

Τρόφιμα που καταπολεμούν τον γυναικολογικό καρκίνο



Το Παγκόσμιο Κέντρο Έρευνας για τον Καρκίνο, μαζί με το Αμερικανικό Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο, ανέλυσαν την έρευνα για τη διατροφή και τον ρόλο της στον καρκίνο και δημοσίευσαν το «Τροφή, Διατροφή και την Πρόληψη του Καρκίνου: Μια Παγκόσμια Προοπτική».

Οι συστάσεις για το ευρύ κοινό είναι οι εξής

- Να είστε όσο το δυνατόν πιο αδύνατος εντός του φυσιολογικού εύρους του σωματικού βάρους.
- Να είστε σωματικά δραστήριοι ως μέρος της καθημερινής ζωής.
- Περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων με πυκνή ενέργεια.
- Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.
- Τρώτε κυρίως τρόφιμα φυτικής προέλευσης.
- Περιορίστε την πρόσληψη κόκκινου κρέατος και αποφύγετε το επεξεργασμένο κρέας.
- Περιορίστε τα αλκοολούχα ποτά.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού.
- Στοχεύστε στην κάλυψη διατροφικών αναγκών μόνο μέσω διατροφής.

Διατροφή για την πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας

Ειδικά για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας, υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η πρόσληψη καρότων μπορεί να προστατεύσει ξανά τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας. Σύμφωνα με το Αμερικανικό Ινστιτούτο Έρευνας για τον Καρκίνο «Τα στοιχεία, από μελέτες ελέγχου περιπτώσεων μόνο, είναι αραιά αλλά συνεπή. Υπάρχουν περιορισμένα στοιχεία που υποδηλώνουν ότι τα καρότα προστατεύουν από τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.

Πρόσθετες πηγές προϊόντων με υψηλή περιεκτικότητα σε καροτενοειδή περιλαμβάνουν :

- Γλυκοπατάτες
- Σπανάκι
- Λαχανίδες και άλλα χόρτα
- Παπάγια
- Πορτοκάλια
- Γλυκές πιπεριές
- Ντομάτες

Διατροφή για την πρόληψη του καρκίνου των ωοθηκών

Για τον καρκίνο των ωοθηκών, στοιχεία δείχνουν ότι η κατανάλωση αυτών των μη αμυλούχων λαχανικών μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου των ωοθηκών:

- Σπαράγγι
- Καρότα
- Ντομάτες
- Κουνουπίδι
- Μπρόκολο

Διατροφή για την πρόληψη του καρκίνου του ενδομητρίου (μήτρα)

Για τον καρκίνο του ενδομητρίου, ένα υψηλό ποσοστό σωματικού λίπους καθώς και αύξηση βάρους στα ενήλικα χρόνια μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου του ενδομητρίου.

Έτσι ξεκάθαρα στην κορυφή της προτεραιότητάς σας είναι η διαχείριση βάρους - και όπως είπε η μητέρα σας "φάτε τα λαχανικά σας"

Τα λαχανικά είναι μια τροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και χαμηλές θερμίδες που μπορεί να παρέχει ενώσεις καταπολέμησης του καρκίνου και να βοηθήσει στην αίσθηση πληρότητας .Μερικοί εύκολοι τρόποι ενσωμάτωσης λαχανικών στη διατροφή σας είναι:

Πρωινό: Γεμίστε τα δημητριακά σας με μούρα ή φτιάξτε μια ομελέτα σπανάκι.

Μεσημεριανό: Σάντουιτς με χόρτα, ντομάτες και αγγούρι. Έχετε ωμά λαχανικά στο πλάι .

Δείπνο: πάντα να συμπεριλαμβάνετε μια πολύχρωμη σαλάτα και στοχεύστε να γεμίσετε το μισό πιάτο σας με μη αμυλούχα λαχανικά, όπως σπαράγγια στον ατμό, μπρόκολο και καρότα.

Σνακ: Δοκιμάστε καρότα, μπιζέλια και φέτες κόκκινες πιπεριές βυθισμένες στο χούμους