

## ماهی و سرطان



**دکتر پوریا عادلی** - ماهی و گوشت آن یکی از سالم‌ترین گروه‌های غذایی می‌باشند و میزان سرانه مصرف ماهی به یکی از سنج‌های اصلی سلامت و حتی در پاره‌ای موارد توسعه اقتصادی جوامع بدل گشته است، رابطه معکوس سرانه مصرف ماهی با افزایش شیوع برخی از بیماری‌ها همچون بیماری‌های قلبی، دیابت، و سندرم‌های متابولیک شناخته شده است، سرطان به عنوان بیماری این دهه به یکی از دغدغه‌های مندی‌های خانواده‌ها بدل شده است و در این میان تغذیه سالم از اهمیت خاصی برخوردار است، بدون شک گوشت ماهی به عنوان یکی از اساسی‌ترین اجزا یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود که مصرف آن نه تنها با تناسب اندام و جلوگیری از افزایش وزن می‌تواند چاقی را به عنوان یکی از اصلی‌ترین فاکتورهای خطر بسیاری از انواع سرطان‌ها مهار کند، بلکه وجود آنتی اکسیدان‌هایی مانند امگا سه، روی و سلنیوم در گوشت ماهی می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی مانع تکثیر و گسترش سلول‌های سرطانی گردد، علاوه بر آن وجود این ریز مغذی‌ها در کنار ویتامین دی سرشار در گوشت ماهی می‌تواند باعث کاهش عوارض برخی درمان‌های سرطان همچون شیمی درمانی گردد.

علی‌رغم تمام مزایا مصرف ماهی برای سلامت عمومی و همچنین نقشی که در کاهش شیوع انواع سرطان‌ها برای این غذای مفید و سالم دریایی وجود دارد ولی نظریه‌ها و مطالعاتی وجود دارد که نشان داده است نوعی از سرطان پوست موسوم به ملانوم در جمعیت‌هایی که مصرف سرانه بیشتر ماهی را داشته‌اند بیشتر دیده شده است، ولی نتایج این مطالعه باید با احتیاط بیشتری تفسیر شده و مضاف بر اینکه به عقیده نگارنده این افزایش شیوع احتمالی باید مربوط به آلودگی‌هایی همچون جیوه باشد و نه مصرف بیشتر این منبع غذایی سالم و بی‌نظیر، لازم است منظم مطالعات آینده‌نگر وسیع‌تر برای استناد به این فرضیه باشیم و تا آن زمان بدون شک لازم است جایگاه این منبع غذایی در سفره‌های خانواده‌های ایرانی ارتقا یابد که این مهم مستلزم اصلاح فرهنگ غذایی و همچنین سیاست‌های حمایتی برای سفره‌های اقشار آسیب‌پذیر جامعه است.

متخصص رادیوانکولوژی (سرطان شناس)

در جوابیه‌ای به **سئید**: واگذاری زمین در قشم مطابق آیین‌نامه شورایی مناطق آزاد است؛

## واکنش منطقه آزاد قشم

### به گزارش «چوب حراج

### به اموال دولتی جزیره قشم!»

@Eghtesadsaramad eghtesadsaramad

شنبه - ۱۳ مرداد ۱۴۰۳ - سال هشتم - شماره ۱۹۸۱ - قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

شیلات سیستان و بلوچستان خبر داد:

تولید ۱۹۳ میلیون

بچه‌میگو در سه مرکز

تکثیر سواحل بلوچستان



بررسی **سئید** از ابعاد استراتژی جدید واشنگتن در قطب شمال:

## ایالات متحده به دنبال نظامی کردن قطب شمال است؟!

منطقه قطب شمال با توجه به پویایی‌های ژئوپلیتیکی موجود، تحت فشار زیادی از سوی قدرت‌های جهانی قرار دارد. از یک سو؛ روسیه و چین به دنبال ادغام این منطقه از طریق «جاده ابریشم قطبی» هستند که سوخت‌های فسیلی منطقه را در سراسر جهان قابل دسترس می‌کند. در مقابل ایالات متحده به طور فزاینده‌ای نگران این تحولات است. این کشور در درجه نخست این تحولات را از منظر حاصل جمع صفر می‌بیند، یعنی هر دستاورد روسیه و چین به طور مستقیم به ضرر واشنگتن تبدیل می‌شوند. برای جلوگیری از این احتمال، ایالات متحده «استراتژی قطب شمال ۲۰۲۴» خود را منتشر کرده است.

صفحه ۶

گزارش **سئید** از نشست تخصصی جزیره قشم؛

## در جستجوی «نوروز گمشده خلیج فارس»

«باز زنده‌سازی «گاه شمار دریایی» با تلفیق علم نجوم و دانش بومی

«ضرورت آینده پژوهی آیین نوروز دریا و حفظ آن با «گردشگری مسئولانه»



مجمع عادی سالیانه انجمن کشتیرانی برگزار شد

مصوبات هشتگانه  
انجمن کشتیرانی  
و خدمات وابسته ایران



**سئید** گزارش می‌دهد، پانیک فروش در بورس تهران؛

## فروش وحشت زده در بورس تهران

سامانه یکپارچه عملیات بندری رونمایی شد

استقرار تدریجی سامانه  
عملیات بندری در بنادر تجاری  
کشور تا پاییز امسال



منطقه آزاد چابهار در مجموع، ظرفیت پارکینگ برای ۵۲۰۰ خودرو را دارد

۵۲۰۰

۵ پنج پارکینگ عمومی بزرگ در منطقه وجود دارد

خیالتان بابت پارکینگ ماشین در چابهار، راحت!

واحد ۱۱۸۰ پلاژ ساحلی تیس

واحد ۹۰۰ مجتمع پردیس

واحد ۸۰۰ مجتمع تیس

واحد ۱۲۸۰ محوطه جنب گذر فرهنگی

واحد ۱۰۴۰ احراز قدیم

اینفوگرافیک - اقتصاد سرآمد

باشید که از خزانه‌ی غیبش دوا رسد

محک

پویش مشترک محک و آپ در تأمین هزینه درمان کودکان مبتلا به سرطان

مؤسسه خیر به حمایت از کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰