

Νέες οδηγίες για την διατροφή που προστατεύει από τον καρκίνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτο:star-fm.gr

Έξι συμβουλές για το τι πρέπει να τρώμε και τι να αποφεύγουμε για να προστατευθούμε από τον καρκίνο εξέδωσε ομάδα αμερικανών επιστημόνων.

Οι συμβουλές αφορούν τα φρούτα και τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά, το κρέας και τα προϊόντά του, αλλά και τον τρόπο μαγειρέματος των τροφίμων.

Οι ειδικοί από διάφορες ενώσεις επιστημόνων, συμπεριλαμβανομένης της Επιτροπής Ιατρών για Υπεύθυνη Ιατρική (PCRM), λένε ότι ο κόσμος δεν μπορεί να περιμένει πότε θα οριστικοποιηθούν οι μελέτες για τις συσχετίσεις όλων αυτών με τον καρκίνο.

Και προσθέτουν πως ήδη υπάρχουν «αρκούντως πειστικά» στοιχεία, τα οποία μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για νέες συστάσεις.

Οι επιστήμονες βασίζουν τις συστάσεις τους στην ανάλυση των διαθέσιμων στοιχείων από εκθέσεις του Παγκοσμίου Ταμείου Έρευνας του Καρκίνου (WCRF), του Αμερικανικού Ιδρύματος Έρευνας του Καρκίνου (AICR) και άλλες πηγές.

Να λοιπόν ποιες είναι οι συστάσεις, οι καρκίνοι από τους οποίους προστατεύουν αλλά και τα μειονεκτήματα που θα υπάρξουν εάν τις τηρήσει κάποιος πιστά:

1. Περιορισμός ή αποφυγή των γαλακτοκομικών προϊόντων από τους άντρες για προστασία από τον καρκίνο του προστάτη, καθώς μελέτες συσχετίζουν το πολύ ασβέστιο με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

Ωστόσο οι ερευνητές προειδοποιούν ότι η μείωση των γαλακτοκομικών μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη ασβεστίου, το οποίο είναι σημαντικό για την υγεία των οστών και την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου. Γι' αυτό συνιστούν αντικατάσταση του ζωικού ασβεστίου με φυτικό (π.χ. από πράσινα φυλλώδη λαχανικά και άλλες πηγές).

2. Περιορισμός ή αποφυγή του αλκοόλ, διότι η υπερκατανάλωση αυξάνει τον κίνδυνο διαφόρων μορφών καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων του στόματος, του οισοφάγου, του παχέος εντέρου και του πρωκτού.

Ωστόσο οι ερευνητές διευκρινίζουν πως ένα ποτό την ημέρα από τις γυναίκες και δύο από τους άντρες σχετίζονται με μειωμένο κίνδυνο καρδιοπάθειας και νόσου Αλτσχάιμερ.

3. Περιορισμός κρέατος και προϊόντων κρέατος, διότι η υπερκατανάλωση αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου και του πρωκτού, με τον κίνδυνο να είναι δοσοεξαρτώμενος (όσο περισσότερο και πιο συχνά τρώει κάποιος, τόσο περισσότερο κινδυνεύει, λένε οι επιστήμονες).

Το μειονέκτημα, όμως, είναι ότι το κόκκινο κρέας αποτελεί συμπυκνωμένη πηγή πρωτεϊνών, σιδήρου και ψευδαργύρου, προσθέτουν.

4. Αποφυγή των μεθόδων μαγειρικής με υψηλές θερμοκρασίες (όπως το ψήσιμο στο γκριλ, το τηγάνισμα και το ψήσιμο στη σχάρα και στα κάρβουνα), διότι αυξάνουν τον κίνδυνο διαφόρων μορφών καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του παχέος εντέρου, του μαστού, του παγκρέατος και του προστάτη.

5. Κατανάλωση προϊόντων σόγιας στην εφηβεία, διότι μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού στην ενήλικη ζωή, αλλά και τον κίνδυνο υποτροπής του συγκεκριμένου καρκίνου.

Οι επιστήμονες συνιστούν επίσης να καταναλώνονται τα πλήρη προϊόντα σόγιας αντί για χάπια και σκόνης με εκχυλίσματα ή συστατικά σόγιας.

6. Κατανάλωση άφθονων φρούτων και λαχανικών, διότι οι ίνες και οι φυτοχημικές τους ουσίες μειώνουν τον κίνδυνο πολλών καρκίνων και πολυάριθμων άλλων προβλημάτων υγείας.

Οι συμβουλές δημοσιεύονται στην «Επιθεώρηση του Αμερικανικού Κολεγίου Διατροφής» (JACN).

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr