

Makanan Penangkal Kanker dalam Gambar: Resveratrol, Teh Hijau, dll

Reviewed By: [Melinda Ratini, DO](#)

Reviewed on 2/7/2018

Memerangi Kanker dengan piring penuh

Tidak ada makanan tunggal yg dapat mencegah kanker, tetapi kombinasi makanan yang tepat dapat membantu membuat perbedaan. Pada waktu makan, buat **keseimbangan** setidaknya **dua pertiga makanan nabati** dan **tidak lebih dari sepertiga protein hewani**. "Lempeng Amerika Baru" ini adalah alat melawan kanker yang penting, menurut American Institute for Cancer Research. Lihat pilihan yang lebih baik dan lebih buruk untuk piring Anda.



Memerangi Kanker Dengan Warna

Buah dan sayuran kaya akan nutrisi pencegah kanker - dan semakin banyak warna, semakin banyak nutrisi yang dikandungnya. Makanan² ini juga dapat membantu menurunkan risiko Anda dgn cara lain, ketika mereka membantu Anda mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat. Membawa berat badan ekstra meningkatkan risiko beberapa kanker, termasuk kanker usus besar, kerongkongan, dan ginjal. **Makanlah beragam sayuran, terutama sayuran hijau tua, merah, dan oranye.**



Sarapan Melawan Kanker

Folat yang terjadi secara alami adalah vitamin B penting yg dpt membantu melindungi terhadap kanker usus besar, rektum, dan payudara. Anda dapat menemukannya berlimpah di meja sarapan. **Sereal** sarapan yang diperkaya dan produk gandum merupakan sumber folat yang baik. Begitu juga **jus jeruk, melon, dan stroberi.**



Lebih Banyak Makanan Kaya Folat

Sumber folat lain yg baik adalah **asparagus** dan **telur**. Anda juga bisa menemukannya dalam **kacang²an, biji bunga matahari, dan sayuran hijau seperti bayam atau selada romaine**. Cara terbaik untuk mendapatkan folat bukan dari pil, tetapi dgn mengonsumsi cukup buah, sayuran, dan produk gandum yg diperkaya. Wanita yang sedang hamil atau mungkin hamil harus mengonsumsi suplemen untuk memastikan mereka mendapatkan asam folat yg cukup utk membantu mencegah cacat lahir tertentu.



Melewatkan penjual daging

Sandwich Ruben atau hot dog sesekali di stadion baseball tidak akan menyakiti Anda. Tetapi **mengurangi daging olahan seperti bologna, ham, dan hot dog akan membantu menurunkan risiko kanker kolorektal dan perut.** Juga, makan daging yang telah diawetkan dengan merokok atau dengan garam meningkatkan paparan Anda terhadap bahan kimia yang berpotensi menyebabkan kanker.



Tomat Penangkal Kanker

Apakah itu **likopen** - pigmen yang memberi tomat warna merah - atau yang lainnya tidak jelas. Tetapi beberapa penelitian telah mengaitkan makan tomat dengan pengurangan risiko beberapa jenis kanker, termasuk kanker prostat. Studi juga menunjukkan bahwa produk tomat olahan seperti jus, saus, atau pasta meningkatkan potensi melawan kanker.



Potensi Antikanker Teh

Meskipun buktinya masih belum sempurna, teh, terutama **teh hijau**, mungkin merupakan pejuang kanker yang kuat. Dalam studi laboratorium, teh hijau telah memperlambat atau mencegah perkembangan kanker pada sel-sel usus besar, hati, payudara, dan prostat. Itu juga memiliki efek yang serupa pada jaringan paru-paru dan kulit. Dan dalam beberapa penelitian jangka panjang, teh dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah untuk kanker kandung kemih, perut, dan pankreas. Tetapi penelitian lebih lanjut pada manusia diperlukan sebelum teh dapat direkomendasikan sebagai pejuang kanker.



Anggur dan Kanker

Anggur dan jus anggur, terutama **anggur ungu dan merah**, mengandung **resveratrol**. Resveratrol memiliki sifat antioksidan dan anti-inflamasi yang kuat. Dalam studi laboratorium, itu telah mencegah jenis kerusakan yang dapat memicu proses kanker dalam sel. Tidak ada cukup bukti untuk mengatakan bahwa makan anggur atau minum jus anggur atau anggur (atau mengonsumsi suplemen) dapat mencegah atau mengobati kanker.



Batasi Alkohol utk turunkan Risiko Kanker

Kanker mulut, tenggorokan, laring, kerongkongan, hati, dan payudara semuanya terkait dengan minum **alkohol**. Alkohol juga dapat meningkatkan risiko kanker usus besar dan dubur. The American Cancer Society merekomendasikan membatasi alkohol untuk tidak lebih dari dua porsi minum per hari untuk pria dan satu untuk wanita. Wanita dengan risiko lebih tinggi untuk kanker payudara mungkin ingin berbicara dengan dokter tentang jumlah alkohol, jika ada, yg aman berdasarkan faktor risiko pribadi mereka.



Air dan Cairan Lainnya Dapat Melindungi.

Air tidak hanya memuaskan dahaga Anda, tetapi juga dapat melindungi Anda dari kanker kandung kemih. Risiko lebih rendah berasal dari **air yang mengurangi konsentrasi agen penyebab kanker potensial di kandung kemih**. Juga, minum lebih banyak cairan menyebabkan Anda buang air kecil lebih sering. Itu mengurangi jumlah waktu agen-agen itu tetap berhubungan dengan lapisan kandung kemih.



Kacang Yang Perkasa

Kacang sangat baik untuk Anda, tidak mengherankan mereka dapat membantu melawan kanker juga. Kacang mengandung beberapa phytochemical kuat yang dapat melindungi sel-sel tubuh terhadap kerusakan yang dapat menyebabkan kanker. Di laboratorium zat ini memperlambat pertumbuhan tumor dan mencegah tumor melepaskan zat yang merusak sel di sekitarnya.



Keluarga Kubis vs. Kanker

Sayuran **cruciferous** termasuk **brokoli, kembang kol, kubis, kubis Brussel, bok choy, dan kangkung**. Anggota keluarga kubis ini membuat tumisan yang luar biasa dan benar-benar dapat menghidupkan salad. Tetapi yang paling penting, **komponen dalam sayuran ini dapat membantu tubuh Anda melawan kanker** seperti usus besar, payudara, paru-paru, dan leher rahim. Penelitian laboratorium telah menjanjikan, tetapi penelitian pada manusia memiliki hasil yang beragam.



Sayuran berdaun Hijau Tua

Sayuran berdaun hijau gelap seperti sawi, selada, lettuce /kangkung, sawi putih, bayam, dan *chard* memiliki banyak serat, folat, dan karoten. Nutrisi ini dapat membantu melindungi terhadap kanker mulut, laring, pankreas, paru-paru, kulit, dan perut.



Perlindungan Dari Rempah² Eksotis

Curcumin adalah bahan utama dalam **kunyit** rempah India dan pejuang kanker yang potensial. Penelitian laboratorium menunjukkan bahwa curcumin dapat menekan transformasi, proliferasi, dan invasi sel kanker untuk beragam kanker. Penelitian pada manusia sedang berlangsung.



Metode Memasak yang Penting

Cara Anda memasak daging dapat membuat perbedaan dalam seberapa besar risiko kanker yg ditimbulkannya. **Menggoreng, memanggang, dan memanggang daging pada suhu yang sangat tinggi menyebabkan bahan kimia terbentuk yang dapat meningkatkan risiko kanker.** Metode memasak lainnya seperti **merebus, merebus, atau mengukus tampaknya menghasilkan lebih sedikit bahan kimia tersebut.** Dan **ketika Anda merebus daging, ingatlah untuk menambahkan banyak sayuran sehat.**



Medley Berry dengan Punch

Stroberi dan raspberry memiliki fitokimia yang disebut asam ellagic. Antioksidan kuat ini sebenarnya dapat melawan kanker dalam beberapa cara sekaligus, termasuk menonaktifkan zat penyebab kanker tertentu dan memperlambat pertumbuhan sel kanker. Namun, belum ada cukup bukti untuk mengatakan itu bisa melawan kanker pada manusia.



Blueberry untuk Kesehatan

Antioksidan kuat dalam blueberry mungkin memiliki nilai luas dalam mendukung kesehatan kita, dimulai dengan kanker. Antioksidan dapat membantu melawan kanker dengan membersihkan tubuh dari radikal bebas sebelum mereka dapat merusak sel. Tetapi diperlukan lebih banyak penelitian. Cobalah menambahkan oatmeal, sereal dingin, yogurt, bahkan salad dengan blueberry untuk meningkatkan asupan buah sehat ini.



Lewatkan gula

Gula mungkin tidak menyebabkan kanker secara langsung. Tapi itu bisa menggantikan makanan kaya nutrisi lain yang membantu melindungi terhadap kanker. Dan itu **meningkatkan jumlah kalori, yang berkontribusi terhadap kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan berat badan juga merupakan risiko kanker.** Buah menawarkan alternatif yang manis dalam paket kaya vitamin.



Jangan Mengandalkan Suplemen

Vitamin dapat membantu melindungi terhadap kanker. Tapi jika Anda mendapatkannya secara alami dari makanan. Baik American Cancer Society dan American Institute for Cancer Research menekankan bahwa **mendapatkan nutrisi pencegah kanker dari makanan seperti kacang-kacangan, buah-buahan, dan sayuran berdaun hijau jauh lebih unggul daripada mendapatkannya dari suplemen. Makan makanan yang sehat adalah yang terbaik.**



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)
© 2005-2019 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

https://www.medicinenet.com/cancer_pictures_slideshow_cancer_fighting_foods/article.htm