

mój wybór!

to życie bez raka



| www.wdrodzepozdrowie.com

10 zasad zdrowego odżywiania, które chronią Cię przed rakiem

Jedz regularnie

Spożywanie 4–5 zrównoważonych posiłków dziennie pomaga utrzymać prawidłową masę ciała, co zmniejsza ryzyko wielu chorób, w tym raka. Warto zaczynać dzień od pełnowartościowego śniadania, które dostarcza białka (np. jajka, jogurt), węglowodanów złożonych (np. owsianka, pełnoziarniste pieczywo) i zdrowych tłuszczów (np. awokado). Regularne posiłki stabilizują poziom cukru we krwi, a to przekłada się na lepsze samopoczucie i ochronę przed chorobami metabolicznymi.

Spożywaj co najmniej 400–500 g warzyw i owoców dziennie

Warzywa i owoce to bogactwo witamin, składników mineralnych, błonnika i przeciwutleniaczy, które chronią organizm przed uszkodzeniami komórek. Przeciwutleniacze (np. witamina C i beta-karoten) neutralizują wolne rodniki, zmniejszając ryzyko nowotworów, takich jak rak jelita grubego czy żołądka. Sięgaj codziennie po różnorodne warzywa i owoce – im bardziej kolorowo na talerzu, tym lepiej dla twojego zdrowia!

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe

Produkty pełnoziarniste, takie jak: brązowy ryż, kasza gryczana czy pełnoziarniste pieczywo, są źródłem błonnika, który wspiera prawidłową pracę jelit i pomaga obniżyć poziom cholesterolu. Błonnik zmniejsza ryzyko raka jelita grubego, a także chroni przed cukrzycą typu 2, regulując poziom cukru we krwi.

Spożywaj co najmniej 2 porcje produktów mlecznych dziennie

Mleko i jego przetwory, takie jak jogurt naturalny czy kefir, są źródłem wielu wartościowych składników pokarmowych, zwłaszcza wapnia, który wspiera zdrowie kości i może chronić przed rakiem jelita grubego. Włączając produkty mleczne do codziennej diety, dbasz nie tylko o kości, ale i o równowagę metaboliczną organizmu.

Ogranicz spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa

Spożywanie czerwonego mięsa i przetworzonych produktów mięsnych, takich jak: kielbasa, szynka czy baleron, wiąże się z wyższym ryzykiem raka jelita grubego. Staraj się ograniczyć czerwone mięso do 350–500 g tygodniowo i unikaj przetworzonych produktów mięsnych. Warto zamiast tego sięgać po roślinne źródła białka, takie jak: fasola, soczewica lub tofu.

Ogranicz tłuszcze zwierzęce i trans

Tłuszcze zwierzęce i trans zawarte w przetworzonej żywności zwiększają ryzyko chorób serca oraz raka. Wybieraj tłuszcze roślinne, np. oliwę z oliwek i stawiaj na gotowanie, pieczenie lub duszenie potraw zamiast smażenia.

Unikaj alkoholu

Picie alkoholu zwiększa ryzyko m.in.: raka jamy ustnej, gardła, przełyku, wątroby i piersi. Każda ilość alkoholu stanowi zagrożenie, dlatego warto zrezygnować z jego spożywania lub maksymalnie je ograniczyć.

Ogranicz cukry proste

Nadmiar cukrów prostych sprzyja otyłości, która zwiększa ryzyko rozwoju raka, zwłaszcza trzustki. Związki te znajdują się nie tylko w słodyczach, ale także w sokach i przetworzonej żywności. Dąż do tego, aby cukry proste dostarczały mniej niż 10% dziennego zapotrzebowania energetycznego, a najlepiej – 5%.

Kontroluj spożycie soli

Zbyt duża ilość soli w diecie prowadzi do nadciśnienia i zwiększa ryzyko raka żołądka. Jej maksymalne dzienne spożycie to 5 g (około jednej łyżeczki). Zamiast soli używaj ziół i przypraw, by dodać smaku potrawom.

Pij co najmniej 1,5 litra wody dziennie

Woda wspiera procesy metaboliczne, pomaga usuwać toksyny z organizmu i reguluje temperaturę ciała. Odpowiednie nawodnienie wpływa też na poprawę koncentracji i ogólne samopoczucie. Sięgaj po wodę regularnie, szczególnie przy większym wysiłku fizycznym lub w upalne dni.

Bibliografia:

1. Europejski kodeks walki z rakiem, <https://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pl/12-sposobow>, dostęp online 12.08.2024.
2. Giuseppe G. et al., *Possible role of diet in cancer: systematic review and multiple meta-analyses of dietary patterns, lifestyle factors, and cancer risk*, "Nutrition Reviews" 2017, 75(6): 405-419.
3. Jarosz M. i in., *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*, red. M. Jarosz i in., Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.
4. Schwingshackl L. et al., *Adherence to mediterranean diet and risk of cancer: an updated systematic review and meta-analysis*. "Nutrients", 2017, 9(10):1063.
5. World Cancer Research Fund International, <https://www.wcrf.org/diet-activity-and-cancer/cancer-prevention-recommendations/eat-wholegrains-vegetables-fruit-and-beans/>, dostęp online 12.08.2024.