

نصائح في التغذية لتخفيض مخاطر الإصابة بالأمراض السرطانية

I. أكثر من تناول الأطعمة الآتية:

1. الألياف الغذائية: عن طريق تناول الخبز مع نخالة والبقوليات (مثل العدس، الفول والحمص) والأرز غير المقشور (بني) والمكسرات والبرغل أو الفريكة والخضار والفواكه.
2. السمك المشوي بعد وضعه في عصير الليمون لنصف ساعة على الأقل.
3. البصل والثوم: نيئ أو مطبوخ.
4. الخضراوات والفواكه: ينصح بتناول 5 أنواع على الأقل من الخضار والفواكه يومياً مع التركيز على الأنواع الآتية:

الخضار:

- الملفوف، الزهر، البروكلي، الفلفل الحلو.
- الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة مثل البقدونس والسبانخ.
- البندورة.
- الجزر والبطاطا الحلوة.

الفواكه:

- الحمضيات والتفاح والكرز والتوتيات والمشمش والمانجا والشمام.

II. إتبع العادات الغذائية الصحية الآتية لتجنب تعرض جسمك لمواد مسرطنة:

1. قلل من استهلاك اللحمة الحمراء واستبدالها باللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج والحبش والبقوليات.
2. تجنب تناول اللحمة المصنعة والمدخنة مثل المرتديلا، أو تناولها مع الخضار والفاكهة الغنية بفيتامين C مثل: الفلفل الحلو والجوافة والبرتقال كي يبطل مفعول المواد المسرطنة.
3. قلل من تناول الدهون: ينصح باستبدال الدهون المشبعة كالسمنة والزبدة والمرجرين بزيوت نباتية وخاصة زيت الزيتون، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الإكثار من تناول الزيوت النباتية الأخرى مثل زيت عباد الشمس والصويا والذرة قد يزيد من فرص الإصابة بالسرطان.

4. قلل من تناول الأطعمة الغنية بالملح.

5. تجنب المشروبات الكحولية.

6. إحرص على قراءة لائحة المحتويات للمنتجات الغذائية وحاول قدر الإمكان تفادي الأغذية والمشروبات التي تحتوي على الأصباغ الاصطناعية والمواد الحافظة مثل BHT و BHA حيث أن العديد منها مرتبط بالأمراض السرطانية.

7. إشرب على الأقل 6 كؤوس من الماء يومياً.

8. قلل من النشويات التي تعرضت إلى حرارة عالية في عملية تصنيعها مثل رقائق البطاطا والذرة، والبسكويت و البشار وحبوب الصباح (كورن فلكس).

III. حضّر طعامك بطرق صحية:

1. تجنب استخدام طرق الطهي التي تتضمن درجات حرارة عالية:

(a) إن تعريض السمك أو الدجاج أو الحيش أو اللحمية الحمراء لدرجات حرارة عالية عن طريق القلي أو الشوي قد ينتج عنها مواد مسرطنة غير موجودة فيها أصلاً، وبناء على ذلك فإن أفضل طرق تحضير اللحوم هي السلق والطبخ البخار.

(b) يمكن التخلص من نسبة عالية من المواد المسرطنة الناتجة عن قلي أو شوي اللحم بوضع اللحم في الخل أو عصير الليمون لمدة نصف ساعة على الأقل.

(c) ينصح بتغليف اللحوم بورق قصدير عند شويها وإزالتها عن الكانون قبل أن تكون طبقة سوداء.

(d) إن الأطعمة الغنية بالنشويات مثل البطاطا والأرز والمعكرونة والخبز تنتج مادة مسرطنة بتركيز عال عند تعرضها لدرجات حرارة عالية مثل القلي أو الشوي بالفرن أو التحميص، لذا ينصح بحصر طرق تحضيرها على الغلي.

2. قلل من تعرضك للمبيدات: اشطف الخضار والفواكه بالماء جيداً قبل استهلاكها وذلك لإزالة المبيدات عنها.

3. لا تستخدم الأوعية البلاستيكية في الميكرويف: ما عدا أنواع البلاستيك المخصصة لذلك، حيث أن الأنواع الأخرى من البلاستيك قد تتحلل بفعل الحرارة داخل الميكرويف فتنتج مواداً مسرطنة.