

DIETA SANATOASA

Material cules de Robertson Maria

În numerele anterioare, am prezentat materiale care se referă la un regim sănătos de viață, aceasta incluzând și o alimentație adecvată.

Pentru a preveni sau reduce riscurile îmbolnăvirii cu cancer vă oferim câteva recomandări:

- **un consum redus de carne** ~ 1-2 porții pe săptămână, de preferință pește marin (macrou, hering, somon etc). Peștele marin conține acizi grași care previn cancerul intestinal; de asemenea iodul conținut de pești este necesar bunei funcționări a glandei tiroide.
- **reducerea grăsimilor** la ~ 40 gr zilnic (o bucățică de unt, două linguri de ulei). Consumul de alimente conținând multă grăsime, mai ales acizi grași saturați, determină apariția cancerului la sân, intestine, prostată.
- **piederea kilogramelor** în plus. Greutatea recomandată este egală cu înălțimea exprimată în cm minus o sută. Supragreutatea reprezintă un factor de risc în special la femeile de peste 50 de ani, deoarece în țesutul adipos se acumulează hormoni care provoacă cancerul (sân, uter, intestin gros)

- **sare cât mai puțină**, ~50 gr/zi. Se recomandă înlocuirea sării cu alte mirodenii: boia, piper, cimbru, tarhon, rozmarin, mărar, pătrunjel, țelină, etc. Alimentația cu cantități sporite de sare favorizează cancerul de stomac
- **evitarea băuturilor alcoolice**, sau consumul lor cu măsură. În mod deosebit trebuie evitate băuturile tari (peste 35% alcool), acestea ducând la cancer pe esofag, stomac, ficat. Se tolerează: un pahar de vin sau de bere pe zi.
- **fumatul** - după cum bine știm este unul din motivele majore ale cancerului pulmonar.
- **cafeaua** baută în cantități mari poate cauza cancerul la vezică și pancreas

O alimentație rațională trebuie să cuprindă zilnic: produse lactate (degresate de preferință), fructe și legume proaspete, cereale – produse integrale din grâu, ovăz, secară.

Respectarea unui regim sănătos de alimentație cuprinzând și planificarea corectă a meselor cu siguranță vă va ajuta să vă bucurați mai mult timp de viață.

