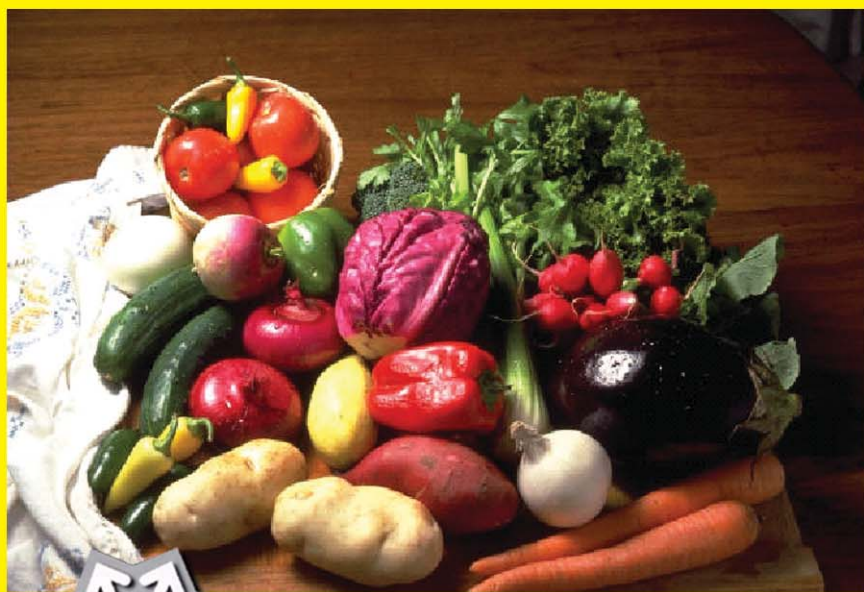


ИСХРАНА И РАК



**ДРУШТВО
СРБИЈЕ
ЗА
БОРБУ
ПРОТИВ
РАКА**

Шта данас знамо о повезаности исхране и рака

Последњих година све чешће се у научној литератури срећемо са доказима да постоји повезаност између навика у исхрани и појаве извесних облика злоћудних болести. Ови подаци ослањају се на бројна епидемиолошка истраживања, експерименталне радове и клиничка запажања. Такође је позната и чињеница да је скоро половина малигних обољења проузрокована спољним факторима, међу којима, поред начина исхране, битну улогу имају ваздух који удишемо, извесне хемијске материје, радиоактивност, као и навика инхалирања дуванског дима, претерана употреба алкохола, па и неки медикаменти. По неким ауторима неправилана исхрана је директно повезана за појаву трећине од укупног броја злоћудних тумора.

Сигурно је да нам данас још недостају извесни елементи неопходни за објашњење повезаности рака и навика у исхрани, међутим са сигурношћу можемо да дамо извесне препоруке о правилној здравој исхрани. Треба подвући да не постоји права дијета за сузбијање, а још мање за лечење малигних обољења. Поједине препоруке надрилекара или сензационални новински чланци су без икаквог научног основа.

Ми ћемо се у овој књижици трудити да вам дамо објективна обавештења о повезаности исхране и рака, конкретне предлоге да би смо читаоце упутили да се хране што је могуће правилније.

Укратко, ако се хранимо умерено и разноврсном храном, без великих количина масти, са довољно фибрознa материја (биљних влакана), и витамина, сигурно можемо рећи да се хранимо здравом храном, која нас штити од малигних а и од кардиоваскуларних обољења. Овде треба додати два златна правила - да не пушите и да умерено узимате алкохолна пића.

Храна и повећани ризици за злоћудне туморе

Према савременим научним сазнањима ризици се могу класификовати по величини, од оних највећих, у које се убраја нездрава храна, до оних мањих, везаних за неправилну припрему или за неке додатке намирницама.

Ако се узму сви ови елементи, научници су сагласни да је неправилна, лоша исхрана најважнији фактор међу ризицима за здравље у индустријализованим земљама. Индиректно, један део одговорности за настајање рака уствари је вишак или недостатак неких елемената у храни који може ослободити канцерогене материје у организму. Данас се зна да масноће и алкохол играју значајну улогу у настајању рака, док, са друге стране, заштитно могу деловати бастне материје, витамини и олигоелементи.

Мањи су ризици са супстанцама које су продукт припремања или укварености хране (нитрозамин, афлатоксин, бензопирен), које прихватамо као потенцијалне канцерогене. У поређењу с нездравом исхраном ови имају незнатан допринос у смртности од рака у индустријски развијеним земљама. Ово важи и за супстанце које доспевају у храну услед загађења средине у којој живимо, као што су тешки метали, олово, кадмијум, бакар, и сл. Иако ове материје могу бити веома опасне, оне се не налазе у већим количинама у храни, јер постоје веома строги прописи у контроли намирница.

Обично се мисли да опасност више прети здрављу од додатака или загађења него погрешна исхрана. Ово схватање је у супротности са мишљењем научника. Тако многи добровољно прихватају опасност као што је дувански дим, а систематски одбијају да храна може садржати опасне састојке. Модификација навика које су познате као штетне по

здравље, као што су недовољна или прекомерна исхрана, пушење, претерано узимање алкохолних пића и недостатак физичких активности омогућиће свакоме да сачува своје здравље.

Улога разних додатака намирницама

Природа и количина адитива у храни су јасно дефинисани прописима, тако да се налазе увек у границама подношљивости. Ови додаци (средства за конзервисање, боје, заслађивачи) су у индустрији исхране примењени у циљу продужетка трајања, побољшања изгледа или укуса. До данас ни за једно од тих средстава која су била под сумњом да су канцерогени није доказано да изазивају рак код човека. Посебно треба нагласити да заслађивачи, као што су цикламати, сахарин и други, примењени у уобичајеним дневним дозама не представљају ризик за човека.

Адитиви у исхрани су супстанце које су брижљиво испитиване у смислу њихове токсичности и њихова употреба је под сталном контролом, тако да не постоји никакав ризик за здравље. У току последњих година многи конзерванси су количински смањени или потпуно напуштени увођењем пастеризације или замрзавања, али не у циљу смањења ризика већ као напредак и за задовољство потрошача.

Прерада хране као фактор ризика

Најмање 1% од свих производа који се налазе у продаји нису потпуно ослобођени неких супстанци и имамо право да помишљамо да су дозе којима смо изложени веће од дозвољених. Скорашња истраживања су довела до закључка да су ове материје слабо присутне у односу на количине у ранијим годинама.

Корисници могу смањити количине ових продуката, као што су конзерванси и тешки метали, брижљивим прањем воћа, поврћа и зелени. За салату се препоручује и уклањање спољних листова.

Ошровне супстанце у поврћу

Са много брижљивости проучаван је утицај многих додатака да би се искључила свака могућа опасност по здравље људи. Са друге стране, недовољно је познавање природних токсичних материја у многим биљкама које се користе у исхрани.

Пронађене су методе које омогућују да се боље одреде могући лоши ефекти које могу нанети мале количине узимане на дуже време. Међутим, применом бактериолошких тестова може се утврдити да ли нека супстанца производи мутагене ефекте. Мутагене супстанце су увек схваћене као канцерогене без тврђих научних доказа.

Дакле, број инкриминисаних супстанци је знатно увећан. Листа природних потенцијалних мутагених или канцерогених супстанци се повећава из дана у дан. Оне се налазе у зачинима и гљивама и у разним чајевима. Токсиколози овим нису изненађени, јер им је то одавно познато и ако би се детаљно претраживало, морало би доћи до забране многих биљних продуката за употребу у исхрани.

Данас нисмо у могућности да дајемо исправне савете, јер још довољно не познајемо улогу коју имају природне токсичне материје у појави рака код људи. Важи правило: ако се хранимо разноврсно, умерено, тј. без претеривања, ризици су незнатни. Апсорпција природних потенцијалних мутагена и канцерогена неће никада бити потпуно избегнута. Здрав организам располаже механизмима одбране који се ефикасно супротстављају развоју тумора. Сигурно је да нам и природа ставља на располагање успешне заштитне супстанце.

Нитрати, нитрити и нитрозамини

Многе намирнице, нарочито усољено месо и сухомеснати производи, риба и сиреви, садрже нитрате и нитрите, а лиснато поврће, кртоласти плодови и корени поврћа нарочито су богати нитратима. Највећи део нитрата уноси се у организам преко поврћа и пијаће воде.

Главни састојак нитрата је азот, који је неопходан за раст биљака. Човек не би требало да их уноси у претераним количинама, јер иако су нитрати мало токсични, они под утицајем ензима плувачке постају нитрити, тојест доста токсична супстанца. Познато је такође да се нитрити са другим састојцима присутним у желуцу, као што су амини, који доспевају са месом, сиром као и неким лековима, претварају у нитрозамине. Ови последњи су доказани канцерогени за неке животињске врсте, али за сада без потврде да играју значајну улогу као канцерогени код човека. На супрот томе, знамо сигурно да је хемијски процес у стварању нитрозамина успорен под дејством витамина Це. Нитрати који се налазе у салатама и поврћу не могу имати потпуно дејство због присуства витамина Це у великим количинама.

Редукције нитрата под утицајем бактерија не догађају се само у току варења, већ се дешавају и при држању намирница под неповољним условима. Нитрозамини можда могу да буду одговорни за настајање рака у желуцу, мада нам ови механизми нису познати. Неке епидемиолошке студије оболелих од рака на желуцу указују да усољени и димљени производи претстављају фактор ризика. (Месо стављено у саламуру ради конзервације богато је кухињском сољу и шалитром, које даје изврсну арому и боју које остају постојане чак и код кувања).

Нитрати у зеленој зимској салати

Сваке зиме срећу се у дневној штампи чланци о зимској зеленој салати. Посађена, без обзира на доба године, она ниче у стакленицима и богата је нитратима, јер светлост и топлота коју користи нису довољни да подстакну метаболичне процесе, те биљка не може да асимилира азот који је претходно узет из земље и нагомилава га у својим ћелијама у облику нитрата.

Када једемо сезонско поврће (зелену салату, почев од месеца априла), онда уносимо мање нитрата, јер продужено осунчавање у топлој сезони омогућава биљкама да се скоро потпуно ослободе нитрата. То је и разлог због чега савесни повртари и баштовани беру салату у поподневним часовима. Контролу нитрата треба обавити пре брања, уз вођење рачуна о зрелости биљке, јер се садржај нитрата смањује и са сазревањем.

Иако преиспавка да је повећан ризик са већим уношењем нитрата није потврђена, пожељно је да их не уносимо у организам неопходно.

- Употребљавајмо салату и поврће које је зрело и сезонско, и које је узгајано на отвореном или у пластичним повртњацима који нису загревани.
- Избегавајте зелену салату у току зиме. И за време хладне сезоне са мало сунца можете наћи у довољним количинама киселе салате као што су ендивија (жутка), цикорија (водопија), поточарка (угас), и сл.
- Једите свежу салату зачињену само лимуном. Витамин Це, који је растворљив у води, понаша се као

неутрализатор нитрата, брзо се уклања и уништава прањем у води.

- Исеците срце и ребрасте делове лишћа, баците спољне листове салата, исеците петељке спанаћа и баците воду у којој је куван.
- Користите смрзнуто поврће тек пошто је одмрзнуто.
- Остатке јела чувајте на хладном.
- Баците остатке спанаћа и салате који су зачињени.
- Избегавајте усолјене и димљене производе (месо, рибу, сухомеснате производе).

Афлатоксини

Афлатоксини су токсичне материје извесне врсте *Асџерџиллус флавус*-а, плесни, и познати су као веома јаки канцерогени. На основу данашњих сазнања може се тврдити да су канцерогени за људе и животиње. Афлатоксини су присутни у многим намирницама из тропских предела, а посебно у увезеном самлевеном бадему, пистаћима и, у мањој мери, у кукурузу. Ако се стока храни убуђалим сеном, афлатоксини се излучују са млеком.

У многим земљама уведене су мере које онемогућују уношење афлатоксина са храном. Поред строге контроле и одређивања дозвољених вредности, постоје и забране храњења крава музара брашном од пистаћа. Контрола намирница је учинила значајан успех, а постојање афлатоксина у намирницама је сведено на минимум, што доказују узорци млека и плодова увезених из тропских крајева.

Познато је да је овај канцероген одговоран за појаву рака на јетри, који је прилично редак у нашим срединама.

Ароматични полициклични хидрокарбонати

У уљарицама, житарицама и лишћу могу се наћи трагови бензопирена и других ароматичних полицикличних хидрокарбоната. Ови производи се стварају при сагоревању органских материја, приликом пржења, печења на жару, или димљења меса. Канцерогено деловање ових хидрокарбоната доказано је код животиња. Код човека ово се среће и приликом инхалирања дуванског дима и удисања загађеног ваздуха у градским срединама.

Превише масти и рак

У нашим срединама у исхрани се много користе животињски производи богати мастима, због чега је повећано обољевање од рака на дебелом цреву, дојци, материци и простати. Употреба масти је директно одговорна за развитак рака, мада нам још недостаје потпуније познавање ових механизма. Код дебелог црева повећано лучење жучних киселина сигурно игра извесну улогу.

У европским земљама потрошња масти креће се око 120 грама дневно по особи, што претставља скоро половину дневне потребе у калоријама. С друге стране, знамо да традиционална исхрана Јапанаца садржи само 10% масноћа, и то углавном од рибљег уља. Зато је број оболелих од рака на дебелом цреву као и оних облика који су хормонозависни (на дојци, материци, простати) у Јапану веома мали. Са увођењем новог, западњачког начина исхране, међу богатим становницима, број хормонозависних тумора се повећава.

Нутриционисти препоручују да се коришћење масти ограничи тако да садржи само 30% дневне калоричне вредности, а да најважнији извор енергије буду хидрокарбонати

Исхрана и рак

богати у фиброзним материјама. Ограничена употреба масти нас не штити само од рака већ и од кардиоваскуларних обољења.

Само 60 до 80 грама масти дневно је довољно за исхрану одрасле особе. Половина ове масти већ се налази у намирницама које користимо, тако да нам остаје само 30 грама за премазе на пециву које употребљавамо у јутарњем и вечерњем оброку.

Како се умерити у пошрошњи масти

- Избегавајте месо и сухомеснате производе богате мастима. Користите мршаво месо и рибу.
- Приликом припреме хране користите што је мање могуће масти.
- Месо ослободите од видљивих масних наслага пре кувања. Пре јела скините кожицу са живинског меса.
- Немојте користити пуномасне млечне производе, већ само оне од обраног млека. Чувајте се масних сирева и павлаке.
- Купујте првенствено производе са мало масти. Данас се, по правилу, на амбалажи налази означена количина масти, уз остале састојке.
- Умерено једите умаке, мајонезе, премазе богате мастима и заслађена јела.
- Уздржавајте се од пом фрита, пом чипса, ораха, чоколаде и колача, који су по правилу веома богати мастима.

Недосијатнак баластних материја и рак

У западним земљама, са повећаним благостањем, које је донела индустријализација, промењене су и навике у

исхрани, и то у повећаној потрошњи хране животињског порекла и знатном смањењу хране богате фиброзним флакнима. Ми не уносимо препоручене количине ових материја, 30 до 45 грама дневно, па чак ни половину од тога.

У нашим оброцима нема довољно кромпира, житарица и друго поврћа. Штавише, већина угљених хидрата је у форми рафинираних производа (vlakна су делимично или потпуно уклоњена, као код белог меког брашна). Фиброзна vlakна не могу се сварити, јер људски организам не лучи неопходне ензиме за разлагање целулоза. Оне у ствари имају улогу баласта, а способност да апсорбују воду повећава запремину и олакшава пражњење цревног садржаја. Различита испитивања су показала да се са повећавањем волумена фекалија смањује и количина потенцијалних канцерогена у пределу црева, због брзог проласка и скраћеног додира са слузокожом црева. Поред тога, разне фиброзне материје имају способност да коче стварање канцерогених материја, делујући на цревну флору. Фиксација штетних супстанци од стране баластних материја умањује и ризик од малигних тумора.

Како регулисати уношење баластних материја?

- Дајте предност продуктима од целокупног зрна житарица, од црног брашна и неполираног пиринча. Избегавајте бели хлеб, кифле, колаче и слична пецива.
- Једите свакодневно свеже сезонско поврће и воће. Сушено поврће, грашак, боранија и сочиво је делимично богато фиброзним материјама. Љуска кромпира такође садржи баластне материје, али је неопходно да се кромпир пре припремања брижљиво опере и то оштром четком.



Кухињска со и рак

Претерана употреба соли, а нарочито усољено месо и риба, димљени производи и јако зачињене намирнице, се сумњиче да погодују у развоју рака на желуцу. Ако се дуже употребљава, со оштећује слузокожу желуца и она слаби па неће моћи да се брани од канцерогених материја.

Од како су уведене методе замрзавања намирницама, рак желуца је знатно опао у земљама западне хемисфере. Ипак, у нашим срединама, још се много употребљава со и може се рећи да је њена дневна потрошња по глави становника двоструко већа од дневне количине коју препоручују нутриционисти (5 до 6 грама дневно), у коју је урачуната и со садржана у сировима намирницама. У већим количинама со се налази у конзервираној храни, усољеним производима, у сосовима, конзервираним супама, сиревима, сољеном и димљеном месу, сухомеснатим производима (салами, шунки,

сланини), у зачињеним премазима, сланим бисквитима, прженом кромпиру (чипсу), као и зачинима. Мало соли има у кромпиру, пиринчу, воћу, поврћу и млеку. Треба поменути да смањена употреба соли такође смањује ризик од кардиоваскуларних обољења, нарочито повишеног крвног притиска.

Како смањити употребу соли?

- Избегавајте усољене намирнице.
- Кад год је то могуће, замените со ароматичним травама, и то свежим, или мирођијом.
- Солите на крају кувања.
- Не солите конзервирано поврће ни готову храну, јер они садрже довољно соли.
- Одстраните сланик са трпезе; лоша је навика да се аутоматски досољава јело.
- Ако већ не можете да се одрекнете соли, користите дијететску со и зачине.

Припремајте храну на “здрав начин”

Познато нам је да врло висока температура и дужина кувања стварају мутагене супстанце за које се сумња да су и канцерогене. Често уношење ових продуката помаже стварање малигнух тумора. То се најчешће дешава са месом које је пржено или печено на жару, јер се тада, пиролизом беланчевина, због високе температуре појављују канцерогене супстанце. Нарочито их налазимо у загорелим деловима меса које је пржено у уљу или печено на жару. Препоручује се да се месо или риба која се пече на жару довољно удаљи од пламена и да се на сваки начин избегава капање масти. Ово

се може постићи и стављањем меса у посуде или алуминијумске фолије.

Смањите употребу меса печеног на жару, поготову ако је и усољено.

Када се јело припрема без масти, на води, у пари или микроталасној пећи, ствара се врло мало мутагених супстанци. Користите ове начине и не дозволите да вам се храна запече у посуди.

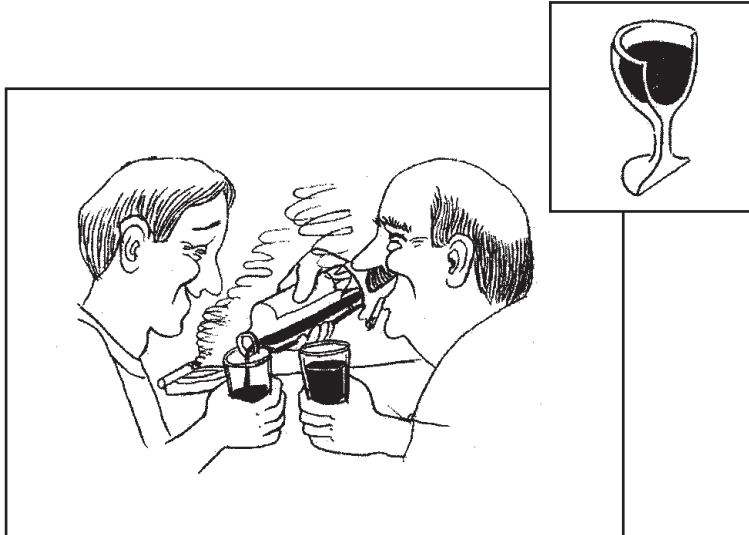
На којим органима нејравилна исхрана изазива рак?

Одавно је постојала сумња да су извесне навике у исхрани повезане с настанком малигнух тумора у органима за варење, а у новије време су и хормонозависни тумори доведени у везу са исхраном, као што су тумори дојке, простате и тела материце.

Рак једњака

Појава овог малигнуог тумора је у појединим деловима света везана за различите узрочнике, тако на пример, у Европи је најчешћи у Француској, и то у Бретањи, а директно се повезује са уживањем у јаким алкохолним пићима, јабуковачи, уз истовремено удисање дуванског дима. У азијским земљама, на пример у Ирану, ова појава се повезује са употребом убуђалог хлеба, док је у Кини сигурно узрокована обичајем да се течности и храна узимају веома топли. У нашим срединама овај тумор је директно везан за страсне пушаче и тешке алкохоличаре.

Закључак који нам се намеће је да овај облик рака може бити изазван различитим узрочницима.



Рак желуца

Рак желуца се повезује са разним условима. У САД је код припадника беле расе редак, док је у Јапану веома учестан. У скоро свим земљама Западне Европе број оболелих од рака на желуцу се смањује. У нашој земљи смртност је смањена за 30% у односу на стање које смо имали пре три деценије.

Многа запажања везана за миграцију становника указују да постоји повезаност ове врсте рака са навикама у исхрани и средине у којој живимо. Прва генерација усељеника у САД задржава навике и оболева у истим процентима као и становници земаља из које потичу. Следећа генерација већ се адаптира на нови начин живота земље у којој су настањени и имају исти проценат обољевања као и староседеоци. Овај пример нам недвосмислено говори да исхрана игра значајну улогу у настајању малигних тумора на желуцу.

Морамо се запитати који су елементи у исхрани директно везани за ово обољење. Традиционална навика у исхрани Јапанаца је претерана употреба соли. Према испитивањима на великом броју оболелих уставновљено је да поред усољених намирница треба споменути димљено месо и рибу, пржена јела, претерану употребу додатне соли и киселих зачина.

Смањен број обољевања у Европи и САД може се директно повезати са смањеном употребом соли и повећаном употребом витамина Це, смањењу конзерванса, као што су со и нитрити. Ово је директно везано за увођење смрзавања хране, које се данас врши у сваком домаћинству савременим замрзивачима, који су постали неопходан кућни инвентар.

Рак дебелог црева

У земљама као што су Јапан и земље у разовју, где је исхрана сиромашна у мастима и мало калорична, а богата фиброзним састојцима, рак дебелог црева је редак, за разлику од индустријализованих западних земаља, где се једе храна животињског порекла, са више масти а сиромашна у фиброзним влакнима.

Познато је такође да у САД неки делови становништва који из религиозних разлога имају посебне навике у исхрани, као што су, на пример, адвентисти суботари, и хране се намирницама богатим фиброзним влакнима, ређе обољевају од рака на дебелом цреву.

Има примера, као што су сеоски становници Финске, који и поред исхране богате у мастима млечног порекла, али уз употребу поврћа богатог у баластним (фиброзним) материјама, само изузетно оболевају од рака на дебелом цреву у поређењу са осталим становништвом у скандинавским земљама, које се храни такође храном богатом мастима, али са недовољним узимањем фиброзних материја.



Још нам нису познате све специфичне околности, али се може претпоставити да жучне киселине имају значајну улогу. На основу епидемиолошких истраживања на клиничким материјалима и експериментима на животињама може се закључити да претеране количине масти уз недостатак фибрознaх баластних материја имају улогу у развоју овог обољења.

Исхрана богата мастима подстиче лучење холестерола и жучних киселина које имају утицај на смањене бактеријске флоре у цревима, што директно погодује ослобађању канцерогених материја. Фиброзне материје утичу на бактеријску флору и на тај начин умањују деловање канцерогених материја.

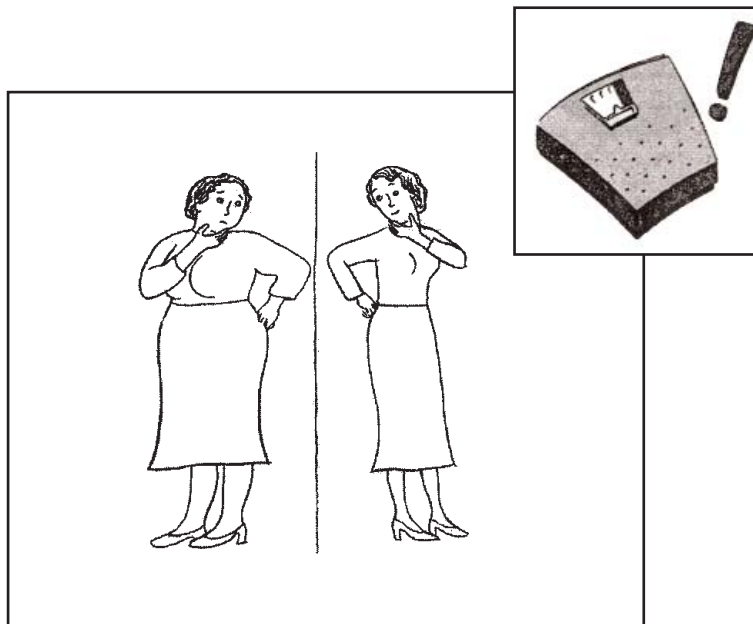
Сиромаштво у баластним материјама успорава пролаз хране кроз црева што продужава деловање канцерогених материја на слузокожу црева. Најновија истраживања указују да и храна богата калцијумом има значајну улогу јер везује

масне и жучне киселине, потенцијалне канцерогене, и на тај начин смањује ризик од рака на дебелом цреву.

Хормонозависни малигни тумори

У току су још увек истраживања о повезаности исхране са малигним туморима у дојкама, материци, јајницима и простати. Тумори ових органа су хормонозависни јер се развијају у ткивима која су под утицајем хормона и као такви могу се и лечити хормонима који имају могућност да инактивишу хормоне изазиваче обољења.

Као и код других тумора, и код ове групе постоје географске варијације у инциденци (број нових случајева на 100.000 становника у календарској години). На основу



завршених студија на имигрантима Јапанцима и Пољацима у САД установљено је да се они, као и њихови потомци, врло брзо "изједначују" са инциденцом староседелаца. Запажено је, такође, да гојазне жене чешће оболевају од рака на дојкама него оне које имају нормалну тежину. Постоји сигурно повезаност у исхрани производима богатим у мастима и појаве овог обољења. У земљама у којима је потражња животињских масти велика број оболелих је знатно повишен. Ово није запажено код исхране са мастима биљног порекла. Претпоставља се да постоји веза између масне хране, холестерола и рака на дојци.

Рак простате је учестан у индустријским земљама запада, док је у Јапану и земљама у развоју редак. У земљама где је потрошња масти по становнику повећана постоји и увећан ризик од овог малигног тумора у истим старосним групама. Као и за туморе на дојци, узрок је везан за хормонску зависност и повећану потрошњу масти животињског порекла.

Улога природе у одбрани од злоћудних болести

Сигурно је да из наше исхране не можемо потпуно да елиминисемо мутагене и природне канцерогене. Дозвољено нам је да потврдимо да се њихов ефекат може смањити довољно са витаминима и солима минерала.

Витамини и органске супстанце које су присутне у малим количинама у храни, неопходне су у људском метаболизму, као и за раст и развој ћелија. Бетакаротини, витамин А и витамин Це су заштитне материје, док улога витамина Е није још дефинитивно разјашњена.

Бетакаротин и витамин А

Повезаност витамина А са карциногенезом доказана је у многим научним радовима. Хронични недостатак витамина А повлачи високи ризик за настајање рака на плућима, гркљану и мокраћној бешици. Улога овог витамина је веома значајна, јер он делује директно на кожу и слузокоже, а то су полазишта највећег броја малигнух тумора. Механизам заштите изгледа да је у регулацији развоја ћелија. Друга могућност може бити због повољног утицаја на одбрамбени систем организма. Испитивања на животињама показала су да је деловање многих канцерогена на разне органе смањено применом витамина А. Уствари, он успорава два процеса, ћелијски развој и регулацију деобе, који су најважнији у канцерогенези и у одвајању ткива тумора од здравог ткива.

Витамин А у нашој исхрани налази се у два облика: као чисти витамин, у цигерици, млеку, сиру и бујеру, и као њровитамин А (бета-каротин), који се налази у зеленом њоврћу, кајсијама и шаргареји.

Бетакаротин се у нашим цревима претвара у витамин А. Конзервисање и замрзавање не утиче на овај витамин. Познато је да су конзерве са шаргарепом поларне британске експедиције из 1824. године, нађене сто година касније, показале у анализама да је бетакаротин био потпуно исти као и код свеже шаргарепе. Бетакаротин из шаргарепе најбоље се користи ако се она наструже или прокува, или исцеди, уз малу количину млека, бутера или уља.

Витамин Це

Први пут је објављено у Енглеској да је ризик од рака повећан у пределима где се користе намирнице сиромашне витамином Це. Епидемиолошка истраживања показала су да овај витамин има улогу заштите од рака на желуцу и једњаку.

Воће, поврће и кромпир, најважнији су извори витамина Це. Од воћа бољи су овим витамином према сивоменуџи јагоде, рибизле, лимун и поморанџе, а од поврћа џирокуле, карфиол, бриселски кунус.

Витамин Це неопходан је ћелијском ткиву, пре свега за стварање колагена, који повезује ћелије. Познато је да ћелије рака уништавају колаген, ослабљују здраве ћелије и олакшавају продирање малигних ћелија у здрава ткива. Отуда је природан закључак да витамин Це има улогу да повећава одбрамбену способност према раку. Штавише, он спречава стварање нитрозамина у желуцу, успоравајући претварање нитрата у супстанце које доводе до развоја рака и то може имати главну улогу у превенцији рака желуца. Ово деловање је потврђено и на животињама.

Природа је обезбедила успоравање деловања нитрата, поготову када су ови повећани у поврћу, што зависи од годишњег доба и употребљеног ђубрива. Водите рачуна да је витамин Це заиста присутан у великим количинама у воћу и поврћу пре брања, после чега се брзо разлаже, нарочито у лишћу, док се више задржава у воћу, као што је лимун и поморанџа, а од поврћа у плодовима као на пример у кромпиру. Трудите се да салату и поврће употребите док је још сасвим свеже.

Уносиће довољно њриродних виџамина

- Једите свакодневно свеже воће, салате и поврће, и то сирово. Избор је свакако везан за период године.
- Зелено и жуто (богато у бетакаротину) поврће, кромпир, лимун, поморанца, мандарина и боровнице су богате у витаминима.
- Трудите се да припрема буде на начин који неће разорити или одстранити витамине. Немојте непотребно остављати воће и поврће у води, већ га брзо оперите под млазом воде и брижљиво очистите. Пожељно је поврће парити, а не кувати. Избегавајте да намирнице држите на топлоти или да их подгревате.
- Пијте воћне сокове или сокове од свежег поврћа без додавања шећера или соли.

Свако треба да познаје сезонске производе, што је посебно важно у дугој зимској сезони. Лук, шаргарепа, цвекла и купус су зимско поврће богато витаминима и минералним солима. Кисео купус садржи витамин Це у великим количинама, јер се он одржава у киселој средини, због спонтане ферментације млечне киселине.

Када је исхрана богајћа у виџаминама нејоџребни су синџејички виџамински џрејарайи

Свако ко се здраво и умерено храни уноси у организам потребну количину витамина. Преко целе године има довољно намирница богатих витаминима и није потребно да се узимају и витамински препарати. Изузетак чине особе у старијим годинама, јер код њих је ослабљена асимилација

витамина из намирница због процеса старења. Свакако је ту место лекара да им препише витамине који су им неопходни.

Познат нам је однос недостатка витамина, посебно А и Це, и повећаног ризика за малигна обољења. Не постоје сигурни докази да повећани унос витамина има превентивну односно куративну улогу. Не саветује се узимање витамина у циљу превенције односно лечења, јер нису искључени могући токсични ефекти.

Код одрасле здраве особе дневна доза витамина Це је око 100 милиграма, код пушача је ова потреба око 140 милиграма, јер су код њих веће потребе за овим витамином. Прекомерне количине се врло брзо излучују путем мокраће, те нема користи од повећаног уношења у циљу стварања резерви, а поготову што не пружају сигурну заштиту од рака.

Витамин А је лек који се узима само по препоруци лекара и не сме се прекорачити одређена доза. За разлику од витамина Це, који је растворљив у води, повећана количина витамина А, који се раствара у мастима, не може се лако избацити из организма и тако постаје токсичан.



Јод, селен и калцијум

Посебан ефекат у заштити од малигнух обољења приписује се и неким минералним солима. Човеку је неопходан јод у исхрани, јер је главни састојак тироидног хормона. У крајевима где постоји недостатак јода у исхрани, јавља се гушавост и повећано обољевање од рака штитасте жлезде. У том случају јод се додаје кухињској соли и на тај начин се утиче на учесталост овог малигног тумора. Запамтите да само један оброк недељно у коме има морске рибе подмирује највећи део потребе за јодом.

На основу многих епидемиолошких студија и експеримената на животињама може се закључити да селен, један олигоелемент, има заштитну улогу против рака, поготово на дебелом цреву. Евентуални биохемијски односи су у току испитивања, па је засад немогуће дати одређене препоруке за селен, како у заштити тако и у лечењу рака. Уравнотежена исхрана задовољава потребу за овим елементом, а повећане дозе могу бити токсичне. Селен, углавном налазимо у житарицама, ораху, месу и риби.

На основу нових истраживања, повећан унос калцијума може умањити ризик од рака на дебелом цреву.

Неујтралне мајерије у поврћу из породице крсташица

Поред витамина и олигоелемената природа нам даје друге заштитне супстанце чији ефекти до данас нису довољно проучени, а који се налазе у разном поврћу. Оне су у стању да делимично неутралишу канцерогене или да активирају одговарајуће ензиме који имају антиканцерске ефекте. Претпоставља се да ти неутрални састојци из породице крсташица (обичан, црвени, бриселски купус и прокуле)

имају заштитну улогу. Неке упоредне студије показују да су особе оболеле од рака на дебелом цреву мање користиле ову врсту поврћа него здраве особе исте популације.

Зрачене намирнице у циљу конзервирања нису радиоактивне

Данас се у циљу конзервисања намирница примењује јонизујуће зрачење. Тако се може спречити клијање код кромпира и лука, успорити сазревање воћа и поврћа, или уништити микроорганизми, као што су салмонеле, или паразити (инсекти, црви, трихине).

За ова зрачења користе се зраци мање енергије који нису у могућности да доведу до артифицијелног радиоактивности, те су намирнице са те стране потпуно безбедне. Такође се зна да ове намирнице нису ни канцерогене ни мутагене. Не треба ниуком случају бркати озрачене и загађене (контаминирани) намирнице јонизујућим зрацима.

Ове нове методе нису дозвољене у многим земљама запада. Конвенционални начини конзервирања омогућују да се на тржишту нађу намирнице високог квалитета и потпуно безбедне. Међутим, на тржишту се могу наћи многи увезени производи који су на овај начин конзервисани. До данас нису пронађени начини да се рутинском контролом може утврдити да ли су намирнице биле подвргнуте овој методи конзервације, а по међународним правилима не постоји обавеза декларисања.

Светска здравствена организација требало би да затражи обавезну декларацију, а земље кориснице би одлучивале да ли да купују и користе ове озрачене намирнице.

Алкохолна пића и пушење повећавају ризик од рака

Када се говори о повезаности исхране са раком не могу се заобићи ни проблеми везани за претерано уживање алкохолних пића и пушења, јер је позната чињеница да су алкохоличари и тешки пушачи сигурни кандидати за рак.

Будите умерени у пићу

Потрошња алкохолних пића код нас је знатно повећана по завршетку Другог светског рата и у сталном је порасту. Алкохол не доводи само до психофизичких проблема већ директно утиче на развој малигних обољења - рака јетре, усне шупљине, ждрела и једњака. Овај ризик је знатно повећан уколико је алкохолизам удружен са пушењем. Епидемиолошке студије потврђују да тешки пушачи, који су истовремено и алкохоличари, 40 пута више оболевају од рака на једњаку него они који не пуше и пију умерено.

- Да би сте сачували здравље умерите се у пићу, јер то истовремено утиче на одржавање нормалне телесне тежине.
- Не заборавите да 3 децилитара пива садржи исту количину алкохола као 1,5 децилитара вина или 0,33 децилитара жестоког пића.
- Радије користите безалкохолне напитке.

Будите непушачи... или то осигурајте

Једна трећина смртних случајева од рака је директно везана за пушење. Девет од десет оболелих од рака на плућима су пушачи. Дуван је и узрочник рака гркљана,

мокраћне бешике и грлића материце. Поред тога, код пушача су повећана оштећења кардиоваскуларног система.

Непушачи који живе у породици пушача такође имају повишен ризик од малигних обољења. То је разлог зашто се данас у многим земљама стварају зоне непушача на јавним и радним местима.

Антиканцерска дијета не постоји

Још не постоји дијета која нас може заштитити или нам помоћи у излечењу од рака. Зато наука није у стању да вам понуди исхрану која може успорити развој рака, смањити могућност стварања метастаза, или довести до повлачења насталог тумора. Препоруке које се могу наћи или чути у разним медијима буде само неоправдане наде код оболелих и њихових породица и немају никакве научне подлоге. Нажалост, оне нису само без ефекта већ су и врло опасне, јер су углавном повезане са изгладњивањем и смањују изгледе за излечење.

Исхрана оболелих треба да буде калорична, хранљива и под надзором лекара.

С обзиром да не постоји посебна антиканцерска дијета која би нас заштитила од рака, а са још неизвесним познавањем улоге исхране у настајању рака, можемо да дамо само практичне савете у погледу здраве исхране. Они који их се буду придржавали живеће у бољем здрављу и са малим изгледима да једног дана оболе од рака.

Поновимо на крају најважније препоруке:

- Користите разноврсну храну, јер у противном можете нашкодити вашем здрављу.
- Ограничите масноће избором мршаваг меса и млека. Избегавајте слаткише и производе са "скривеним" мастима.
- Трудите се да свакодневно имате у оброцима поврће, салате и свеже сезонско воће. Бирајте продукте житарица од пуног зрна. На тај начин ваша исхрана ће бити богата витаминима и баластним материјама.
- Имајте чешће на трпези поврће из породице крсташица.
- Немојте пити или јести превише топла пића и јела.
- Умерите се у пићу.
- Немојте пушити.
- Приликом куповине готових производа проверите њихову садржину која се налази на паковању. За припремање јела користите "благе" зачине.
- Придржавајте се ових правила и при исхрани у ресторанима. Не заборавите да са овим препорукама упознате и вашу децу.

Ови савети сигурно могу помоћи да се мсањи ризик од кардиоваскуларних обољења и болести јетре, што је разлог више да их се придржавате.

Желели смо да вам скренемо пажњу на различите ризике који су везани за исхрану, и да вас са неколико правих препорука ипостављамо да се храните на што је могуће здравији начин да би дочекали дубоку и крејку старост.