

Υγιεινή διατροφή για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου



Για να μειώσετε τον κίνδυνο ορισμένων καρκίνων, το Αντικαρκινικό Συμβούλιο (Cancer Council) συνιστά ένα υγιές σωματικό βάρος, τακτική γυμναστική και μια υγιεινή διατροφή. Οι παρακάτω πληροφορίες αφορούν το είδος των τροφίμων που πρέπει να τρώμε ή να περιορίζουμε στη διατροφή μας για να μας βοηθήσουν να μειώσουμε τον κίνδυνο του καρκίνου.

Λαχανικά και φρούτα

Τρώγοντας αρκετά φρούτα και λαχανικά πιθανόν να μειωθεί ο κίνδυνος καρκίνου του στόματος, οισοφάγου, στομάχου και εντέρου.

Συστάσεις

Να τρώτε πολλά λαχανικά, όσπρια και φρούτα. Οι μεγάλοι θα πρέπει να τρώνε πέντε μερίδες λαχανικών και δύο μερίδες φρούτου την ημέρα. Ο αριθμός μερίδων που συνιστάται σε γυναίκες που είναι έγκυες ή θηλάζουν είναι υψηλότερος, και οι συστάσεις για παιδιά είναι λίγο μικρότερες. Να τρώτε μια ποικιλία φρούτων και λαχανικών. Δεν έχει σημασία αν είναι φρέσκα, κονσέρβας, κατεψυγμένα ή ξηρά - όλα μετρούν.

Τι είναι μια μερίδα;

1 μερίδα λαχανικών = (ισοδυναμεί)

- ½ τ κούπα μέτρησης (όγκου) μαγειρεμένων λαχανικών
- 1 κούπα μέτρησης σαλάτα
- ½ κούπα μέτρησης όσπρια (όπως φακές και μπιζέλια)

1 μερίδα φρούτου =

- κομμάτια μικρού μεγέθους φρούτου (όπως βερίκοκα, δαμάσκηνα, ακτινίδια -kiwi-fruit)
- 1 κούπα μέτρησης φρουτοσαλάτας ή κομμάτια φρούτου κονσέρβας

Μια μερίδα είναι περίπου όσο και μια χούφτα ενός ενήλικα. Έτσι, οι ενήλικες θα πρέπει να τρώνε πέντε χούφτες φρούτου κάθε μέρα.

Σιτηρά και δημητριακά

Παρόλο που έχουν γίνει πολλές έρευνες για τη σχέση μεταξύ μιας διατροφής με πολλές φυτικές ίνες και μείωσης του κινδύνου για καρκίνο του εντέρου, η σχέση αυτή δεν φαίνεται να είναι τόσο ισχυρή όπως πίστευαν παλιά.

Συστάσεις

Για να έχετε την υγεία σας, το Αντικαρκινικό Συμβούλιο συνιστά να τρώτε πολλά τρόφιμα με σιτηρά και δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, ως μέρος μιας συνολικά υγιεινής διατροφής.

Οι γυναίκες θα πρέπει να τρώνε τουλάχιστον τέσσερις μερίδες σιτηρών και δημητριακών την ημέρα και οι άντρες τουλάχιστον πέντε.

Τι είναι μια μερίδα;

- 2 φέτες ψωμί
- 1 κούπα μέτρησης μαγειρεμένο ρύζι, ζυμαρικά ή λεπτά κινέζικα μακαρόνια
- 1 κούπα μέτρησης δημητριακά για πρωινό (breakfast cereal)
- ½ κούπα μέτρησης μούσλι

Κρέας

Οι έρευνες συστήνουν ότι αν τρώτε κόκκινο κρέας και ειδικά κατεργασμένο κρέας, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου του εντέρου.

Συστάσεις

Το Αντικαρκινικό Συμβούλιο αναγνωρίζει ότι το κόκκινο κρέας είναι σημαντική πηγή σιδήρου, ψευδάργυρου, βιταμίνης B12 και πρωτεΐνης στην αυστραλιανή διατροφή. Όμως, λόγω της πιθανής σχέσης με τον καρκίνο του εντέρου, συνιστάται να μην τρώτε πάνω από τέσσερις μερίδες μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος την εβδομάδα. Τις άλλες μέρες δοκιμάστε ψάρι, κοτόπουλο και άλλα εναλλακτικά φαγητά. Να περιορίσετε τα κατεργασμένα κρέατα, όπως λουκάνικα, λουκάνικα Φρανκφούρτης, μπέηκο και χαμ.

Τι είναι μια μερίδα;

- 65 - 100 γρ μαγειρεμένου κρέατος ή κοτόπουλου (για παράδειγμα, 1/2 κούπα μέτρησης κιμά, ή 2 παϊδάκια, ή 2 φέτες κρέατος στο φούρνο)
- 80-120 γρ ψάρι
- 2 μικρά αβγά
- ½ κούπα μέτρησης μαγειρεμένων όσπριων (όπως μπιζέλια, φακές, φασόλια)

► Greek

Healthy eating to reduce cancer risk

Γραμμή πληροφοριών για τον καρκίνο:

- **Ελληνικά**
(03) 9209 0162
- **English**
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

Υγιεινή διατροφή για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου



Λίπος

Σύμφωνα με τα τωρινά αποδεικτικά στοιχεία δεν υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ κατανάλωσης λίπους και καρκίνου. Όπως, μια διατροφή με πολλά λιπαρά μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία, που αποτελεί κίνδυνο για πολλούς καρκίνους.

Συστάσεις

Ως μέρος μιας συνολικά υγιεινής διατροφής, περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά και μετριάστε την συνολική ποσότητα λιπαρών που καταναλώνετε.

Τα κορεσμένα λιπαρά υπάρχουν κυρίως στο κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα, αλλά μπορεί να υπάρχουν και στα κέικ, μπισκότα, ορεκτικά και έτοιμα φαγητά.

Τα 'καλά λίπη' (πολυακόρεστα και μονοακόρεστα) μπορεί να υπάρχουν στις μαργαρίνες, ξηρούς καρπούς, αβοκάντο και σπόρια.

Αλάτι

Έχει βρεθεί ότι υπάρχει μια σχέση μεταξύ αυξημένου κινδύνου καρκίνου του στομάχου και διατροφής με πολύ αλάτι σε χώρες όπου το αλάτισμα των φαγητών συνηθίζεται για τη διατήρηση των τροφίμων.

Σε χώρες όπου χρησιμοποιούνται ψυγεία, ο καρκίνος του στομάχου δεν είναι τόσο διαδεδομένος.

Συστάσεις

Όταν μαγειρεύετε, να δίνετε γεύση στα φαγητά με μυρωδικά, χυμό λεμονιού και μπαχαρικά αντί για αλάτι.

Προσπαθήστε να περιορίσετε τα αλμυρά ορεκτικά, έτοιμα φαγητά, κατεργασμένα κρέατα, τυριά και βούτυρο.

Αλκοόλ

Δεν υπάρχουν αποδεικτικά στοιχεία ότι τα αλκοολικά ποτά παρέχουν κάποια προστασία κατά του καρκίνου. Το αλκοόλ μάλιστα, αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα κινδύνου για μερικούς καρκίνους, ειδικά καρκίνους του στόματος, φάρυγγα, λάρυγγα, οισοφάγου και συκωτιού, και τα στοιχεία γίνονται πιο πειστικά ότι το αλκοόλ αποτελεί παράγοντα κινδύνου για τον καρκίνο του μαστού.

Συστάσεις

Το Αντικαρκινικό Συμβούλιο συνιστά ότι, για τη μείωση του κινδύνου καρκίνου, η κατανάλωση αλκοόλ θα πρέπει να περιοριστεί ή να αποφεύγεται τελείως.

Για άτομα που πίνουν αλκοόλ, οι ποσότητες που συνιστώνται είναι:

- για άντρες - όχι πάνω από δύο κανονικά ποτά την ημέρα
- για γυναίκες - όχι πάνω από ένα κανονικό ποτό την ημέρα

Τι είναι ένα κανονικό ποτό;

- 285 ml κανονικής μπύρας
- 100 ml κρασιού
- 30 ml δυνατού (αποσταγμένου) ποτού

Για περισσότερες πληροφορίες

Οι διατροφικές οδηγίες του Εθνικού Συμβουλίου Υγείας και Ιατρικών Ερευνών (National Health and Medical Research Council) παρέχουν λεπτομερείς συστάσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή για όλους τους Αυστραλούς. Μπορείτε να βρείτε πληροφορίες στην ιστοσελίδα www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Greek

Healthy eating to reduce cancer risk

Γραμμή πληροφοριών για τον καρκίνο:

- **Ελληνικά**
(03) 9209 0162
- **English**
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