**تاثيرات شیرین کننده های طبیعی برروی سرطان و دیابت**

**منيره موسوي**

دانشجوي كارشناسي زيست شناسي سلولي و مولكولي، گروه زیست شناسی، دانشگاه پيام نور

Mousavi8246@gmail.com

**بيان مسأله:** سرطان و دیابت از گروه بیماری های مهم غیر عفونی و غیر واگیردار قرن حاضر هستند که سالانه جان انسان های زیادی را می گیرند و هزینه درمانی سنگینی را بر دوش جامعه و دولتها تحمیل می نمایند، در این مقاله سعی شده تا به نقش شیرین کننده های طبیعی اعم از خرما، توت و انجير در درمان و یا کنترل این دو بیماری پرداخته شود.

**هدف پژوهش:** هدف از انجام این پژوهش این است که تا چه حد تغذیه و مصرف شیرین کننده های طبیعی بر پیشگیری و درمان دیابت و سرطان موثر می باشد.

**روش و چگونگي انجام پژوهش**: این مقاله مطالعه ای است مروری، روی اثرات شیرین کننده های طبیعی برروی سرطان و دیابت که با استفاده از منابع علمی شامل کتب، مقالات و مطالعه کتابخانه ای و جستجوی اينترنتى در پایگاه های معتبر به دست آمده است.

**يافته ها و نتيجه گيری:** طبق نتایج به دست آمده مصرف مواد دارای خاصیت آنتى اکسیدانی، واجد کلسیم، منیزیم و گروه های ویتامینها در پیشگیری از سرطان ها به خصوص سرطان روده و معده موثرند. از این رو توت، خرما و انجير به دلیل داشتن ترکیبات پلی فنولی مانند یک آنتى اکسیدان عمل می کنند، همچنين منابعی غنی از کلسیم، منیزیم و ویتامین ها می باشند، افراد دیابتی ضمن حفظ قندخون باید همه گروه هاى ویتامین، فیبرغذايى و پروتئین ها را مصرف کنند. خرما ،توت و انجیر به دلیل داشتن فیبر و گروه های ویتامینی می توانند اثرات مثبتی در پیش گیری از سرطان و دیابت داشته باشند.

**کليد واژه ها:** سرطان، دیابت، شیرین کننده های طبیعی

The effects of natural sweeteners on cancer and diabetes

Monireh Mousavi

Undergraduate Student of Cell and Molecular Biology-Payame Noor University, Yazd, Iran

Mousavi8246@gmail.com

Statement of Problem: Cancer and diabetes are one of the most important non-communicable and non-communicable diseases of the century that kill many people annually and impose heavy health burdens on society and governments. The role of natural sweeteners such as dates, berries and figs in treating or controlling these two diseases is addressed.

Research Purpose: The purpose of this study was to determine the effect of nutrition and consumption of natural sweeteners on prevention and treatment of diabetes and cancer.

Methods and Materials: This study is a review of the effects of natural sweeteners on cancer and diabetes, using scientific resources including books, articles, and library studies and Internet searches at reputable sites.

Results and Conclusion: According to the results, antioxidant, calcium, magnesium, and vitamin groups are effective in preventing cancers, especially colon and gastric cancers. Polyphenolic compounds act as an antioxidant, they are also rich in calcium, magnesium and vitamins. Diabetics should consume all the vitamin, dietary fiber and protein while maintaining their blood sugar.Dates, berries and figs can have positive effects on cancer and diabetes because of their fiber and vitamin groups.

Keywords: Cancer, Diabetes, Natural Sweeteners