

Здрава исхрана смањује опасност од рака



За смањење опасности од одређених врста рака, Cancer Council (Савет за борбу против рака) препоручује здраву телесну тежину, редовне вежбе и здраву исхрану. Следећи текст даје информације о врстама хране коју би требало укључити у исхрану или пак ограничити, да би смањили опасност од рака.

Воће и поврће

Ако једемо пуно воћа и поврћа, највероватније смањујемо опасност да добијемо рак у устима, једњаку, желуцу и цревима.

Шта се препоручује

Једите доста поврћа, махуна и воћа. Одрасли треба да имају најмање 5 порција поврћа и 2 порције воћа сваки дан. Препоручује се већи број порција за трудне жене и за жене дојиље; за децу број порција је нешто мањи. Једите разноврсно воће и поврће; није важно да ли је свеже, из конзерве, замрзнуто или суво – све вреди.

Колика је једна порција?

Једна порција поврћа =

- ½ шоље куваног поврћа
- салате колико за једну шољу
- ½ шоље махунастог поврћа (као сочиво и леблебије)

Једна порција воћа =

- две кајсије, две шљиве, два кивија или сличног воћа
 - 1 шоља воћне салате или воћа из конзерве
- Једна порција је отприлике онолико колико може да стане у шаку одрасле особе. Тако одрасли треба да поједу пет шака поврћа и две шаке воћа сваки дан.

Хлеб и житарице

Премда је било доста истраживања о вези између исхране засноване на великој количини влакнасте хране и смањењу опасности од рака, није сасвим доказано оно што се раније мислило - да постоји јака повезаност између ова два фактора.

Шта се препоручује

У интересу доброг здравља, Cancer Council препоручује да се једе доста хлеба и житарица, најбоље да су цела зрна, као део свеопште здраве исхране.

Жена треба да има најмање 4 порције хлеба и житарица дневно, а мушкарац најмање 5.

Колика је једна порција?

- 2 парчета хлеба
- 1 шоља куваног пиринча, тестенине (паста) или резанаца
- 1 шоља житних пахуљица за доручак (breakfast cereal)
- ½ шоље ситно сецканог сувог воћа и зрневља (muesli)

Месо

Истраживања показују да црвено месо, посебно месне прерађевине могу повећати опасност од рака црева.

Шта се препоручује

Cancer Council прихвата да је црвено месо важно за снабдевање организма гвожђем, цинком, витамином В12 и протеинима, у аустралијској исхрани. Међутим, због могуће везе са раком црева, не препоручује се више од 3 до 4 порције црвеног меса недељно. Других дана пробајте рибу, пилетину или нешто друго. Ограничите месне прерађевине као нпр. кобасице, виршле, сланину и шунку.

Колика је једна порција?

- 65–100 грама куваног меса или пилетине (нпр. 1/2 шоље млевеног меса, или 2 мала одреска, или 2 парчета печеног меса)
- 80–120 грама рибе
- 2 мања јаја
- ½ шоље куваних махуна (као нпр. леблебије, сочиво, пасуљ)

► Serbian

Healthy eating to reduce cancer risk

Информације о раку:

- Српски:
(03) 9209 0169
- Енглески
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

Здрава исхрана смањује опасност од рака



Масти

Према садашњим подацима, нема директне везе између количине унетих масти и рака. Ипак, велика заступљеност масти у исхрани може довести до гојазности која представља фактор опасности за неколико врста рака.

Шта се препоручује

Као део свеопште здраве исхране, ограничите уношење засићених масти и сведите укупну количину масти на умерену меру.

Засићене масти најчешће су у месу и млечним производима, али се могу наћи и у колачима, бисквитима, храни која се узима да се на брзину презалогаци (snack foods), као и брзој храни која се наручује (take-away foods).

'Добре масти' (полинезасићене и мононезасићене масти) се могу наћи у маргарину, орашастим плодовима, авокаду и семенкама.

Со

Повећана опасност од рака на желуцу у вези је са великом количином соли у исхрани, у земљама где је сољење хране уобичајени метод одржавања хране.

У земљама где се користе фрижидери, рак желуца није тако чест.

Шта се препоручује

Бирајте храну која није пуно слана

Када припремате храну, користите разне биљне додатке (herbs), лимунов сок и зачине, уместо соли. Пробајте да ограничите слану храну између оброка (snacks), брзу храну (take-away foods), месне прерађевине, сир, и путер.

Алкохол

Није доказано да алкохолна пића штите од рака. Алкохол је у ствари фактор опасности за неке врсте рака, нарочито за рак уста, ждрела, грла, једњака и јетре, а све је више доказа да је алкохол фактор опасности и за рак дојке.

Шта се препоручује

Cancer Council препоручује да се ради смањења опасности од рака, ограничи конзумирање алкохола или пак избегне.

За оне који узимају алкохол, препоручује се следећа количина:

- За мушкарце – не више од два стандардна пића на дан
- За жене – не више од једног стандардног пића на дан

Шта је стандардно пиће?

- 285 ml пива уобичајене јачине
- 100 ml вина
- 30 ml жестоког пића

За више информација

Смерницама Института за национално здравље и медицинска истраживања, дају се детаљне препоруке у вези здраве исхране за све Аустралијанце. Информације се могу добити на www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Serbian

Healthy eating to reduce cancer risk

Информације о раку:

- Српски:
(03) 9209 0169
- Енглески
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