04 listopada 2023

Czy wiesz, ……czego nie lubi rak?

Żadna żywność nie chroni ludzi całkowicie przed rakiem, ale może obniżyć ryzyko zachorowania na nowotwór. Zróżnicowana dieta bogata w świeże owoce, warzywa i dobre tłuszcze korzystnie wpływa na ogólny stan zdrowia. Jakie produkty żywnościowe zawierają naturalne związki o silnych właściwościach przeciwnowotworowych? Poznaj produkty, które dodane do diety, mogą obniżyć ryzyko zachorowania na raka.

1. **Jabłka**

Jabłka zawierają polifenole o właściwościach przeciwnowotworowych. Są to związki roślinne, które mogą zapobiec stanom zapalnym, chorobom sercowo-naczyniowym i infekcjom. Jedno z badań z 2018 r. w "*Journal of Food and Drug Analysis*" sugeruje, że floretyna jabłkowa znacząco hamuje wzrost komórek raka piersi, nie wpływając jednocześnie na zdrowe komórki.

2. **Jagody**

Jagody są bogate w witaminy, minerały i błonnik pokarmowy. Jedno z badań pokazuje, że antocyjanina, która jest związkiem jeżyn, obniża biomarkery raka jelita grubego. Biomarkery nowotworowe – zwane inaczej znacznikami nowotworowymi, to specyficzne substancje, których obecność lub podwyższony poziom w organizmie sugerują chorobę.

3. Warzywa krzyżowe, czyli brokuły, kalafior, jarmuż

Warzywa krzyżowe zawierają korzystne składniki odżywcze, w tym witaminę C, witaminę K i mangan. Zawierają również sulforafan, związek roślinny o właściwościach przeciwnowotworowych. Ten związek znacznie hamuje wzrost komórek rakowych i stymuluje śmierć komórek.

4. **Marchew**

Zawiera kilka niezbędnych składników odżywczych, w tym witaminę K, A i przeciwutleniacze. Zawiera również duże ilości beta-karotenu, który odgrywa istotną rolę we wpieraniu układu odpornościowego i zapobiega niektórym rodzajom raka. Przegląd kilku badań pokazuje, że beta-karoten obniża ryzyko rozwoju raka piersi i prostaty. Inne źródła pokazują, że spożywanie marchwi zmniejsza ryzyko zachorowań na raka żołądka o 26%.

5. **Tłuste ryby**

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Tłuste ryby, w tym łosoś, makrela, sardela, są bogate w niezbędne składniki odżywcze, takie jak witamina B, potas, kwasy i tłuszcze omega-3. Jedno z badań wykazało, że ludzie, których dieta była bogata w ryby słodkowodne, mieli o 53% mniejsze ryzyko raka jelita grubego niż ci, którzy jedli ich mało. Większe badanie, z udziałem prawie 70 tys. osób wykazało, że osoby, które spożywały suplementy z oleju rybnego co najmniej cztery razy w tygodniu. Miały o 63% mniejsze prawdopodobieństwo zachorowania na raka jelita grubego, niż ci, którzy go nie spożywali.

6. **Orzechy włoskie**

Orzechy włoskie zawierają substancję zwaną pedunculagin, którą organizm metabolizuje do urolitynów. Urolityny to związki wiążące się z receptorami estrogenowymi, odgrywają ważną rolę w zapobieganiu raka piersi. W jednym badaniu na zwierzętach myszy otrzymywały całe orzechy włoskie i olej z orzechów włoskich, miały wyższy poziom genów hamujących rozwój nowotworów niż myszy otrzymujące olej rośliny.

7. **Rośliny strączkowe**

Rośliny strączkowe, takie jak fasola, groszek i soczewica, zawierają dużo błonnika, co może pomóc zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka. Wyniki badania wskazują, że ludzie, którzy jedli produkty bogate w błonnik fasolowy, mieli o 20% mniejsze ryzyko zachorowania na raka piersi niż ci, którzy nie osiągnęli dziennego spożycia błonnika.

8. **Czosnek pospolity**

Czosnek to warzywo stosowane od tysięcy lat w medycynie, głównie ze względu na swoje właściwości bakteriobójcze i przeciwgrzybicze. Można w nim znaleźć organiczne związki siarkowe, które w głównej mierze odpowiadają za niższą zachorowalnością na nowotwory zlokalizowane w układzie pokarmowym. Substancje zawarte w czosnku takie jak DAS (siarczek diallilu) oraz DADS (di siarczek diallilu) doprowadzają do śmierci komórek rakowych jelita grubego. Po drugie, czosnek zawiera również argininę, która ma działanie przeciwutleniające. Ze względu na silny potencjał przeciwnowotworowy czosnku, warto go włączyć razem z warzywami należącymi do tej rodziny (szczypiorek, szalotka, por, cebula) do swojej diety jako składniki przeciwnowotworowe, bakteriobójcze i przeciwgrzybicze. Najlepsze właściwości posiada czosnek świeży, po rozgnieceniu/rozdrobnieniu. Najlepszym sposobem, aby skorzystać z korzystnego działania czosnku jest spożywanie 1-2 ząbków dziennie.

9. **Zielona herbata**

Herbata, zaraz po wodzie jest najczęściej spożywanym napojem na świecie. Istnieje wiele różnych rodzajów herbat: czarna, czerwona, biała, a także herbata zielona, na której się skupimy ze względu

na jej przeciwrakowe właściwości. Wiele lat temu, naukowcy z Chin i Japonii zauważyli, że w regionach gdzie zwyczajowo pije się dużo zielonej herbaty, rzadziej stwierdza się występowanie raka żołądka oraz skóry w porównaniu z regionami, gdzie picie zielonej herbaty nie było aż tak powszechne. Zielona herbata w porównaniu do innych rodzajów herbat, jest w najmniejszym stopniu poddawana obróbce podczas procesów technologicznych. To dzięki temu, w zielonej herbacie znajdziemy największą ilość katechin, do których należy Galusan Epigallokatechiny (EGCG) o największym potencjale antyrakowym. Udowodniono, że picie zielonej herbaty może zmniejszać ryzyko występowania prostaty, żołądka, piersi i pęcherza. W celu zatrzymania jak największej ilości prozdrowotnych składników, liście zielonej herbaty należy zalać wodą o temperaturze 60-80 stopni C i parzyć ją od 3-5 minut. Wg aktualnego stanu wiedzy, w celu prewencji zachorowania na nowotwór, należy wypijać od 2 do 3 filiżanek zielonej herbaty dziennie.

10. **Czarne i czerwone winogrona**

Czarne i czerwone winogrona, zwłaszcza, a także owoce jagodowe takie jak: żurawina, morwa, czernica, borówka, czarna porzeczka, truskawki czy maliny) oraz w mniejszych ilościach orzeszki ziemne i jabłka to źródła resweratrolu, który jest flawonoidem o silnym potencjale przeciwnowotworowym, a także wykazuje działanie ochronne w zakresie chorób układu krążenia (miażdżyca, zawał mięśnia sercowego, choroba wieńcowa).

11. **Pomidory i jego przetwory**

W pomidorach i jego przetworach możemy znaleźć taki związek jak likopen. Jest to karotenoid, którego ochronne właściwości odnoszą się głównie do raka prostaty, czyli najczęściej występującego nowotworu u mężczyzn w naszym kraju. Wykazano, że duże spożycie produktów bogatych w likopen może obniżyć ryzyko wystąpienia raka prostaty o 35%, a jego złośliwych form aż do 53%. Ponadto, istnieje zależność pomiędzy niskim stężeniem likopenu we krwi a większym ryzykiem wystąpienia nowotworu trzustki. Ten związek hamuje również rozwój raka piersi. Naturalne produkty na bazie pomidorów są z tego powodu bardzo polecane na diecie antyrakowej. Przeciwnowotworowy likopen najlepiej przyswaja się z przetworów pomidorowych, np. z soku pomidorowego, przecieru, koncentratu, zupy pomidorowej. Podczas rozdrabniania, duszenia, przecierania pomidorów, likopen staje się lepiej przyswajalny. Dodanie do powyższych przetworów źródła tłuszczu, np. oleju, oliwy, jeszcze bardziej zwiększa przyswajalność likopenu.

Czego nie lubi rak? Zalecenia w pigułce. Jak zapobiegać nowotworom i o czym przede wszystkim warto pamiętać?

1. Spożywaj codziennie 1-2 ząbki czosnku, uprzednio rozgniecionego, np. jako dodatek do winegretu lub masła czosnkowego.

2. Wypijaj 2-3 filiżanki zielonej herbaty liściastej dziennie.
3. Włącz do swojej diety czerwone i czarne winogrona a także owoce jagodowe – maliny, borówki, porzeczka, jeżyny.
4. Jeśli masz zamiar pić alkohol, wybierz czerwone wytrawne wino i wypij max. 2 lampki.
5. Przynajmniej 2 x w tygodniu zjedz potrawę z dodatkiem przecieranych pomidorów, koncentratu pomidorowego lub wypij sok pomidorowy.
6. Przynajmniej raz w tygodniu zjedz warzywa kapustne: różne rodzaje kapusty, czerwona, biała, włoska, np. w postaci drobno posiekanej surówki. Włącz do swojej diety brokuły i kalafiora i inne zielone warzywa.

Czytaj więcej:

https://dietly.pl/blog-5 produktów-antyrakowych

Źródło zdjęcia: https://www.canva.com/photos/

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT