

Diet Untuk Pejuang Kanker

Mengatur diet termasuk “urusan penting” dalam pencegahan dan pengobatan kanker, tetapi masih banyak yang kurang menyadari atau kurang disiplin menjalaninya. Penyebabnya banyak. Mungkin memang belum tahu. Mungkin kurang ditekankan oleh dokter. Atau sebenarnya dokter sudah menyarankan untuk berdiet tapi tidak dihiraukan karena dianggap tidak terlalu penting. Mungkin juga bosan, tidak telaten, atau kehilangan selera makan.

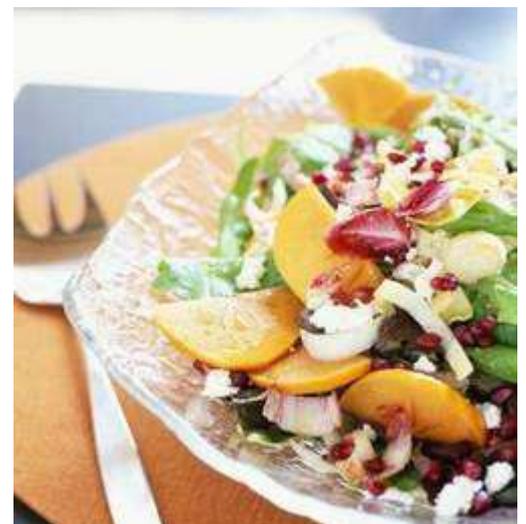
Tetapi setelah tahu bahwa kanker ternyata penyakit degeneratif seperti tekanan darah tinggi dan kencing manis, tentunya kita menjadi sadar tentang pentingnya mengatur pola makan untuk memerangi kanker, seperti sadarnya penderita tekanan darah tinggi untuk tidak makan sate kambing dan minum kopi, atau sadarnya penderita diabetes untuk tidak terlalu banyak makan dan minum yang manis-manis.

Pantangan Bagi Pejuang Kanker

Saat ini dikenal berbagai macam diet untuk pejuang kanker. Ada diet yang “umum” seperti yg selama ini dikenal dan diikuti kebanyakan orang, dan sekarang banyak pula yg mengikuti pola diet “*food combining*”, diet sesuai golongan darah, maupun diet jenis lain.

Menurut Ny. Ning Harmanto dan beberapa sumber lain, dalam berdiet ada **pantangan-pantangan yang harus dihindari** pejuang kanker:

- **Makanan** yang menimbulkan alergi (merangsang produksi lendir yang merupakan “makanan” kanker).
- **Sayur:** tauge (meningkatkan daya tumbuh kanker), sawi putih, kangkung (mengurangi daya serap obat), cabai (meningkatkan aktivitas bawah sadar sehingga menghabiskan persediaan oksigen).
- **Buah:** lengkeng, nangka (meningkatkan daya tumbuh kanker), nanas, anggur, durian, duku (mengandung alkohol).
- **Minuman:** es (menghambat sirkulasi darah), alkohol (meningkatkan aktivitas bawah sadar), *softdrink* (karsinogen), kopi, coklat, susu (merangsang lendir dan membuat tubuh bersifat asam).
- **Seafood:** udang, kerang, cumi-cumi, kepiting (tinggi lemak).
- **Daging:** kambing, sapi, kerbau, babi (berlemak dan membuat tubuh asam), ayam negeri, bebek, kalkun, burung (disuntik hormon pertumbuhan, berlemak), terutama kulit dan jerohan (tempat berkumpulnya racun-racun).
- Makanan yang dipanggang, dibakar, dan digoreng dengan minyak jelantah atau sampai gosong. Makanan serta minuman yang mengandung pengawet, pewarna, perasa, dan zat-zat kimia buatan. Kesemuanya memicu kanker.



Makanan Sehat

Makanan Yang Dianjurkan

Selain menghindari berbagai makanan dan minuman yang menjadi pantangan, yang tidak kalah pentingnya adalah mengkonsumsi makanan dan minuman yang menjadi anjuran. Jenis makanan ini dianjurkan karena mengandung zat-zat yang secara langsung maupun tidak langsung membantu menghancurkan kanker, mencegah kanker menyebar, mencegah terbentuknya sel kanker, mencegah sel sehat berubah menjadi sel kanker, atau mengembalikan sel kanker menjadi sel sehat kembali.

Jenis makanan dan minuman **yang dianjurkan** untuk dikonsumsi tersebut di antaranya:

- **Sayuran** berwarna hijau tua: bayam, brokoli, sawi hijau, kailan, katuk, kenikir, pegagan, daun dewa, sambungnyawa, dll. Sayuran berwarna hijau muda: selada, selada air, daun bawang. Sayuran berwarna terang: kubis, bunga kol, lobak, wortel, kentang, rebung, ubi, dll. Sayuran buah: tomat, terong, gambas, mentimun, pepaya, labu siam, kacang-kacangan, jagung, dll.
- **Buah-buahan:** apel Malang/hijau, pepaya, tomat, jeruk, jambu biji, mangga, dll.
- **Aneka jamur.** Beras, sayuran, dan buah sebisa mungkin yang organik.
- **Lauk-pauk:** kacang-kacangan, tempe, tahu, ikan, telur ayam kampung, ayam kampung.
- **Air:** gunakan air suling atau air yang dijernihkan dengan penjernih air berkualitas untuk segala keperluan masak-memasak.

Untuk memudahkan mengingat-ingat diet ini, secara garis besar ada rumus singkatnya:

- Daripada makan makanan “**berkaki lima**” (beli di warung/restoran, terlebih di warung kaki lima) lebih baik makan makanan berkaki empat (daging sapi, kerbau, kambing, babi).
- Daripada makan makanan **berkaki empat** lebih baik makan makanan berkaki dua (ayam, bebek, burung).
- Tetapi, daripada makan makanan **berkaki dua**, lebih baik makan makanan berkaki satu (**jamur, sayuran, buah-buahan**), atau tidak berkaki (**telur ayam kampung, ikan**).

Intinya, semakin banyak kakinya harus semakin dihindari, sebaliknya semakin sedikit kakinya semakin dianjurkan.

Cara Penyajian

Cara memasak dan menyajikan makanan juga memegang peranan penting. Sejauh memungkinkan **sebaiknya bahan makanan kita dalam kondisi segar/baru, 80% di antaranya dikonsumsi dalam kondisi segar dan mentah, terutama sayuran dan buah-buahan.**

Pejuang kanker dianjurkan setiap hari meminum jus buah dan sayur dari 1 kg bahan (wortel, apel, tomat, bayam, brokoli, dsb - dijus tanpa air). Ini meningkatkan kadar antioksidan dan enzim-enzim tubuh untuk membunuh sel kanker. Jus harus diminum segera setelah dibuat (maksimum 10 menit), tidak boleh dimasukkan kulkas.

Makanan yang tidak memungkinkan dikonsumsi mentah sebaiknya dikukus, ditim, dipepes, ditumis, atau disayur. Penggunaan minyak dibolehkan tapi dibatasi, dan harus minyak baru.

Untuk memasak dan menyajikan hidangan gunakan alat dari *stainless steel*, keramik, atau kaca, jangan menggunakan aluminium, teflon, atau plastik.

(Titah Rahayu/rumahkanker.com)

http://rumahkanker.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=52