

# 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)
- preferenci ryby, 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