

# Pagkain ng mga nakapagpapalusog upang maiwasan ang panganib ng pagkakaroon ng kanser



Upang maiwasan ang ilang partikular na mga kanser, inirerekomenda ng Cancer Council ang malusog na timbang ng katawan, palagiang pag-eehersisyo at isang diyetang nakapagpapalusog. Ang sumusunod ay nagbibigay ng impormasyon tungkol sa mga uri ng pagkain na dapat nating isama o limitahan sa ating mga diyeta upang makatulong na bawasan ang panganib ng pagkakaroon ng kanser.

## Mga gulay at prutas

Ang pagkain ng maraming gulay at prutas ay malamang na makabawas sa panganib ng pagkakaroon ng kanser sa bibig, lalamunan, tiyan at bituka.

### Rekomendasyon

Kumain ng maraming gulay, gulay na buto at prutas. Ang mga matanda ay dapat kumain ng limang silbi man lamang ng mga gulay at dalawang silbi ng prutas araw araw. Ang bilang ng mga inirerekomendang silbi para sa mga babaeng buntis o nagpapasuso ay mas mataas, at ang mga rekomendasyon para sa mga bata ay bahagyang mas mababa. Kumain ng iba't ibang uri ng mga gulay at prutas. Kahit ano ang pinagmulan, maging ito man ay sariwa, de-lata, pinalamig o pinatuyo – ang lahat ng ito ay mahalaga.

### Ano ang isang silbi?

*1 silbi ng mga gulay =*

- ½ pansukat na tasa ng lutong mga gulay
- 1 pansukat na tasa ng ensalada
- ½ pansukat na tasa ng mga gulay na butil (katulad ng lentil at garbansos)

*1 silbi ng prutas =*

- 2 piraso ng maliit na prutas (katulad ng mga apricot, plum at prutas na kiwi)
- 1 pansukat na tasa ng ensaladang prutas o de-latang hiwa-hiwang prutas

Ang isang silbing sukat ay halos kapareho ng isang dakot ng kamay ng isang matanda. Kung gayon, ang mga matanda ay dapat lamang kumain ng limang dakot ng mga gulay at dalawang dakot ng prutas araw araw.

## Mga tinapay at mga cereal

Habang napakaraming pagsasaliksik tungkol sa ugnayan sa pagitan ng diyetang may mataas na hibla at sa pagbawas sa panganib ng kanser sa bituka, ang ugnayan ay lumalabas na di kasing lakas ng naunang palagay.

### Rekomendasyon

Sa kapakanan ng mabuting kalusugan, inirerekomenda ng Cancer Council ang pagkain ng maraming tinapay at cereal, higit na mabuti kung mula sa buong butil (wholegrain), bilang bahagi ng kabuuang diyeta na nakapagpapalusog.

Ang mga babae ay dapat kumain ng apat na silbi man lamang ng tinapay at cereal baw't araw at ang mga lalaki ay dapat kumain ng limang silbi man lamang nito.

### Ano ang isang silbi?

- 2 hiwa ng tinapay
- 1 pansukat na tasa ng lutong bigas, pasta o miki
- 1 pansukat na tasa ng pang-almusal na cereal
- ½ pansukat na tasa ng muesli

## Karne

Iminumungkahi ng pagsasaliksik na ang pagkain ng pulang karne at sa partikular, ang tinatawag na processed meat o karne, ay maaaring makadagdag sa panganib ng kanser sa bituka.

### Rekomendasyon

Kinikilala ng Cancer Council na ang pulang karne ay mahalaga para sa pagsusuplay ng iron, zinc, bitaminang B12 at protina sa diyeta ng Australyano. Gayunpaman dahilan sa posibleng kinalaman sa kanser sa bituka, inirerekomenda ang hindi hihigit sa tatlo o apat na silbi baw't linggo ng nilutong pulang karne. Sa ibang mga araw, subukan ang isda, manok o iba pang mapagpipilian. Limitahan ang mga processed meat, katulad ng mga soriso, frankfurt, tusino o bacon at hamon.

### Ano ang isang silbi?

- 65–100 gramo ng lutong karne o manok (gaya halimbawa, 1/2 tasa ng giniling, o 2 maliit na chop, o 2 hiwa ng hinurnong karne)
- 80–120 gramo ng isda
- 2 maliit na itlog
- ½ pansukat na tasa ng lutong gulay na butil (katulad ng garbansos, lentil, bins)

## ► Filipino

*Healthy eating to reduce cancer risk*

**Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser tumawag sa:**

- Filipino  
(03) 9209 0169
- Ingles  
13 11 20

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
enquiries@cancervic.org.au  
www.cancervic.org.au

August 2004

# Pagkain ng mga nakapagpapalusog upang maiwasan ang panganib ng pagkakaroon ng kanser



## Taba

Ayon sa kasalukuyang katibayan walang direktang ugnayan sa pagitan ng pagkonsumo ng taba at kanser. Gayunpaman, ang diyetang mataas sa taba ay maaaring maging sanhi ng labis na katabaan, na isang bagay na mapanganib para sa karamihang kanser.

### Rekomendasyon

Bilang bahagi ng kabuuang diyeta na nakapagpapalusog, limitahan ang tinatawag na saturated na mga taba at magkonsumo lamang ng katamtamang dami ng taba.

Ang mga saturated fat ay karaniwang matatagpuan sa karne at mga produktong mula sa gatas, ngunit matatagpuan din sa mga keik, biskuwit, pangmiryendang pagkain at mga pagkaing take-away. Ang 'mabubuting taba' (polyunsaturated at monounsaturated) ay maaaring matagpuan sa mga margarina, nuts, abokado at mga buto.

## Asin

Ang nadagdagang panganib ng kanser sa tiyan ay iniugnay sa mataas na antas ng asin sa mga diyeta ng mga bansang kung saan ang paglalagay ng asin sa mga pagkain ang karaniwang paraan ng pagpepreserba.

Sa mga bansang ang karaniwang ginagamit ay reprihadora, hindi karaniwan ang kanser sa tiyan.

### Rekomendasyon

Piliin ang mga pagkain na kaunti lamang ang asin.

Kapag naghahanda ng pagkain, gamiting pampalasa ang mga damong-gamot, katas ng lemon at iba pang mga pampalasa sa halip na asin. Subukang limitahan ang mga maaalat na miryenda, mga pagkaing take-away, mga processed na karne, keso at mantikilya.

## Alak

Walang katibayan na ang mga inuming nakakalasing ay nagbibigay ng proteksiyon laban sa kanser. Ang alak, sa katotohanan, ay isang mahalagang sanhi ng panganib para sa ilang mga kanser, partikular na sa mga kanser sa bibig, lalaugan (pharynx) gulung-gulungan (larynx) lalamunan (oesophagus) at atay, ang katibayan ay lalong lumalakas na ang alak ay isang sanhi ng panganib para sa kanser sa suso.

### Rekomendasyon

Inirerekomenda ng Cancer Council na upang mabawasan ang panganib ng kanser, dapat limitahan o iwasan ang pagkonsumo ng alak.

Para sa mga taong umiinom ng alak, ang inirerekomendang dami ay:

- para sa mga lalaki – hindi hihigit sa dalawang istandard na mga inumin sa isang araw
- para sa mga babae – hindi hihigit sa isang istandard na inumin sa isang araw.

### Ano ang istandard na inumin?

- 285 ml ng regular na tapang na serbesa
- 100 ml ng alak
- 30 ml ng matapang na alak

## Para sa karagdagang impormasyon

Ang mga linyang-patnubay ukol sa diyeta ng Konseho ng Pambansang Pangkalusugan at Pangmedikal na Pagsasaliksik (National Health and Medical Research Council) ay nagbibigay ng detalyadong mga rekomendasyon tungkol sa nakapagpapalusog na paraan ng pagkain para sa lahat ng mga Australyano. Ang impormasyon ay maaaring matagpuan sa website na: [www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm](http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm)

## ► Filipino

*Healthy eating to reduce cancer risk*

### Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa kanser tumawag sa:

- Filipino  
(03) 9209 0169
- Ingles  
13 11 20

Proudly sponsored by

**ExxonMobil**



1 Rathdowne Street  
Carlton Vic 3053  
Australia  
Telephone: 61 (0)3 9635 5000  
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270  
[enquiries@cancervic.org.au](mailto:enquiries@cancervic.org.au)  
[www.cancervic.org.au](http://www.cancervic.org.au)

August 2004