यसको लागि नित्य शारीरिक व्यायाम गरी शरीरलाई चुस्त र तन्दुरुस्त राख्ने । खानामा बोसो भएका खानेकुराको सञ्च सागपात, गेडागुडी, फलफूल, आलु, सब्जबखण्डा आदी खाने । अधिक वजन भएकालाई पेट, पाठेघर, पित्तथैली, प्रोस्टेट ग्लान्ड आदीको क्यान्सर हुने संभावना बढी हुन्छ ।

१३) धूम्रपान एवं खैनी, गुदखा, पान सुपारी तथा तम्बाखु जस्ता वस्तुहरूको सेवन नगर्ने जसबाट मुख, घाँटी, श्वासनली एवं फोक्सो आदीको क्यान्सर हुनबाट बच्न सकिन्छ ।



सारांश (Summary)

क्यान्सर विभिन्न कारणबाट हुने एउटा भयावह रोग हो तापनि यसलाई नियन्त्रण गर्ने वा रोकथाम गर्ने दृश्यामा मुलतः सन्तुलित एवं स्वस्थ खानेकुराको ज्यादै महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । ठीक सँग खानपीन गरी शरीरलाई सधैं स्वस्थ एवं सक्रिय राख्न सकेमा ३० देखि ४० प्रतिशत सम्म क्यान्सरको खतरालाई हामी सजिलै सँग हटाउन

सक्यौ । छानिएका स्वस्थ एवं सन्तुलित भोजन खाने, अभ्यास गर्ने र धूम्रपानबाट पूर्णतया मुक्त भएर बच्न सके बढीमा ६० प्रतिशत देखि ७० प्रतिशत सम्म क्यान्सरको खतरा घटाउन सक्यौ । अरु केही नगरे पनि डाक्टरको सल्लाह अनुसार हरेक दिन फलफूल एवं सागपात ४/५ खेपसम्म खान सके पनि यसले क्यान्सरको खतरा कम गर्छ र यसबाट हाम्रो स्वास्थ्यमा आउने परिवर्तन पनि हेर्न लायकको हुन्छ । संक्षेपमा भन्नु पर्दा स्वस्थ आहारको आधुनिक औषधि उपचारको अवधारणा नै वास्तवमा सन्तुलित शाकाहारी भोजन हो ।

"क्यान्सर बाट बचौ र बचाऔँ"

क्यान्सर निको हुन सक्छ,
शुरुमै उपचार भए ।

अर्बुद (क्यान्सर) रोग सम्बन्धि थप जानकारीको लागि
नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्था

केन्द्रीय कार्यालय तथा जिल्ला शाखा
नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्था भक्तपुर क्यान्सर अस्पताल
फोन: ६६११५३२, ६६१४४३०

क्यान्सरको रोकथाममा



सन्तुलित भोजन



नेपाल अर्बुद रोग निवारण संस्था
Nepal Cancer Relief Society

केन्द्रीय कार्यालय, बालकुमारी, ललितपुर
पोष्ट बक्स नं. ३३१४

फोन : ५२०२६६६, ५२०९२०० फ्याक्स : ५२०९४५५

Email : ncrscenter@hotmail.com

Website : www.ncrs.org.np