

## BESLENME VE KANSERDEN KORUNMA

Diyetin ve beslenmenin kanserin gelişiminde oynadığı rolü değerlendirmek ve açıklığa kavuşturmak için birçok araştırma yapılıyor. Hiçbir dolaysız neden-sonuç ilişkisi kanıtlanmadıysa da, istatistikler bazı gıdaların bazı kanser tiplerinin riskini arttırabildiğini ya da azaltabildiğini göstermektedir. Amerikan Kanser Derneği ve Ulusal Kanser Enstitüsü, insanlarda bazı kanser türlerinin gelişme riskinin azaltılmasına yardımcı olmak için diyet kuralları hazırladı. Genel olarak sağlıklı bir diyet için genel tavsiyeler içermektedirler:

Normal bir vücut ağırlığını koruyun. Başta prostat, pankreas, göğüs, yumurtalık, kalınbağırsak, safra kesesi ve rahim kanseri gelmek üzere, insanlarda bazı kanserlerden ölme oranı şişmanlıkla bağlantılıdır.

Diyetinizde çok fazla doymuş ve doymamış yağdan kaçının. Bazı çalışmaların ortaya koyduğu kanıtlar, diyetteki yağ seviyeleri ile prostat kanseri, kalınbağırsak kanseri ve diğer kanserlerin oluşumu arasında bir ilişki olduğunu düşündürmektedir. Şu anda, bu tür bağlantıların nedenleri açık değildir.

Son raporlar, diyetteki yağ tüketiminin göğüs kanseri sıklığıyla ilişkisiz olabileceğini düşündürmektedir. Yağ tüketimi için hiçbir kural belirlenmemiştir, ama genel olarak yağ tüketimi düşükçe kanser riskinin düşüğü görülmektedir. İhtiyatlı bir yağ tüketimi kuralı, toplam kalori tüketiminizin yüzde 30'udur. (Yağı diyetinizden tamamen çıkarmaya çalışmayın; bunun ne yararı vardır ne de olanağı.)

Lif açısından zengin gıdalar yiyin. Günde 25 ile 33 gram lif tüketimi önerilir. Diyet lifi, vücudu özellikle kalınbağırsak kanseri olmak üzere, bazı kanser biçimlerinden korur gibi görünmektedir. Belirli lif tiplerinin etkileme biçimi açık değildir. Bu nedenle, taze meyve, sebze ve az işlenmiş tahıl ürünleri gibi çeşitli diyet kaynaklarını her gün yiyin.

A vitamini ve C vitamini açısından zengin gıdaları her gün yiyin (Bazı örnekler, A vitamini kaynakları olarak havuç, ıspanak, tatlı patates, şeftali, kayısı, koyu yeşil ve koyu sarı taze sebzeler ve meyveler; C vitamini için portakal, greyfurt, çilek, yeşil ve kırmızı biberler). A vitamini, ağız boşluğu, boğaz, gırtlak ve akciğer kanserleri dahil olmak üzere, bazı kanserlerin sıklığının azaltılmasına yardımcı olabilir. Ayrıca, hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, genel olarak C vitamini olarak bilinen askorbik asitin, nitratlar yendiğinde üretilen bazı kanserojen bileşiklerin oluşumunu önleyebildiğini göstermektedir. Ama, bu vitaminleri normal ihtiyacınızdan daha fazla miktarda tüketmeniz gerekmez.

Brokoli, lahanası, Brüksel lahanası, kıvırcık lahanası, karnabahar, yer- lahanası, hardal yaprakları ve İsviçre pazısı gibi sebzeleri düzenli diyetinizin bir parçası haline getirin. Araştırmalar bu gıdaların kalınbağırsak, mide ve akciğer kanserlerinin gelişimine karşı koruma sağladıklarını göstermektedir.

Tuzlanarak, tütsülenerek ve nitratla işlenmiş gıdalardan az miktarda yiyin. Bu gıda grubu sucuk, jambon ve diğerleri gibi tütsülenmiş ve konserve edilmiş etleri içerir. Yemek borusu ve mide kanseri sıklığı, bu gıdaları çok miktarda yiyenlerde daha yüksektir.

Izgara ya da tütsüleme gibi bazı pişirme yöntemleri kansere yol açabilen maddeler üretebilir bu nedenle bu yöntemleri az kullanmak gerekir.

Yemek pişirirken kullandığınız tuz miktarını, yarım kilo ette dörtte bir çay kaşığı tuz, pişirilmiş sebze ya da tahıl porsiyonu başına sekizde bir çay kaşığı tuzla sınırlayın. Jambon, soya sosu ya da turşu gibi aşırı tuzlu gıdaları al-mayın ya da seyrek olarak ve az miktarlarda yiyin.

Alkol kullanıyorsanız, az kullanın. Uzun süreler boyunca çok miktarda alkol içmek, karaciğer kanseri riskini artırır. Alkol tüketimi sigarayla ya da tütün çiğnemeyle birleştğinde, ağız, gırtlak, boğaz ve yemek borusu kanseri riskini artırır. Günde iki ya da daha az bardak tavsiye edilir.

Bu makuldür. Günlük diyetinizi çok az değiştirerek bu önerileri uygulayabilirsiniz. Ancak, bu önlemlerin kanserden koruma sağlayabileceği kesin değildir.

<http://www.diyetuzmani.com>