

12 Makanan Super Pelawan Kanker

Penulis : Unoviana Kartika, Jumat, 19 April 2013 | 11:26 WIB



shutterstock

KOMPAS.com — Setiap hari satu orang terdiagnosis kanker. Meski penyebab kanker belum diketahui dengan pasti, bukan berarti kita hanya bisa pasrah menghadapi penyakit ini. Banyak penelitian menunjukkan kanker dapat dicegah dengan menjalankan pola hidup sehat.

Memilih makanan yang sehat dan olahraga rutin bukan hanya dapat mencegah kanker, melainkan penelitian juga menunjukkan bahwa makanan yang tepat dapat menghentikan perkembangan sel kanker.

Berikut adalah **12 makanan super yang diketahui bisa menjauhkan kita dari kanker.**

1. Kacang tanah

Kaya akan vitamin E yang menurunkan risiko kanker kolon, paru-paru, hati, dan kanker lainnya. Selai kacang yang nikmat pada roti gandum utuh akan membantu Anda melawan kanker.

2. Grapefruit

Jeruk, **grapefruit**, dan **brokoli** kaya akan vitamin C. Elemen ini penting untuk mencegah pembentukan senyawa nitrogen yang merupakan penyebab kanker. Makanan mengandung vitamin C tinggi ini menurunkan risiko kanker esofagus, kandung kemih, payudara, serviks, lambung, dan usus besar. Jadi, jangan lupakan makanan-makanan ini dalam diet Anda sehari-hari.

3. Berry

Buah berry merupakan pelawan kanker yang tangguh. Kandungan antioksidannya yang tinggilah yang menyebabkan demikian.

4. Ubi jalar

Ubi jalar kaya beta karoten yang dapat menurunkan risiko kanker kolon, lambung, dan paru-paru. Studi menunjukkan, ubi jalar dapat menurunkan risiko kanker payudara hingga setengahnya.

5. Salmon liar

Salmon, terutama ikan yang ditangkap liar, merupakan sumber vitamin D yang baik. Makanan yang kaya vitamin D membantu menghalangi perkembangan pembuluh darah yang memberi makan tumor tumbuh dan membantu menghentikan proliferasi sel kanker dan prakanker.

6. Biji lenan

Asam lemak omega-3 mencegah pertumbuhan sel kanker, selain itu juga dapat mengurangi inflamasi. Selain ikan, biji lenan merupakan sumber asam lemak omega-3 yang baik.

7. Kunyit

Kurkumin, bahan aktif dari kunyit yang berperan dalam anti-inflamasi dan antioksidan. Kurkumin juga dapat menjadi penghalang dari komunikasi sel-sel kanker sehingga mencegah perkembangannya.

8. Teh

Teh mengandung senyawa **katekin** yang menghambat pertumbuhan kanker. Sebuah studi di China mengatakan, peminum **teh hijau** memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengembangkan kanker dibandingkan mereka yang tidak.

9. Sayuran

Buah dan sayur mengandung fotonutrien yang sama pentingnya dengan mineral dan vitamin. Sayuran seperti kembang kol dan kubis mengandung fitonutrien yang dapat membantu menghambat metabolisme karsinogen dan merangsang tubuh untuk memproduksi enzim detoksifikasi.

10. Tomat

Studi pada tahun 2009 yang dimuat dalam *Journal of Clinical Oncology* menunjukkan bahwa tomat mengandung **likopen** yang **membantu mencegah kanker prostat**. Likopen merupakan antioksidan kuat yang juga dapat mencegah pelbagai jenis kanker lainnya.

11. Delima

Delima kaya akan asam elagik yang dapat memperlambat pertumbuhan sel kanker. Asam elagik juga menonaktifkan senyawa penyebab kanker.

12. Bawang bombai

Bawang bombai kaya akan senyawa anti-kanker. Bawang bombai dapat dimakan mentah ataupun sebagai campuran makanan.

Sumber : [health me up](http://health.me.up), Editor : Lusiana Kus Anna

<http://health.kompas.com/read/2013/04/19/1126045/12.Makanan.Super.Pelawan.Kanker>