

5 χρωματιστές ομάδες τροφών που βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το χρώμα είναι ένας από τους καλύτερους δείκτες του οφέλους που έχει μία τροφή στον οργανισμό μας. Μάθετε ποιες τροφές πρέπει να βάλετε στο... πολύχρωμο διαιτολόγιό σας.

Η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην καταπολέμηση του καρκίνου και το χρώμα είναι ένας από τους καλύτερους δείκτες του οφέλους που έχει μία τροφή στον οργανισμό μας.

Καθεμιά από τις χρωματικές ομάδες έχουν ιδιότητες οι οποίες μας προστατεύουν ή μας βοηθούν να καταπολεμήσουμε συγκεκριμένα είδη καρκίνου.

Μάθετε ποιες τροφές πρέπει να βάλετε στο... πολύχρωμο διαιτολόγιό σας.

Κόκκινες τροφές

Βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου στο πάγκρεας και στις ωοθήκες. Σύμφωνα με έρευνα που έγινε σε 15.000 γυναίκες, τρώγοντας μισή κούπα

ντομάτες τουλάχιστον τέσσερις φορές την εβδομάδα, οι πιθανότητες ανάπτυξης του καρκίνου των ωοθηκών μειώθηκαν έως και 50%. Μία ακόμη έρευνα έδειξε ότι η κατανάλωση ντομάτας μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου στο πάγκρεας. Φαίνεται ότι το λυκοπένιο, μία ουσία η οποία βρίσκεται σε αφθονία σε τροφές όπως η ντομάτα, οι κόκκινες πιπεριές και τα κόκκινα μούρα, είναι αυτή που μας βοηθάει να θωρακίσουμε τον οργανισμό μας απέναντι σε αυτές τις μορφές καρκίνου, οπότε προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστον μία μερίδα κόκκινων τροφών τη μέρα.

Πορτοκαλί τροφές

Βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου του στομάχου και των ωοθηκών. Η β-καροτίνη, η οποία δίνει σε τροφές όπως οι πατάτες, οι κολοκύθες και τα καρότα το χαρακτηριστικό τους χρώμα, φαίνεται πως έχει αντικαρκινογόνα επίδραση ιδιαίτερα όσον αφορά τον καρκίνο του στομάχου, αφού φαίνεται ότι διευκολύνει την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων. Το καφεϊκό οξύ, μια οργανική ένωση που βρίσκεται στα καρότα και τις γλυκοπατάτες, φαίνεται πως επιβραδύνει την ανάπτυξη του καρκίνου του στήθους, αλλά και διευκολύνει την καταστροφή των καρκινικών κυττάρων. Καλό είναι να τρώτε τροφές της πορτοκαλί ομάδας τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

Κίτρινες τροφές

Καταπολεμούν τον καρκίνο του οισοφάγου και του στομάχου. Εσπεριδοειδή όπως το γκρέιπφρουτ, τα λεμόνια, τα μανταρίνια και η παπάγια είναι πλούσια σε βιταμίνη C, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό το οποίο προστατεύει από όλους τους τύπους καρκίνου, ιδιαίτερα όμως εκείνου του στόματος, του λαιμού, του στομάχου και του έντερου. Αυτές οι τροφές είναι τόσο πλούσιες σε φλαβονοειδή που αναστέλλουν την ανάπτυξη του όγκου και βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού από βλαβερές ουσίες. Καλό είναι να τρώτε τροφές της κίτρινης ομάδας τουλάχιστον δύο φορές τη μέρα.

Πράσινες τροφές

Βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου των πνευμόνων, του στήθους και των ωοθηκών. Είναι πολύ πιθανό, τρώγοντας σταυρανθή λαχανικά όπως τα αντίδια, το κατσαρό λάχανο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι και το λάχανο, να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης του καρκίνου των πνευμόνων, του στήθους, των ωοθηκών, του στομάχου και του παχέος εντέρου. Αυτά τα λαχανικά είναι πλούσια σε γλυκοσινολικά οξέα, τα οποία προστατεύουν από την ανάπτυξη ή ακόμα και την εξέλιξη του καρκίνου. Τα λαχανικά αυτά είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνη K η

οποία είναι απαραίτητη στην πρόληψη του διαβήτη και ταυτόχρονα μειώνει τις πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου στο πάγκρεας. Συνιστάται να τρώτε τέτοια λαχανικά τουλάχιστον μια φορά τη μέρα.

Τροφές ουδέτερου χρώματος

Βοηθούν στην καταπολέμηση του καρκίνου των ωοθηκών, του στομάχου και του εντέρου. Αναφερόμαστε σταμανιτάρια, το σκόρδο, τα κρεμμύδια, το σχοινόπρασο κ.ά.

Η δραστική ουσία του σκόρδου, η αλισίνη έχει αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή επίδραση. Η αλισίνη απελευθερώνεται όταν ψιλοκόβουμε, λιώνουμε ή μασάμε το σκόρδο. Για να ωφεληθείτε όσο το δυνατόν περισσότερο, περιμένετε περίπου δέκα λεπτά προτού μαγειρέψετε το σκόρδο, έτσι ώστε να προλάβει να σχηματιστεί η αλισίνη.

Οι πολυφαινόλες, οι οποίες βρίσκονται στα κρεμμύδια, έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες, ιδίως στις κυτταρικές γραμμές του καρκίνου του εντέρου. Στα κρεμμύδια βρίσκουμε και άλλους αντικαρκινικούς... μαχητές, όπως οι ανθοκυανίνες, η απιγενίνη, η κερσετίνη και η μυρισετίνη. Έχει αποδειχτεί ότι όσες γυναίκες καταναλώνουν συχνά αυτές τις τροφές αναπτύσσουν σπανιότερα καρκίνο στις ωοθήκες. Τα μανιτάρια, επίσης, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη D η οποία μειώνει την πιθανότητα ανάπτυξης καρκίνου στις ωοθήκες. Καταναλώνετε τις τροφές αυτές τουλάχιστον δυο φορές τη μέρα.

Πηγή: clickatlife.gr