

LEBIHKAN BUAH & SAYUR, KURANGKAN RISIKO KANSER

Kanser adalah disebabkan oleh beberapa faktor seperti gaya hidup tidak sihat dan juga pemakanan yang tidak seimbang. Tiada satu jenis makanan adalah 'super food' yang boleh mencegah kanser atau merawat kanser. Walau bagaimanapun, buah-buahan & sayur-sayuran adalah sumber yang kaya dengan vitamin, mineral, serat dan bahan-bahan yang menyihatkan badan yang dikenali sebagai fitokimia yang mempunyai fungsi antioksidan yang dapat mencegah & melawan penyakit bagi sesetengah jenis kanser. Adalah penting anda mengambil pemakanan sihat termasuk pelbagai jenis buah-buahan & sayur-sayuran yang berlainan warna setiap hari.

Kuning/Jingga: Buah & sayur yang berwarna kuning/jingga adalah kaya dengan *beta-karotin* (sejenis fitokimia). Pengambilan jenis buah & sayur ini dengan banyak dikaitkan dengan peningkatan pertahanan tubuh terhadap jangkitan dan kesihatan mata. Contohnya: betik, mangga, oren, lobak merah, lada besar kuning, ubi keledak dan labu.



Biru/Ungu: Kaya dengan fitokimia seperti anthocyanins. Pengambilan sayur-sayuran berwarna biru dan ungu dikaitkan dengan pengurangan risiko kanser dan penyakit jantung. Contohnya: buah plum, beri biru, terung dan kubis ungu.



Merah: Kaya dengan lycopene, sejenis karotenoid. Pengambilan lycopene dengan banyak dikaitkan dengan pengurangan risiko pelbagai kanser serta penyakit jantung. Contohnya: tomato, lada besar merah, tembikai dan buah betik.



Hijau: Buah & sayur yang berwarna hijau juga mengandungi betakarotin, tetapi ia telah diselaputi satu pigmen berwarna hijau yang dikenali sebagai klorofil yang memberikan warna hijau kepada buah & sayur ini. Contoh fitokimia lain ialah lutein dan zeaxanthin. Pengambilan sayur-sayuran berdaun hijau dengan banyak, bukan sahaja dikaitkan dengan pengurangan risiko sesetengah kanser, ia juga membantu meningkatkan kesihatan mata. Contohnya: sayur-sayuran berdaun hijau (bayam, kangkung, cekor manis), lada besar hijau dan buah kiwi.



Putih: Buah & sayur berwarna putih adalah sumber yang kaya dengan vitamin C, kalium dan serat. Sayuran berwarna putih seperti bunga kubis dan kubis juga mengandungi fitokimia seperti idoles. Contohnya: jambu batu, pisang, buah pir, manggis, kubis Cina dan bunga kubis.



*Apakah jenis makanan yang harus saya elakkan/makan lebih untuk mencegah kanser?
Adakah pengambilan suplemen antioksidan membantu mencegah kanser?*

Pencegahan kanser juga boleh bermula dengan beberapa perubahan dalam diet yang boleh kurangkan risiko kanser

- Kekalkan berat badan dalam julat berat badan yang normal.
- Menjalankan aktiviti fizikal setiap hari.
- Makan sebahagian besar makanan daripada sumber tumbuh-tumbuhan.
- Sasarkan untuk memenuhi keperluan pemakanan melalui diet dan bukannya melalui suplemen.
- Hadkan pengambilan makanan yang tinggi kalori. Elakkan minuman bergula.
- Hadkan pengambilan minuman alkohol.
- Hadkan pengambilan daging merah dan elakkan daging yang diproses.
- Hadkan pengambilan garam. Elakkan bijirin atau kekacang yang berkulat.

Walaupun antioksidan boleh membantu melawan kanser, ia harus diambil daripada diet bukannya suplemen. Suplemen berkebarangkalian tidak membekalkan fitokimia semula jadi seperti daripada buah-buahan dan sayur-sayuran.