

# Apa 11 Makanan Penangkal Kanker Terbaik?

Reviu oleh: [Dan Brennan, MD](#)

Reviu pada Nop 4 2021

## 1. Fitokimia

Fitokimia adalah bahan kimia yg ditemukan dalam makanan nabati yg dapat membantu mencegah penyakit seperti kanker. **Tidak ada satu makanan pun yg dapat melawan kanker, tapi mengonsumsi makanan tinggi tumbuhan dan fitokimia dapat membantu mengurangi risiko Anda.**

Bbrp manfaat potensial fitokimia meliputi:

- Mengurangi peradangan
- Mencegah kerusakan DNA Anda
- Memperbaiki DNA Anda
- Memperkuat sistem kekebalan tubuh Anda
- Mengatur hormon Anda
- Mencegah sel yang rusak bereproduksi



## 2. Berry

Buah beri secara alami manis tetapi rendah gula. **Buah beri mengandung bnyk fitokimia berbeda yang dapat membantu melindungi tubuh Anda dari kerusakan sel yg menyebabkan kanker.** Buah beri adalah cara yg lezat utk menambahkan fitokimia ke dlm makanan Anda. Nikmati beberapa dalam smoothie atau taburkan beberapa di salad Anda. Beberapa fitokimia yang ditemukan dalam buah beri adalah:

- Anthocyanin (ditemukan dalam buah beri biru dan ungu), yang merupakan fitokimia yang membantu mengurangi peradangan dan melindungi otak Anda
- Asam ellagic, yang memiliki sifat anti tumor dan membantu menetralkan zat penyebab kanker
- Pterostilbene, yang merupakan antioksidan kuat dan membantu mengurangi peradangan



## 3. Kale

**Kale adalah bagian dari keluarga sayuran cruciferous, yg juga tmsk brokoli, kubis, dan kembang kol. Kale mengandung lutein, zeaxanthin, dan vitamin C, E, dan K.** Ini adalah vitamin dan fitokimia yg membantu tubuh Anda menyerap zat besi. Mereka juga mengikat kolesterol jahat untuk membantu tubuh Anda menyingkirkannya. Kale juga **mengandung fitokimia glukosinolat yang dapat menyebabkan kematian sel pada tumor.**



## 4. Bawang

Bawang termasuk dalam keluarga sayuran allium, yang termasuk bawang putih dan daun bawang juga. Allium, bersama dengan sayuran silangan, adalah di antara dua **keluarga sayuran penangkal kanker terbaik.** Dioksin adalah sejenis racun penyebab kanker yang ditemukan dalam asap rokok, asap knalpot, daging yang dimasak, ikan, dan produk susu. Satu sendok makan bawang merah mentah mengandung fitonutrien yang telah terbukti mengurangi toksisitas dioksin menjadi setengahnya.





## 5. Lentil

Kacang<sup>2</sup>an seperti **lentil** mengandung **serat, pati resisten, dan senyawa fenolik yang mendorong pertumbuhan bakteri baik di usus Anda**. Lentil juga merupakan sumber serat yang bagus, yang dapat mengurangi risiko kanker kolorektal. Selain itu, makanan seperti lentil yang **tinggi serat** dapat membantu mengontrol berat badan Anda. Kelebihan berat badan meningkatkan risiko setidaknya 12 jenis kanker yang berbeda.



## 6. Kunyit

Kunyit adalah bumbu India yang sering digunakan dalam masakan kari. Warna kuning cerah kunyit berasal dari **kurkumin, yang merupakan antioksidan kuat**. Lebih dari 5000 artikel telah diterbitkan dalam jurnal medis tentang kunyit. **Curcumin telah terbukti membunuh sel tumor dengan berbagai cara**. Sebagian besar zat yang mencegah kanker menghentikan pembentukan kanker sejak awal atau mencegahnya menyebar. Kunyit melakukan keduanya.



## 7. Kembang kol

Sebagai anggota keluarga sayuran *cruciferous*, kembang kol telah dipelajari dengan baik utk **potensi melawan kanker**. Kembang kol mengandung senyawa bermanfaat berikut:

- Indole-3 carbinol, yang mengurangi kanker yang sensitif terhadap hormon
- Sulforaphane, yang menonaktifkan senyawa penyebab kanker
- Serat, yg membantu mencegah kanker



## 8. Bit

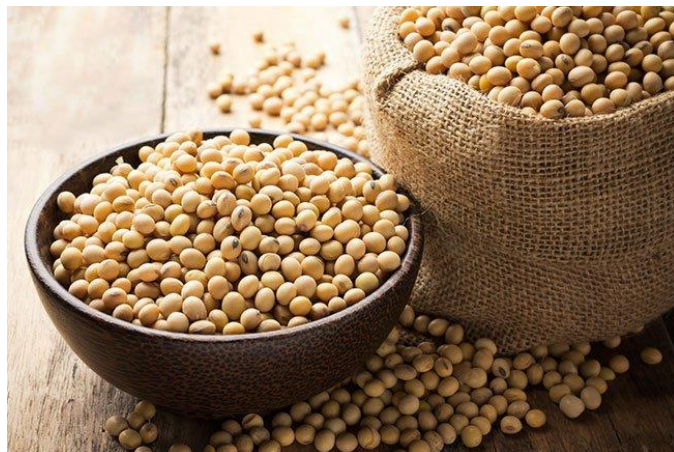
Pigmen merah pada bit berasal dari betacyanin. Fitokimia ini **dapat melindungi dari perkembangan sel kanker**. Ini juga dapat membantu mengurangi peradangan yang dapat menyebabkan kanker. Bit juga mengandung 4 gram serat per cangkir, yang dapat membantu menurunkan risiko kanker Anda. Bit dapat dimasak dan dinikmati dengan berbagai cara, termasuk dikukus, diasamkan, dipanggang, direbus, atau mentah.





## 9. Kedelai

Ada mitos terus-menerus bahwa produk kedelai meningkatkan risiko terkena kanker, tapi itu tidak benar. **Isoflavon sebenarnya menekan tumor. Isoflavon juga dapat mengaktifkan gen yang memperlambat pertumbuhan sel kanker** dan menyebabkan mereka merusak diri sendiri. Dalam studi tentang apa yang orang makan, tidak ada hubungan dengan peningkatan kanker di antara orang yang makan kedelai. Mungkin ada beberapa hubungan antara makan kedelai dan penurunan risiko kanker payudara dan kanker paru-paru pada orang yang bukan perokok.



## 10. Gandum Utuh

Biji gandum utuh mengandung dedak, kuman, dan endosperma, tidak spt biji<sup>2</sup>an olahan, yg hanya mengandung endosperm bertepung. Biji-bijian utuh mengandung fitokimia dan mineral penting seperti magnesium, selenium, dan tembaga. Sebuah meta-analisis diet dari 786.000 orang menemukan bahwa **makan 7 gram biji-bijian dikaitkan dengan 20 persen penurunan risiko kematian akibat kanker. Biji-bijian utuh juga tinggi serat**, yang telah dikaitkan dengan tingkat kanker yang lebih rendah.



## 11. Bayam

Bayam sarat dgn nutrisi yg menawarkan banyak manfaat kesehatan. Bayam kaya akan senyawa berikut:

- Vitamin K, yang membantu pembekuan darah
- **Karotenoid, yg merupakan antioksidan yg dapat membantu melawan kanker**
- Folat, yang membantu pembentukan dan perbaikan DNA
- **Glikogliserolipid, yang mungkin sangat bermanfaat melawan kanker prostat, kanker payudara, dan kanker perut**



### Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on OnHealth](#)

[https://www.medicinenet.com/the\\_top\\_11\\_cancer-fighting\\_foods/article.htm](https://www.medicinenet.com/the_top_11_cancer-fighting_foods/article.htm)