

# Kanker - Makanan Utama yang melawan Kanker



## Melawan Kanker dengan kombinasi makanan

Tidak ada makanan tunggal dapat mengurangi resiko kanker, tetapi kombinasi makanan yang tepat dapat membantu membuat perbedaan. Pada waktu makan, keseimbangan minimal 2/3 makanan nabati dan tidak lebih dari 1/3 protein hewani. "New American Plate" ini adalah alat melawan kanker yang penting, menurut American Institute for Cancer Research. Periksa pilihan yang lebih baik dan buruk untuk piring Anda.



## Mencegah Kanker dengan warna

Buah dan sayuran kaya nutrisi pelawan kanker - dan lebih banyak warna, lebih banyak nutrisi yang dikandungnya. Makanan ini dapat membantu menurunkan resiko dengan cara kedua, juga, ketika makanan tersebut membantu Anda mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat. Berat badan berlebih meningkatkan resiko beberapa kanker, termasuk usus, kerongkongan, dan kanker ginjal. Sediakan setidaknya lima porsi sehari, disiapkan dengan cara yang sehat.



## Sarapan untuk mencegah Kanker

Folat merupakan vitamin B yang penting yang dapat membantu melindungi terhadap kanker, payudara rektum usus besar, dan. Anda dapat banyak menemukannya di meja makan. Sereal dan produk gandum adalah sumber yang baik folat. Juga jus jeruk, melon, dan stroberi.



## Lebih banyak makan makanan ber-folat

Sumber baik lainnya folat asparagus dan telur. Anda juga dapat menemukannya di hati ayam, kacang-kacangan, biji bunga matahari, dan sayuran berdaun hijau seperti selada bayam atau romaine. Menurut ACS, cara terbaik untuk mendapatkan folat bukan dari pil, tapi dengan makan cukup buah-buahan, sayuran, dan produk biji-bijian.



### Kurangi makanan cepat saji

Sebuah *sandwich* sesekali atau *Hot Dog* di stadion baseball itu mungkin tidak akan menyakiti Anda. Tapi mengurangi potongan daging olahan seperti sosis, ham, dan hot dog dapat membantu menurunkan resiko kanker usus dan perut. Juga, makan daging yang telah diawetkan dengan asap atau dengan garam meningkatkan paparan terhadap material yang berpotensi dapat menyebabkan kanker.



### Tomat sebagai pencegah Kanker

Apakah itu *lycopene* - pigmen yang memberikan warna merah tomat - atau yang lainnya belum dapat dijelaskan. Tetapi beberapa penelitian telah menghubungkan makan tomat dengan penurunan resiko beberapa jenis kanker, termasuk kanker prostat. Studi juga menunjukkan bahwa produk olahan tomat seperti jus, saus, atau pasta meningkatkan potensi melawan kanker.



### Potensi Teh sebagai pencegah Kanker

Meskipun bukti masih minim, tapi teh, terutama teh hijau, mungkin adalah pelawan kanker yang kuat. Dalam penelitian laboratorium, teh hijau telah memperlambat atau mencegah perkembangan kanker pada payudara, usus, hati, dan sel-sel prostat. Teh juga memiliki efek yang sama dalam jaringan paru-paru dan kulit. Dan dalam beberapa studi jangka panjang, teh dikaitkan dengan penurunan resiko kanker kandung kemih, perut, dan pankreas.



### Anggur dan Kanker

Anggur dan jus anggur, anggur terutama ungu dan merah, mengandung *resveratrol*. *Resveratrol* memiliki antioksidan kuat dan anti-inflamasi. Dalam studi laboratorium, dapat mencegah jenis kerusakan yang dapat memicu proses kanker dalam sel. Belum ada cukup bukti untuk mengatakan bahwa makan buah anggur atau minum jus anggur atau *wine* dapat mencegah atau mengobati kanker.



### **Kurangi alkohol untuk mengurangi resiko Kanker**

Kanker mulut, tenggorokan, pengkal tenggorokan, kerongkongan, hati, dan payudara semuanya dihubungkan dengan minum alkohol. Alkohol juga dapat meningkatkan resiko untuk kanker usus besar dan dubur. The American Cancer Society mengatakan bahwa bahkan batas harian yang disarankan 2 gelas untuk laki-laki dan 1 gelas untuk perempuan. Perempuan yang beresiko tinggi terkena kanker payudara mungkin harus dengan dokter tentang jumlah alkohol, yang aman dikonsumsi didasarkan pada faktor-faktor resiko yang ada.



### **Air dan cairan lainnya dapat membantu**

Air tidak hanya menghilangkan rasa haus Anda, tetapi dapat melindungi Anda terhadap kanker kandung kemih. resiko bisa menjadi rendah karena konsentrasi air mengurangi pengumpulan zat-zat yang berpotensi menyebabkan kanker di dalam kandung kemih. Juga, minum lebih banyak cairan menyebabkan Anda buang air kecil lebih sering. Yang mengurangi waktu zat tersebut kontak dengan lapisan kandung kemih.



### **Kacang-kacangan**

Kacang sangat baik bagi Anda, itu tidak mengherankan karena kacang-kacangan dapat membantu melawan kanker juga. Kacang-kacangan mengandung fitokimia yang ampuh beberapa yang dapat melindungi sel-sel tubuh terhadap kerusakan yang dapat menyebabkan kanker. Dalam pemeriksaan laboratorium zat-zat ini dapat memperlambat pertumbuhan tumor dan mencegah tumor dari melepaskan zat yang merusak sel-sel di dekatnya.



### **Keluarga Kubis vs. Kanker**

Sayuran termasuk brokoli, kembang kol, kubis, kubis *Brussel*, pak choy, dan *kale*. Para anggota keluarga kubis yang di tumis sangat baik dan benar-benar dapat dikombinasikan menjadi salad. Tapi yang paling penting, komponen dalam sayur-sayuran dapat membantu tubuh Anda bertahan terhadap kanker seperti usus besar, payudara, paru-paru, dan leher rahim (*cervix*).



## Sayuran Berwarna Hijau Tua

Sayuran berdaun hijau seperti sawi, selada, kangkung, sawi putih, bayam, dan lobak memiliki banyak serat, folat, dan karotenoid. Nutrisi ini dapat membantu melindungi dari kanker mulut, pangkal tenggorokan, pankreas, paru-paru, kulit dan lambung.



## Proteksi dari Rempah-Rempah

Kurkumin adalah bahan utama dalam kunyit, rempah-rempah India dan pelawan kanker yang potensial. Penelitian di laboratorium menunjukkan dapat menekan transformasi, proliferasi, dan invasi sel kanker untuk beragam kanker.



## Cara Masak Berpengaruh

Bagaimana Anda memasak daging dapat membuat perbedaan dalam seberapa besar resiko kanker itu. **Menggoreng, memanggang, dan memasak daging pada suhu yang sangat tinggi menyebabkan bahan kimia membentuk senyawa yang dapat meningkatkan resiko kanker.** Metode memasak lain seperti merebus, mengukus, atau uap menghasilkan lebih sedikit bahan kimia. Dan ketika Anda merebus daging, ingat untuk menambahkan banyak sayuran protektif dan sehat.



## Sebuah Kejutan dari Buah Berry

Stroberi dan raspberry memiliki fitokimia yang disebut asam *ellagic*. Ini antioksidan kuat benar-benar dapat melawan kanker dengan beberapa cara sekaligus, termasuk menonaktifkan zat penyebab kanker tertentu dan memperlambat pertumbuhan sel kanker.



## Blueberry untuk Kesehatan

Potensi dari antioksidan dalam blueberry mungkin memiliki nilai yang luas dalam mendukung kesehatan kita, dimulai dengan kanker. Antioksidan melawan kanker dengan membersihkan tubuh dari radikal bebas sebelum antioksidan merusak sel-sel kanker. Cobalah *oatmeal*, sereal dingin, *yogurt*, bahkan salad dengan *blueberry* untuk meningkatkan asupan buah sehat ini.



## Kurangi Gula

Gula tidak dapat menyebabkan kanker secara langsung. Tapi mungkin menggantikan makanan kaya gizi lain yang dapat membantu melindungi kanker. Serta meningkatkan jumlah kalori, yang memberikan kontribusi untuk kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan berat badan dapat menjadi resiko kanker. Buah menawarkan alternatif yang manis dalam sebuah paket kaya vitamin.



## Jangan Bergantung pada Suplemen

Vitamin dapat membantu melindungi terhadap kanker. Tapi hal itu terjadi ketika Anda mendapatkannya secara alami dari makanan. Masyarakat Kanker Amerika dan American Institute for Cancer Research menekankan bahwa **mendapatkan nutrisi pelawan kanker dari makanan seperti kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran berdaun hijau adalah jauh lebih unggul daripada suplemen.** Makan diet yang sehat adalah yang terbaik.

Sumber: [http://www.emedicinehealth.com/slideshow\\_top\\_cancer\\_fighting\\_foods/article\\_em.htm](http://www.emedicinehealth.com/slideshow_top_cancer_fighting_foods/article_em.htm)

diterjemahkan oleh: Indra P.

diedit oleh: Syahu S.