

Egyél a rák ellen! - 5 betartható tipp

- www.allergiakozpont.hu
- 2009. 10. 28.

Megdöbbenő adat, de amíg a dohányzás körülbelül 30 százalékban befolyásolja a daganatok kialakulását, addig a táplálkozás ennél nagyobb, nagyjából 35 százalékos arányban játszik szerepet a rák kialakulásában, természetesen a genetikai adottságokon túl. Vagyis valóban döntő jelentőségű, mi van a tányérunkon! - mondja Nagy Dóra, dietetikus.

Hirdetés



Óriási előrelépés volt a rákkutatásban, amikor felismerték és beazonosították a rákkeltő (karcinogén) anyagokat. Ezek azok az anyagok, amelyek elősegítik a szervezetben a szabad gyökök képződését, amelyek viszont megzavarják a sejtek működését. Vagy torz sejtek kialakításán „dolgoznak” vagy egyes szövetek mértéktelen szaporodásán.

A jó hír viszont, hogy számtalan élelmiszer tartalmaz úgynevezett antioxidánsokat, amelyek képesek megkötni és ezáltal hatástalanítani a szabad gyököket. A probléma azonban ott kezdődik, hogy az élelmiszeripari feldolgozás során a védő hatású antioxidánsok mennyisége jelentősen lecsökken a táplálékban. Van azonban néhány olyan étel-, italféle, amelyben bőségesen megtalálható. Például a paradicsom, a piros és vörös gyümölcsök, zöldségek (szőlő, áfonya, bogyósok, lilahagyma) a sütőtök, a fokhagyma, a szója, a zöld- és a rooibos tea.



Nagy Dóra, dietetikus

Optimalizáljuk a testsúlyt!

Az idei európai rákkongresszuson a jelenlévők rámutattak, hogy igen szoros összefüggés van a fölös testsúly és egyes ráktípusok közt, mint például a méhnyálkahártya rákja, a mellrák, a vastag- és a végbél rákja között. Ez a probléma ráadásul a közép-európai országokban a legnagyobb, ahol a férfiaknál az új esetek 3,3 százalékát okozta az elhízás, míg nőknél ez az arány elérte a 8,6 százalékot. Tavaly 124 ezernél több európainál fejlődött ki daganat a túlsúly miatt!

Vagyis itt az ideje komolyan venni az egészséges táplálkozásról és természetesen a mozgásról szóló felhívásokat, hiszen ha a genetikai örökségünk ellen nem is tehetünk, az életmódunkkal igenis befolyásolhatjuk az egészségi állapotunkat. Ez talán nem hangzik biztatóan, de kevesebb rántott hús sült krumplival, és biztosan elmozdul a mérleg nyelve.

Zsírból is van hasznos

- Az elhízásról, a túl magas energiabevitelről már régen köztudott, hogy erősen növelik a hajlamot bizonyos daganattípusokra. Azonban mielőtt mindenféle zsírt kiiktatnánk az

étrendünkben, fontos tudni, hogy vannak hasznos zsírok is, az úgynevezett **egyszeresen telítetlen zsírsavak**. Ezek növényi eredetűek, és kitűnően alkalmasak a szív- és érrendszeri betegségek elleni harcra is. A mediterrán-paradoxon titka is nagy valószínűséggel az egyszerűen telítetlen zsírsavakban gazdag olívaolajban keresendő. Ez az ételmisszer lehet az oka annak, hogy már a mediterrán népek jelentős zsír- és szénhidrát mennyiséget fogyasztanak, jóval kisebb náluk a daganatos megbetegedések aránya, mint Közép-Európában.

- A **többszörösen telítetlen zsírsavak** is hasznosak lehetnek, és könnyen hozzájuk is lehet jutni, hiszen a bizonyítottan daganatellenes hatású n3 sorozatúak megtalálhatók a tengeri halakban, míg az n6 sorozatúak a növényi olajokban.
- Az állati eredetű **telített zsírsavak** már korántsem ilyen jó hatásúak, de itt sem szabad szélsőségesen elzárkóznunk tőlük. Hiszen például a teljes tejben található zsír segíti a zsírban oldódó vitaminok (például A-, D- és e-vitamin) felszívódását.

Kevesebb só, jobb kilátások

Kimutatták az összefüggést a túlzott sófogyasztás és a gyomorrákos megbetegedések közt. Érdekes tény, hogy e téren Japánnal egy cipőben járunk, ugyanis amíg nálunk a túlzottan sós, füstölt húsok, a sonka, a kolbász veszélyeztetik az egészséget, addig a szigetországban a füstölt, sózott, pácolt halak.

Válasszunk növényi fehérjéket!

Ajánlások szerint a naponta bevitt táplálékunk 6-8 százalékát kellene kitennie a növényi fehérjéknek, amelyeknek a megelőzésben és a gyógyításban is jelentős szerepük van. Ebből a szempontból, főként a magas rosttartalom miatt ajánlott gyakran fogyasztani hántolatlan gabonákat, babfélét, sárgaborsót, lencsét, és hidegen sajtolt olajokat. Különösen gazdag telítetlen zsírsavakban a szója, a kukorica és a búzacsira, így ha az egészségre szavazunk, feltétlenül építsük be az étrendünkbe! A keresztesvirágúak közé tartozó kelbimbó, káposzta, brokkoli, karfiol mind gazdagok aszkorbinsavban, tokoferolban (E-vitamin) és a karotinban, így fogyasztásuk rendszeresen ajánlott.

Mérsékeljük az alkoholt!

Bár a bor flavonoid-, polifenol- és antioxidáns tartalma miatt kis mennyiségben védő hatású, nagyobb adagokban és rendszeresen fogyasztva kapcsolatba hozható a máj-, a nyelőcső-, a gyomor- és béldaganatokkal - ahogyan a többi alkoholfajta is. Különösen igaz ez, ha az alkoholfogyasztáshoz dohányzás is társul. Vagyis jobban járunk, ha a közkedvelt nedűket a ritka élvezetek közé soroljuk.

További információ:

www.allergiakozypon.hu,

www.orvostkeresek.hu