

Bolehkah buah & sayur mengurangkan risiko **KANSER?**

Terdapat kajian menunjukkan bahawa buah-buahan dan sayur-sayuran dapat membantu mengurangkan risiko kanser. Selain itu, buah-buahan dan sayur-sayuran juga boleh mengurangkan risiko obesiti yang secara tidak langsung menyumbang kepada pengurangan risiko kanser.

Berapakah saranan pengambilan sehari?

Berdasarkan saranan piramid makanan Malaysia, 3 hidangan sayur-sayuran dan 2 hidangan buah-buahan sehari.



Cadangan 1

Makan pelbagai jenis buah setiap hari

Tip pemakanan:

- Makan pelbagai jenis buah dalam setiap hidangan.
- Pilih buah – buahan segar, buah kering tanpa gula dan bahan pengawet.

Cadangan 2

Makan pelbagai jenis sayur setiap hari

Tip pemakanan:

- Makan sayur berdaun hijau seperti sawi, bayam dan kailan bersama batang beberapa kali seminggu atau setiap hari.
- Makan sayur pelbagai warna pada waktu makan tengahari dan makan malam.
- Makan sayur jenis buah seperti lada benggala (capsicum), peria dan petola beberapa kali seminggu.
- Pilih sayur hijau yang segar, sayur lain yang pelbagai warna termasuklah sayur berubi (keledek, sengkuang), sayur kekacang (kacang panjang, kacang buncis, kacang botor), ulam-ulaman, dan sayur sejuk beku

Cadangan 3

Makan sekurang-kurangnya 5 sajian buah dan sayur setiap hari

Tip pemakanan:

- Makan sekurang-kurangnya 3 sajian sayur dan 2 sajian buah setiap hari
- Makan sekurang-kurangnya 1 sajian sayur dan 1 sajian buah setiap kali waktu makan.

TAHUKAH ANDA?

Anda boleh mengurangkan risiko kanser dengan cara:

- mengekalkan berat badan dalam julat yang normal
- Aktif secara 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 terproses
- Hadkan pengambilan garam.

Adaptasi daripada *Malaysian Dietary Guidelines 2010*