

Be smart and fight off cancer

Is there a relationship between cancer and life style? Or could we increase or decrease the risk of developing cancer by life style choices especially diet? Actually yes .studies show that large percentage of cancer related deaths are linked to life style choices especially unhealthy diet. So what you eat or you don't eat effects your health including the risk of cancer and many other diseases. By making smart food choices you can strength your body (immune system) and fight off a lot of diseases.

So, how could our diet be preventive factor against cancer? Actually there are many studies that done in this field and discovered many of recommendations and nutrients that decrease cancer risk.

I will summarize and list some of them in general tips that you can add easily in to your life style.

Tip1: avoid processed food and have a plant based diet. The best diet for preventing or fighting cancer is a predominantly plant-based diet that includes a variety of vegetables, fruits, nuts and whole grains. This will add more fiber to your diet which plays a key role in keeping your digestive system clean and healthy, it helps keep food moving through your digestive tract, and it also moves cancer-causing compounds out before they can create harm. These foods are also rich with phytochemicals, and lack of fats. The previous components in plant food work together to support the immune system and improve general health.

Tip 2: eat less meat, meat is important part of healthy balanced diet but most people consume far more meat than is healthy. Also, meat is rich with saturated fat and lack of fiber and other nutrients that have been shown to have cancer-protective properties. This doesn't mean that you have to be totally vegetarian and cutting down all meats but , this is mean that you have to make smart meat choices by decreasing your meat intake , take red meats occasionally and avoid processed meat such hotdogs . At the same time choose healthy leaner meats like fish and salmon, this allows you to have more plant based food and decrease cancer risk associated with high meat consumption.

Tip 3 add more cancer fighting foods to your diet, antioxidants are one of the most important cancer fighting component that help in protecting your cells agensit carcinogens. You can easily increase your intake of antioxidant by coloring your dish with many different fruits and vegetables since each color has different type of antioxidant and remember that the more colorful dish the healthier it is. Spieses (Garlic, ginger, and curry powder), nuts, tea especially green tea and dark chocolate are also rich sources of antioxidants.

Tip 4 Choose healthy fats: diets high in fat are risk factor of cancer while at the same time some types of fat may actually protect against cancer. The key is to choose healthy fats which come from plant sources like olive oil, canola oil, nuts, fish and avocados and eat them in moderation and avoid unhealthy fats like saturated fats and Trans fats because they increase the risk of cancer, they are found mainly in animal products such as red meat, whole milk dairy products, and eggs and hydrogenated oils like margarine.

Finally, keep in mind that there isn't one single food that can protect you against cancer; only healthy balanced diet (fruits, vegetables, nuts, whole grains, healthy meats and water) along with regular exercise and cutting off smoking will work together to strength your body and fight diseases including cancer.

كن ذكيا وحارب السرطان ..

هل يوجد علاقة فعلية بين مرض السرطان ونمط الحياة أو بمعنى آخر هل من الممكن أن يزيد أو يقل خطر إصابة أي شخص بالسرطان بناء على نمط حياته وبالأخص نمط تغذيته ..؟ بالحقيقة نعم الكثير من الدراسات العلمية أثبتت أن أغلب الوفيات المرتبطة بمرض السرطان ترتبط بنسبه كبيره مع نمط الحياة الغير صحي وخصوصا نمط التغذية الغير صحي . بالتالي يمكن للشخص وبتغيرات بسيطة و ذكيه بمنمط حياته وغذائية أن يقل وبشكل كبير من خطر أصابته بالسرطان .

كما ذكرت مسبقا أجريت العديد من الدراسات التي تدرس العلاقة بين الإصابة بمرض السرطان والتغذية سواء من ناحية مسببات السرطان الغذائية أو التغذية التي تساهم بتقليل خطر الإصابة بالسرطان حيث يوجد الكثير من المغذيات والنصائح الغذائية التي اثبتت فعاليتها في مكافحه السرطان وتقوية جهاز المناعة التي لا يمكن حصرها في مقاله قصيرة ولكن يمكن تلخيص اهمها في عدة نصائح :

أولا تجب الأغذية المصنعه واجعل نظامك الغذائي غني بالأغذية النباتيه عن طريق اضافه الخضار , الفواكه , الحبوب الكاملة و المكسرات لنظامك اليومي فهي قليلة بالدهون وغنيه بالمواد الغذائية النافعة التي تحمي خلايا الجسم وتقوي المناعة بالإضافة لغناها بالألياف الغذائية التي تعمل على تسريع اخراج المواد المسرطنة من الجسم بعد الارتباط بها في القناة الهضمية بالتالي هذه الخصائص تجعل الأغذية النباتيه غذاء فعال بمحاربة السرطان .

ثانيا : التقليل من تناول اللحوم : اللحوم جزء أساسي من النظام الغذائي المتوازن لكن الكثير يتناول اللحوم بكميات أكثر بكثير من المستويات الصحية , حيث تعتبر اللحوم من المصادر الغنية بالدهون المشبعة والفقيرة بالألياف الغذائية والمواد النافعة الأخرى المهمة في الوقاية من مرض السرطان . هذا لا يعنني بأنه يجب على الشخص أن يصبح نباتيا ليجنب الضرر ولكن يجب عليه أن يختار اللحوم الصحية القليلة بالدهون مثل السمك والدجاج بكميات مناسبة يتناول اللحوم الحمراء في المناسبات فقط و يتجنب تماما اللحوم المصنعه مثل السجق واللحوم المدخنه لغناها بالمواد المتسرطنة .

ثالثا : اختر الدهون المفيدة : النظام الغذائي الغني بالدهون يعتبر من العوامل المهمة المؤدية للإصابة بالسرطان بالمقابل يوجد بعض أنواع الدهون التي تقلل من خطر الإصابة بالسرطان بالتالي يكمن السر في نوع الدهون المتناوله من قبل الشخص فتعتبر الدهون النباتيه مثل زيت الزيتون بالإضافة للأفوكادو والمكسرات من الدهون المفيد التي تحمي من السرطان اذا استخدمت باعتدال وتعتبر الدهون المشبعة والمتحولة الموجودة باللحوم ومنتجات الحليب الكاملة الدسم والسمن والزبدة من اكثر انواع الدهون خطرا حيث تؤدي للعديد من الامراض المزمنة بالإضافة للسرطان .

رابعا : اجعل غذائك غني بالمواد الفعاله بمحاربة السرطان , تعتبر مضادات الأكسدة احد اهم المواد الغذائية الفعاله بالحماية من السرطان حيث ان لها دور فعال في حماية الخلايا وتحطيم المواد الضارة . توجد مضادات الاكسدة بكثرة في العديد من الاغذية فيمكن للشخص اضافه العديد من مضادات الأكسدة لطعامه بعده طرق مثل جعل الطبق غني بألوان مختلفة من الخضار والفواكه حيث يوجد بكل لون ماده مختلفة تحارب السرطان ايضا بإضافة العديد من المنكهات والبهارات الطبيعية للأكل مثل الثوم , الزنجبيل وبودرة الكريم حيث تمتاز هذه المواد بغناها بأنواع مختلفة من مضادات الأكسدة.

المكسرات النية , الشاي وخصوصا الشاي الأخضر و الشكولاته الغامقة مصادر غنيه ايضا بمضادات الاكسدة

وأخيرا تذكر انه لا يوجد شيء واحد محدد له القدره على حمايتك من السرطان , الغذاء المتوازن الغني بالخضار , الفواكه , المكسرات , الحبوب الكاملة , الدهون واللحوم الصحية و الماء بالإضافة للرياضة

المنتظمة مع قطع التدخين فقط لديه القدرة على تقوية جهازك المناعي وحمایتك من العديد من الامراض من ضمنها السرطان .

فاطمة الصقية