

## چگونه «خانه تکانی» سبز باشد؟

با نزدیک شدن به نوروز، سنت خانه تکانی اجرا می شود اما این سنت دیرینه در صورت رعایت نشدن اصول محیط‌زیستی می تواند به افزایش آلودگی هوا، تولیدزباله و مصرف بی‌رویه منابع منجر شود.

به گزارش ایسنا خانه‌تکانی نوروزی هرساله میزان پسماندهای خانگی را به‌طور چشمگیری افزایش می‌دهد. بر اساس آمار در روزهای پایانی سال در بعضی شهرها حجم زباله‌های شهری تا ۲ برابر افزایش می‌یابد. این موضوع نه‌تنها فشار مضاعفی بر سامانه‌های جمع‌آوری و دفع زباله وارد می‌کند بلکه منجر به افزایش آلودگی‌های زیست‌محیطی نیز می‌شود.

فعالان محیط‌زیست تاکید می‌کنند که بسیاری از وسایلی که در جریان خانه‌تکانی دور ریخته می شوند، قابلیت بازیافت یا استفاده مجدد دارند اما فرهنگ تفکیک زباله و بازیافت به‌درستی نهادینه نشده است و این موضوع باعث افزایش حجم پسماندهای دفنی و آلودگی محیط‌زیست می‌شود.

**مدیریت پسماند خانه تکانی**

اولین گام در مدیریت صحیح پسماند، تفکیک و جداسازی زباله‌ها بر اساس نوع آن‌هاست. به عنوان مثال زباله‌های قابل بازیافت مانند کاغذ، پلاستیک، شیشه و فلز باید از زباله‌های غیرقابل بازیافت و آلی جدا شوند. استفاده از سطل‌های مخصوص با برچسب‌های واضح در منازل، همراه با آموزش اعضای خانواده درباره اهمیت تفکیک موجب افزایش کارایی فرآیند بازیافت می‌شود. این امر کمک می‌کند تا منابع ارزشمند دوباره وارد چرخه تولید شوند و فشار بر محل‌های دفن زباله کاهش یابد.

علاوه‌بر تفکیک، بازنگری در مصرف کالاها و استفاده مجدد از وسایل قدیمی نیز از دیگر نکات مهم است. خانه‌تکانی فرصتی است برای بررسی لوازمی که دیگر مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. این اقدام در صورت تعمیر یا بازیافت می‌تواند دوباره به کار گرفته شوند یا به بازار دست دوم عرضه شوند.

اهمیت آموزش و فرهنگ‌سازی در زمینه مدیریت پسماند نیز نباید نادیده گرفته شود. برگزاری کارگاه‌ها، انتشار کتابچه‌های راهنما و استفاده از رسانه‌های جمعی می‌تواند آگاهی عمومی را نسبت به چگونگی تفکیک و بازیافت زباله افزایش دهد. ایجاد نگرش مسئولانه نسبت به مصرف کالاها و تولید زباله در میان افراد جامعه، زمینه‌ساز تغییرات مثبت در سطح شهرها و روستاها خواهد شد همچنین همکاری مؤثر میان نهادهای دولتی، سازمان‌های محیط‌زیست و جوامع محلی می‌تواند زیرساخت‌های لازم برای جمع‌آوری و بازیافت زباله را ارتقا دهد.

مدیریت پسماند در خانه‌تکانی نوروز نه‌تنها به کاهش حجم زباله‌های تولیدی کمک می‌کند بلکه با حفظ منابع طبیعی و کاهش آلودگی محیط‌زیست، زمینه‌ای برای توسعه پایدار فراهم می‌آورد. با اتخاذ این رویکرد در سطح خوار، می‌توان جهت ایجاد جامعه‌ای پاک‌تر و سالم‌تر گام برداشت و ارزش‌های محیط‌زیستی را به نسل‌های آینده منتقل کرد.



**آسیب سونیده‌ها به محیط زیست**

کارشناسان استفاده از مواد سونیده و آلودگی منابع آبی را یکی دیگر از معضلات محیط زیستی خانه تکانی می‌دانند و معتقدند یکی دیگر از معضلات زیست‌محیطی خانه‌تکانی، استفاده بیش‌از‌حد از مواد سونیده شیمیایی است چرا که ترکیبات موجود در این مواد می‌توانند به منابع آبی نفوذ کند و باعث آلودگی آب‌های سطحی و زیرزمینی شود. بر همین اساس استفاده از سونیده‌های طبیعی مانند جوش شیرین و سرکه می‌تواند جایگزین مناسبی برای مواد شیمیایی مضر باشد.

**راهکارهایی برای خانه‌تکانی سبز**

رعایت برخی اصول ساده می‌تواند تأثیرات منفی زیست‌محیطی خانه‌تکانی را کاهش دهد. علاوه‌بر تفکیک زباله‌ها و تحویل مواد قابل بازیافت به مراکز بازیافت، کاهش مصرف سونیده‌های شیمیایی و جایگزینی آن‌ها با سونیده‌های طبیعی، مدیریت مصرف آب هنگام شست‌وشو و نظافت و اهدای وسایل به افراد نیازمند به‌جای دور ریختن آن‌ها می‌تواند مدن نظر قرار گیرد.

در حالی که سنت خانه‌تکانی بخشی از هویت فرهنگی ایرانیان محسوب می‌شود، توجه به پیامدهای زیست‌محیطی آن و حرکت به سمت الگوهای پایدار می‌تواند این سنت را همسو با حفاظت از طبیعت کند. رعایت اصول خانه‌تکانی سبز نه‌تنها به حفظ محیط‌زیست کمک می‌کند بلکه بر کاهش هزینه‌های خوار و مصرف منابع نیز مؤثر است. تغییر نگرش در انجام کارهای متداول خانه‌تکانی گامی مهم در مسیر حفاظت از محیط‌زیست و تحقق توسعه پایدار خواهد بود.

### # سبک زندگی

## تأثیر مطالعه بر زندگی فردی و اجتماعی

**ترویج و گسترش فرهنگ مطالعه کتاب‌های مفید، راهی تضمین‌شده برای دست‌یابی جامعه به دانایی و آگاهی است و موجب توسعه دانش به عنوان آشکارترین وسیله عزت و قدرت یک کشور است.**

به گزارش ایسنا، «کتاب» ابزاری کارآمد برای انتقال دانش و معارف میان نسل‌ها و عنصری بنیادین در شکل‌گیری تمدن بشری است. فرهنگ و تمدن بدون کتاب قابل تصور نخواهد بود. کتاب خوب دریچه‌ای به جهان شگفت‌انگیز دانش و معرفت است و انسان را برای گام نهادن در مسیر زندگی توانمند می‌سازد. یکی از بارزترین ویژگی‌ها و مشخصه‌های افراد موفق «مطالعه» است و تعالی و شوکوفایی استاد‌های انسان به کمیت و کیفیت مطالعات وی بستگی دارد. به عبارت دیگر راز موفقیت و تعالی را در «مطالعه با کیفیت» باید جست‌وجو کرد. «خانواده» نخستین نهادی است که نقش بی‌بدیل و مهمی در شکل‌گیری این رفتار مطلوب دارد. کودکانی که در کانون خانواده، مهارت و علاقه به مطالعه این کسب می‌کنند بستر مناسبی برای پیشرفت و سعادت خواهند داشت. مهارت و توانایی شناخت و انتخاب کتاب خوب و مفید نیز تعیین‌کننده و حائز اهمیت است. کتاب خوب و استاندارد می‌تواند به رشد فردی و کسب شایستگی‌های کودکان کمک کند که این فرآیند محدود به دوران کودکی نیست و در طول زندگی افراد تداوم خواهد داشت.

مطالعه کتاب‌های خوب در زندگی افراد، آثار و برکات زیادی به همراه خواهد داشت و علاوه‌بر امکان بهره‌گیری از تجارب ارزنده انسان‌های موفق، با آرزوی فرد به فائتال اخلاقی با بروز آسبک و انحراف جلوگیری می‌کند.

رشد و پرورش مهارت‌های زبانی، شناختی، شایستگی‌های اخلاقی و اجتماعی، ایجاد توانایی مواجهه آگاهانه با موقعیت‌ها و مشکلات در زندگی، ارتقای بهداشت روان و سلامت جسم، افزایش دانش و آگاهی نسبت به خود، خدا، جهان خلقت و مردم، تقویت و توسعه مهارت‌های ذهنی و ایجاد زمینه زندگی سالم و سعادت‌مند از مهم‌ترین تأثیرات مطالعه بر زندگی فرد است.

ترویج و گسترش فرهنگ مطالعه کتاب‌های مفید، راهی تضمین‌شده برای دست‌یابی جامعه به دانایی و آگاهی و موجب توسعه دانش به عنوان آشکارترین وسیله عزت و قدرت یک کشور است.

کتاب‌خوانی علاوه‌بر آنکه به تثبیت و تقویت هنجارهای اخلاقی، دینی و فرهنگی کمک می‌کند، زمینه‌ساز رشد تعالی کودکان به عنوان سرمایه‌های انسانی و آینده‌سازان فر‌دای جامعه است.

قانونمندی و نظم اجتماعی، مسئولیت‌پذیری، استحکام بخشی به جایگاه و بنیان خانواده، پایداریت ارزش‌های فرهنگی... و... از مهم‌ترین تأثیرات فرهنگ مطالعه در جامعه خواهد بود.

### دانش و پژوهش

danesh@kayhan.ir

## روزهداری صحیح به پاکسازی بدن کمک می‌کند

**معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها رطوبت‌هایی است که در بدن تجمع می‌یابد، روزهداری صحیح را سبب دفع قسمتی از مواد رطوبتی و پاکسازی بدن دانست.**

به گزارش وبدا، دکتر سید مهدی میرغضنفری با بیان اینکه ریشه بسیاری از مشکلات و بیماری‌ها، رطوبت‌هایی است که در بدن تجمع می‌یابد، گفت: روزه به دلیل کاهش رطوبت‌ها، رطوبتی دارد می‌تواند قسمتی از مواد رطوبتی را دفع کند و اصطلاحا سبب پاکسازی بدن شود. همچنین می‌تواند فرد را کم‌اشتها، لاغر و معده را کوچک کند و از پف‌آلودگی و التهابات بدنی بکاهد.

وی افزود: با توجه به حرارت بالا و مزاج خشک روزه، مزاج‌های گرم و خشک کف در حین روزه‌داری تدابیر تغذیه‌ای را رعایت کنند تا از بروز یک‌سری علائم ناخوشایند جلوگیری شود. در این افراد چون مزاج به سمت خشکی پیش می‌رود و حرارت بدن زیاد می‌شود احتمال خشکی پوست و بیوست وجود دارد.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل ادامه داد: برای کاهش خشکی و گرمی ناشی از روزه‌داری به‌خصوص در افراد دارای این مزاج باید پس از افطار تا هنگام خواب بیشتر از سبزی و میوه‌هایی همچون کاهو و مرکبات و کمتر از آب استفاده شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش با بیان اینکه در مزاج گرم و خشک عطش ناشی از خشکی بدن می‌تواند آزاردهنده باشد، اظهار داشت: استفاده از عرقیات خنک مانند

کاسنی و شاتره در حد یک لیوان یا مصرف خاکشیر و مواد ترش نظیر آلبیمو و آب‌آلبالو و همچنین استفاده از یک قاشق چای‌خوری تخم خرفه در آب یا عرقیات مانند سحر بحر برای رفع عطش مفرد و کم‌آبی توصیه می‌شود.

وی افزود: انواع سبزی‌خوردن نظیر تره، ترخون و پیازچه به دلیل ترکیبات تندی که دارند، می‌توانند با افزایش

بیوست برهیز از گرمی‌جات و موادغذایی شور و سرخ‌کرده و مصرف کاهو، خیار، آلو و انجیرخشک است.

خبس کردن حدود پنج آلو بخارا همراه با دو عدد انجیرخشک در یک فنجان آب از شب قبل و خوردن آن هنگام سحر به دلیل مزاج متعادلی که دارد برای اکثر مزاج‌ها مناسب است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش با اشاره به اینکه به دلیل کاهش میزان رطوبت‌ها مغز معمولی و در حجم مناسب (در حد یک فنجان یا حداکثر نصف یک لیوان معمولی) باز کنند. این نوشیدنی مزاج متعادلی دارد و برای کاهش عطش و آماده کردن معده برای پذیرش غذای بعدی بسیار مناسب است.



سنبله‌طیب یا گل‌گاوزبان استفاده کنند. میرغضنفری در پایان گفت: از دیدگاه طب سنتی علت اصلی کندذهنی رطوبت‌های مغزی است و چون روزه این رطوبت‌ها را از بین می‌برد باعث تقویت حافظه می‌شود.

البته برای دستیابی به این عملکرد باید تدابیر اصلاح‌نمذیه در ایام روزه‌داری رعایت شود تا مشکلاتی مانند افت قند یا کاهش فشارخون سبب عدم تمرکز و ضعف حافظه نشود.

**اهمیت خواب کافی در ماه رمضان برای حفظ انرژی روزهداران**
فلوشیپ بهداشت خواب و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار داشت: خواب کافی و باکیفیت نه‌تنها به سلامت جسمی و روحی کمک می‌کند، بلکه به روزهداران انرژی لازم برای روزهای طولانی را می‌دهد.

### # سبک زندگی

## چگونه از آسیب‌های ناشی از فشار دیجیتالی چشم جلوگیری کنیم؟

نگاه می‌کنیم. این میزان به ۷ تا ۳ بار در دقیقه کاهش می‌یابد. برای این است که قطره‌های چشم مفید واقع می‌شوند. مسلم است که جابه‌جایی و بیرون رفتن مفید است، اما وقتی زمان کم است، استراحت‌های مکرر ۲۰ ثانیه‌ای همچنان می‌تواند مؤثر باشد.

**چیدمان میز خود را تغییر دهید**
به گزارش بیرونیوز، استفاده از یک مانیتور کامپیوتر بزرگ‌تر به کاهش خستگی چشم کمک می‌کند. افزایش اندازه فونت در صفحه نمایش لپ‌تاپ، مانیتور یا گوشی هوشمند نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

استفاده از یک مانیتور بزرگ‌تر و کار از فاصله دورتر، می‌تواند مفید باشد. هر چند که شاید مشکلات تاری چشم باز هم گاه به گاه اتفاق افتد، اما دفعات آن به‌شدت قبل نخواهد بود.



طول این استراحت، چشمان خود را به مدت ۲۰ ثانیه روی چیزی در فاصله ۶ متری متمرکز کنید. ایجاد وقفه در کار کمک می‌کند، فاصله فاصله‌کانونی (فوکوس) کمک می‌کند، سفت یا منقبض شود. دورتر به ماهیچه‌های خسته و منقبض چشم فرصت استراحت می‌دهد.

«راج ماتوری»، سخنگوی آکادمی چشم‌پزشکی آمریکا نیز در این زمینه می‌گوید که خوشبختانه، فشار چشم یک مسئله موقتی است. وی افزود: بهترین راه برای پیشگیری از این علائم، این است که از صفحه‌نمایش با فعالیت‌های نزدیک‌بینی در محصل کار خود فاصله بگیریدم و در مواقع لزوم از قطره‌های چشمی روان‌کننده استفاده کنیم.

افراد به طور متوسط تا ۱۸ تا ۲۲ بار در دقیقه یک‌بار تکانه‌آمیودار کننده این است که کیولند، وقتی به یک صفحه نمایش همچنان به‌طور روزمره از صفحه نمایش

## احیای حس شنوایی ناشنویان

### باریز تراشه دانش‌بنیان



**یک شرکت دانش‌بنیان در کشور موفق به طراحی ریز تراشه تحریک‌کننده الکتریکی بهبودیافته برای بخش داخلی سیستم کاشت حلزونی با هدف احیای حس شنوایی ناشنویان شد.**

به گزارش معاونت علمی، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان ریاست‌جمهوری، این شرکت دانش‌بنیان که حوزه اصلی کار آن معطوف به مشکلات شنوایی است، از سال ۱۳۹۲ فعالیت خود را آغاز کرده و از همان زمان، ارتباط خود را به‌طور پیوسته با پایگاه‌های تحقیقاتی دانشگاهی حفظ کرده است تا بر لبه دانش قدم بردارد.

این مجموعه با اتکا بر بهره‌مندی از طیف گسترده‌ای از علوم مهندسی الکترونیک، نرم‌افزار و مهندسی پزشکی نتایج درخشانی را به دست آورده و با تعامل با متخصصین این حوزه‌ها توانسته تأثیرگذاری اجتماعی خود را منظر قرار دهد و با درک عمیق مشکلات اصلی این حوزه، راهکارهای درخوری را عرضه کند.

مدیرعامل این شرکت دانش‌بنیان اظهار داشت: بومی‌سازی فناوری کشت حلزون شنوایی و ثبت اختراع بین‌المللی (US patent) دستگاه‌های تحریک الکتریکی و صوتی، منطبق با استانداردهای بین‌المللی طراحی، تولید و روانه بازار شده است.

سمیرا کوشکستانی در معرفی ریز تراشه تحریک‌کننده الکتریکی بهبودیافته برای بخش داخلی سیستم کاشت حلزونی به عنوان محصول دانش‌بنیان این شرکت گفت: این ریز تراشه‌ها در واقع بخشی از یک محصول بزرگ‌تر تحت عنوان سیستم کاشت حلزونی هستند که البته به شکل مستقل هم قابلیت ارائه برای کاربری‌های تحریک الکتریکی را دارد.

وی با بیان اینکه سیستم کاشت حلزون شنوایی چندکاناله از بخش‌های مختلف تشکیل می‌شود، افزود: واحد داخلی که بایستی در داخل بدن کار گذاشته شود، متشکل از بخش‌های آرایه الکتروود و گیرنده الکترونیکی و ریز تراشه تحریک‌کننده است.

این‌سال حوزه دانش بنیان افزود: آرایه الکترودی بسته به تعداد کانال‌های تحریک از تعداد مشخصی سیم تشکیل شده که هر کدام به یک پایانه منتهی می‌شود و وظیفه اعمال سیگنال جریان الکتریکی را به سلول‌های شنوایی به عهده دارد. با توجه به بافت درم‌ساز با آرایه الکترودی، این آرایه بایستی در یک غلاف منعطف و زیست‌سازگار پوشش‌دهی و بسته‌بندی شود.

وی ادامه داد بخش بیرونی سیستم نیز از میکروفن و مدارهای تقویت و پیش‌پردازش، پردازشگر صوت- گفتار و فرستنده RF تشکیل شده که مجموعه بخش بیرونی و درونی سیگنال صوتی و گفتار را به پالس‌های تحریک الکتریکی قابل اعمال به اعصاب شنوایی تبدیل می‌کند.

به گفته کوشکستانی، کل پروژه سیستم کاشت حلزونی و به تبع آن همچنین ریز تراشه نیز با مشخصه‌های مخصوص به خود هم برای اولین‌بار در کشور طراحی و ساخته شده‌اند.

این حوزه دانش‌بنیان با بیان اینکه سیستم کاشت حلزونی، اکنون تنها آزاری است که می‌تواند با استفاده از جریان‌های الکتریکی و تحریک مستقیم عصب شنوایی، حس شنوایی را به افراد کاملاً ناشنوا بازگرداند، تصریح کرد: کاشت حلزون به عنوان موثرترین نمونه پروتز عصبی، باعث ایجاد حس شنوایی در بیش از یک میلیون نفر تا سال ۲۰۲۲ در سراسر جهان شده که بخش قابل توجهی از این افراد هم‌اکنون قادر به مکالمه در سطح طبیعی هستند.

وی همچنین با اشاره به اینکه هم اکنون برخی محصولات مشابه از جمله محصول شرکت آمریکایی آلدوسند بایونیکس Advanced bionics، شرکت اتریشی Med-EL، شرکت استرالیایی کلچر Cochlear در ایران عرضه می‌شود، افزود: در این بین ما نیز موفق شده‌ایم نسل سوم و مدل یکپارچه بخش بیرونی سیستم کاشت حلزون شنوایی را برای کمک به ناشنویان توسعه دهیم و استانداردهای مربوط به این محصول را در کلاس D دریافت کنیم.

### # سرطان

## حدود ۷۰ درصد ابتلا به سرطان سینه با تغذیه سالم قابل پیشگیری است



**مطالعات انجام شده وزارت بهداشت نشان می‌دهد که ۵۰ تا ۷۰ درصد از سرطان‌های سینه با پیروی از تغذیه سالم قابل پیشگیری است و حتی مرگ‌ومیر را بر اثر این بیماری کاهش می‌دهد.**

به گزارش ایران سبک زندگی جدید پیش‌بینی‌های زیادی را برای بشر به ارمان آورده اما مشکلاتی را هم به همراه دارد که بروز انواع بیماری‌ها یکی از آنها است، هر چه زندگی پیشرفته‌تر می‌شود استرس و نگرانی هم افزایش می‌یابد، در این رهگذر اما انواع غذاهای آماده و به‌اصلاح فست‌فودها هم وارد میدان شده‌اند و به کمک شیوع انواع بیماری‌ها آمده‌اند که یکی از آنها سرطان سینه است.

سرطان سینه، بیماری منحصr به فرد زن جهان و شایع‌ترین سرطان در زنان ایرانی است و پنج درصد مبتلایان به این بیماری در کشور زیر ۳۰ سال هستند، البته شایع‌ترین سن ابتلا به این بیماری در کشور ۴۵ تا ۵۵ سالگی است و حدود ۲۴ نفر در ۱۰۰ هزار نفر زن ایرانی به سرطان سینه مبتلا می‌شوند.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی چندی پیش به سرعت رشد سرطان سینه در کشور اشاره کرد و گفته بود: حدود ۲۰ درصد مبتلایان به سرطان سینه سابقه فامیلی دارند، همچنین چاقی، مصرف هورمون(مصرف هورمون تحت عنوان ژل‌های بیرویه می‌شود و بسیار خطرناک است)، ازدواج نکردن، عدم باروری، عدم شیردهی، تأخیر در بارداری، استرس و مصرف دخانیات از دیگر عوامل ابتلا به این سرطان است.

اسماعیل اکبری افزود: در سال حدود هزار و ۲۰۰ عمل جراحی سرطان سینه در کشور انجام می‌شود و ۷۸ درصد بیماران مبتلا به سرطان سینه در کشور بهبود می‌یابند. وی با بیان اینکه ۳۰ درصد بیماران در مرحله پیشرفته مراجعه می‌کنند، اظهار داشت: متأسفانه ۳۰ درصد بیشتر از دنیا برای بیماران مبتلا به سرطان سینه شیمی‌درمانی در کشور انجام می‌شود در حالی که شیمی‌درمانی فقط ۱۱ درصد اثر پذیری دارد.

البته متخصصان معتقدند برخی از عواملی که با خطر ابتلا به سرطان سینه مرتبطند خارج از کنترل فرد هستند مانند سن و سابقه خانوادگی، اما رژیم غذایی یکی از چندین عامل ابتلا به این سرطان است که می‌تواند نقش اساسی در کاهش ابتلا به این بیماری داشته باشد. تحقیقات انجام شده تاکنون، نشان داده است بسیاری از غذاها و مواد مغذی شناخته شده برای سلامت بدن مانند سبزیجات و فیبرها در سلامت نقش کلیدی دارند، به باور برخی از متخصصان، حدود ۳۰ درصد از سرطان‌های سینه تشخیص داده شده پس از یاشنگی و به عوامل خطر قابل اصلاح مانند رژیم غذایی مرتبط است، بنابراین نقش تغذیه در جلوگیری از بروز سرطان سینه بسیار بزرگ است.

**ارتباط بین رژیم غذایی و خطر سرطان سینه**

کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در این زمینه گفت: اضافه وزن یا چاقی یک عامل خطر شناخته شده برای سرطان سینه است و تغذیه سالم نقش اساسی در کمک به کاهش وزن دارد، توده چربی اضافی به دلیل اثرات آن بر التهاب، سطوح هورمونی، عوامل تنظیم‌کننده رشد سلولی و غیره با خطر افزایش ابتلا به این بیماری در زنان پانسه مرتبط است. زهرآسنی افزود: مصرف مداوم میوه‌ها و سبزیجات، به‌طور معمول میوه‌ها به رنگ قرمز، نارنجی، زرد، سبز تیره بیشترین مواد مغذی را دارند، لوبیا و عدس، غلات کامل مانند بلغور جو دوسر، برنج قهوه‌ای و نان سبوس‌دار، روغن زیتون، ماهی و آدویه‌ها که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند برای پیشگیری از ابتلا به سرطان سینه مفید هستند.

وی تصریح کرد: غذاهای سرشار از چربی اشباع‌شده، به ویژه محصولات لبنی پرچرب مانند کره و پنیر، ممکن است منجر به افزایش چربی در بدن و افزایش خطر از افزایش چربی در بدن شود. متخصصان تغذیه جامعه وزارت بهداشت اظهار داشت: سایر غذاهای سرشار از چربی اشباع‌شده مانند گوشت گاو، بره، مرغ، روغن نارگیل و بسیاری از غذاهای پخته و سرخ شده مانند فست‌فودها و چربی‌های ترانس موجود در غذاهای سرخ شده نیز باید پرهیز شود زیرا مطالعات نشان می‌دهد که مصرف چربی‌های ترانس با ۴۵ درصد افزایش خطر مرگ‌ومیر سرطان سینه و ۷۸ درصد مرگ‌ومیر ناشی از همه علل مرتبط است.