

# Јадете здрава храна за да го намалите ризикот од рак



Да го намалите ризикот од извесни видови на рак, Советот за рак препорачува здрава телесна тежина, регуларни вежби и здрава исхрана. Текстот што следи обезбедува информации за типовите на храна кои ние треба да ги вклучиме или да ги ограничиме во нашата исхрана со цел да ја намалиме опасноста од добивање рак.

## Зеленчук и овошје

Јадењето на изобилство од зеленчук и овошје најверојатно ќе го намали ризикот за рак на устата, на хранопроводникот, желудникот и дебелото црево.

### Препорака

Јадете изобилство на зеленчук, мешункасти растенија и овошје. Возрасните треба да јадат најмалку пет оброци зеленчук и два оброци овошје секој ден. Бројот на оброци што се препорачува за жените кои се бремени или кои дојат е поголем, а препораките за деца се незначително помали. Јадете разновиден зеленчук и овошје. Не е важно дали тие се свежи, конзервирани, замрзнати или суви – сето тоа е вредно.

### Што е оброк?

*Еден оброк на зеленчук =*

- ½ филџан за мерење на варен зеленчук
- 1 филџан за мерење салата
- ½ филџан за мерење на мешункасти растенија (како што е леќа или леблебија)

*Еден оброк на овошје =*

- 2 парчиња на овошје со мала големина (како што се кајсии, модри сливи или киви)
- 1 филџан за мерење овошна салата или 1 кутија од конзервирано овошје.

Големината на оброкот е отприлика иста колку грстот на возрасен човек. Значи, возрасните треба да јадат пет грста на зеленчук и два грста на овошје секој ден.

## Леб и житарици

И покрај многуте направени истражувања за поврзаноста на исхраната што содржи големо количество на фибер (влакна) и намалувањето на ризикот на рак на дебелото црево, не изгледа дека поврзаноста е така јака и како што порано се мислеше.

### Препорака

Во интерес на доброто здравје, Советот за рак препорачува јадење на изобилство на

леб и житарици, најдобро wholegrain (леб од цели зрна), како дел од глобалната здрава исхрана.

Жените треба да јадат најмалку четири оброци на леб и житарици дневно, а мажите треба да јадат најмалку пет.

### Што е оброк?

И 2 танки парчиња леб

- 1 филџан за мерење на варен ориз, паста или макарони
- 1 филџан на житарици за појадок
- ½ филџан за мерење мусли (мешавина од овес, овошје, ореви, лешници и слично овошје на нив)

## Месо

Истражувањето покажува дека јадењето на црвено месо, а особено преработено месо, може да го зголеми ризикот за рак на дебелото црево.

### Препорака

Советот за рак признава дека црвеното месо е важно за обезбедување на железо, цинк, витамин Б12 и протеин во австралиската исхрана. Меѓутоа, заради можната поврзаност со ракот на дебелото црево, се препорачуваат не повеќе од три до четири оброци на варено црвено месо во неделата. Другите денови јадете риба, пилешко месо и други меса. Во вашата исхрана ограничете го преработеното месо, како што се колбасите, хреновките, сланината и шунката.

### Што е оброк?

- 65–100 грама на варено месо или пиле (на пример, ½ филџан на мелено месо, или 2 мали парчиња месо, или 2 парчиња печено месо)
- 80–120 грама риба
- 2 мали јајца
- ½ филџан за мерење варени мешункасти растенија (како што се леблебија, леќа, грав)

## ► Macedonian

*Healthy eating to reduce cancer risk*

## Информативна Служба за Рак:

- Македонски  
(03) 9209 0169
- Англиски  
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

# Јадете здрава храна за да го намалите ризикот од рак



## Маст

Според досегашното покажување не постои директна поврзаност помеѓу внесувањето на маст и ракот. Меѓутоа, исхрана со голема концентрација на маст може да предизвика згоеност, која е ризичен фактор за неколку видови на рак.

### Препоракаи

Како дел од глобалната здрава исхрана, ограничете ги заситените масти и умерете го вкупното внесување на маст.

Заситените масти се содржат најчесто во месото и млечните производи, но исто така се содржат и во торти, бисквити, храна за брзи оброци и take-away храна (храна која може да ја понесете со себе).

“Добрите масти” (полисатурирани и моносатурирани) може да се најдат во маргарините, оревите, лешниците и слични на нив, авокадото и семињата.

## Сол

Зголемениот ризик за рак на желудникот е поврзан со исхрана која содржи големо количество на сол во земји каде солењето на храната е општ метод за чување на храната.

Во земји каде обично се користи ладењето, ракот на желудникот не е чест.

### Препорака

Одберете храна која содржи малку сол.

Кога ја припремате храната, зачинете ја со тревки, лимонев сок или зачини наместо сол. Обидете се да го намалите јадењето на солени брзи оброци, take-away храна, преработено месо, сирење или путер.

## Алкохол

Не постои индикација дека алкохолните пијалоци обезбедуваат некаква заштита од ракот. Всушност, алкохолот е важен

ризичен фактор за некои видови на рак, особено видовите на рак на устата, на ждрелото, грлото, хранопроводникот и етрата, а индикацијата е посилен дека алкохолот е ризичен фактор за рак на градите.

### Препорака

Советот за рак препорачува дека, за да го намалите ризикот за рак, конзумирањето на алкохол треба да биде ограничено или да се избегнува.

За луѓето кои пијат алкохол, препорачаните количини се следниве:

- за мажи – не повеќе од два стандардни пијалоци дневно
- за жени – не повеќе од еден стандарден пијалок дневно.

### Што е стандарден пијалок?

- 280 мл регуларно јако пиво
- 100 мл вино
- 30 мл ракија

## За повеќе информации

Принципите за исхрана на Советот за национално здравје и медицинско истражување обезбедува детални препораки во врска со здрава исхрана за сите Австралијани. Информациите може да се најдат на веб страната [www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm](http://www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm)

## ► *Macedonian*

*Healthy eating to reduce cancer risk*

### Информативна Служба за Рак:

- Македонски  
(03) 9209 0169
- Англиски  
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