

VÝŽIVA JAKO *prevence*

VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ



BRUKVOVITÁ ZELENINA

Sem patří brokolice, růžičková kapusta, hlávkové zelí, květák, listová kapusta, ředkvičky apod. Tato zelenina brání kancerogenním látkám poškozovat buňky. Tepelně se musí upravovat jen mírně a při požívání důkladně rozžvýkat.



TUKY S OBSAHEM OMEGA 3 MASTNÝCH KYSELIN

Dostatečný přísun zajistí dvakrát týdně tučná ryba. Zdrojem může být namleté lněné semínko (uchovávané v lednici), které se může přidat do cereálií, salátů, pomazánek. Dalším zdrojem těchto kyselin jsou rostlinné oleje, ořechy aj.

ZELENÝ ČAJ

Přednost mají japonské čaje, které je nutné louhovat 8 - 10 minut. Čaj se pije vždy čerstvě připravený, v množství tři šálky denně.



RAJČATA

Vyšší protirakovinný účinek mají rajčata až po tepelné úpravě s tuky, například jako rajčatová omáčka.



KURKUMA

Je indický šafrán a používá se jako součást kari koření. Do jídla se doporučuje přidávat jedna čajová lžička kořene kurkumy. Hodí se do polévek, salátového dresingu i těstovin.

DROBNÉ OVOCE

Jahody, maliny, borůvky... Brusinky je vhodné jíst spíše sušené, než ve formě džusu. Borůvky a další bobuloviny se mohou uchovávat i zmrazené.



CITRUSY

Působí přímo na rakovinné buňky a zároveň posilují protirakovinný potenciál. Citrusy (citrony, pomeranče...) je vhodné konzumovat každý den.



SÓJA

Ve formě bobů, lusků nebo jako tofu. Protirakovinné látky ze sóji mohou zasahovat do rozvoje rakoviny, vyvolané příliš vysokou hladinou pohlavních hormonů (prsa, prostata).



ČESNEK A CIBULE

Brání kancerogenním látkám poškozovat buňky a také brzdí růst rakovinných buněk. Nejlepším zdrojem je čerstvě podrcený česnek.

Dopřejte si potraviny s ochrannou silou před rakovinou.

Ochrannou sílu zmíněných potravin lze zvýšit jejich kombinací.

NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

DOPORUČENÍ PRO PREVENCI

- pestrost a vyváženost:** rozmanitá strava z různých zdrojů s upřednostněním potravin rostlinného původu
- konzumace různých druhů zeleniny a ovoce** (i syrové) o hmotnosti minimálně 400 g za den a to po celý rok v množství pět porcí denně (jedna porce velikostně jako pěst) a potravin z luštěnin a obilnin (málo upravovaných celozrnných)
- preferance ryb, kuřecího masa a zvěřiny** před masem vepřovým, hovězím a skopovým
- příprava pokrmů při nižších teplotách** s upřednostněním vaření a dušení
- celkový denní příjem soli** ze všech zdrojů **nižší než 5 g**
- rovnováha mezi příjmem a výdejem energie:** váhový přírůstek během celé dospělosti nemá překročit 5 kg
- každodenní pohybová aktivita** alespoň 30 minut
- omezení konzumace tučných potravin** (zejména živočišného původu) a všeho sladkého včetně nápojů
- nejíst potraviny kontaminované plísní, hnilobou či jinak zkažené nebo připálené**
- vyvarovat se pití alkoholu a kouření**

VHODNÝ JÍDELNÍČEK

- Snídaně** 2 lžice směsi vloček, dýňových, lněných semínek a ořechů, půl šálku borůvek a malin, polotučný jogurt, zelený čaj
- Svačina** celozrnná houska, sýr, pomeranč, voda
- Oběd** květáková polévka, makrela s rajčatovou omáčkou a brambory, ředkvičkový salát, ředěný džus z čerstvého ovoce
- Svačina** zeleninový salát s tofu, sypaný sušenými brusinkami, zelený čaj
- Večeře** celozrnné pečivo, tvarohová pomazánka s česnekem a cizrnou, hroznové víno, voda