



Ελληνική
διατροφή
& υγεία

Δ. Χιωτίπουλος



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Ο Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.) Πατέρας της Ιατρικής

Διατύπωσε τις πρώτες αρχές της δημόσιας υγιεινής και έδωσε ιδιαίτερη σημασία στην διατροφή και στον τρόπο ζωής και τη σχέση του φυσικού περιβάλλοντος με τη ζωή του ανθρώπου.

Θεώρησε δε, ότι η τροφή είναι «**φάρμακο για τα Νοσήματα Φθοράς**», αρχή δοκιμασμένη από το χρόνο για όλη τη ζωή του Ανθρώπου.

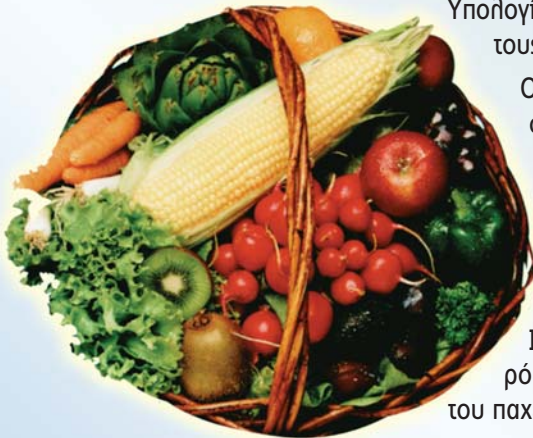
Περισσότεροι από 80% των κακοθών όγκων του ανθρώπου οφείλονται σε παράγοντες του περιβάλλοντος και από αυτούς οι παράγοντες της διατροφής, φαίνεται ότι σχετίζονται με το 50% των νεοπλασμάτων.

Υπολογίζεται ότι η σωστή διατροφική αγωγή μπορεί να μειώσει τους θανάτους από καρκίνο κατά 35%.

Ο ακριβής ρόλος των διαφόρων συστατικών της τροφής στην καρκινογένεση δεν είναι γνωστός, φαίνεται όμως ότι επηρεάζει την επίδραση καρκινογόνων ουσιών στα κύτταρα.

Έχει γίνει αντιληπτό και παραδεκτό από όλους ότι η σωστή διατροφή μπορεί να ελαττώσει την συχνότητα νόσων φθοράς και να επιβραδύνει την εμφάνισή τους.

Ιδιαίτερα το άπεπτο φυτικό υπόλειμμα έχει σημαντικό ρόλο για την πρόληψη των πολυπόδων και του καρκίνου του παχέος εντέρου και ορθού.





Το φυτικό υπόλειμμα:

- Η φυτική διατροφή προσφέρει φυτικό υπόλειμμα που ένα μέρος του είναι διαλυτό, όπως η πηκτίνη και προσροφά το λίπος, μειώνοντας την απορρόφησή του, επιπλέον δε, επιβραδύνει την απορρόφηση της γλυκόζης, που είναι πολύ σημαντικό για τους διαβητικούς.

Ένα άλλο μέρος του φυτικού υπολείμματος είναι αδιάλυτο, όπως η κυτταρίνη που προσροφά νερό και δίδει το αίσθημα πληρότητας. Μ' αυτό τον τρόπο, η φυτική τροφή που δεν έχει πολλές θερμίδες, εμποδίζει την παχυσαρκία, ελαττώνει τον κίνδυνο της αύξησης της χοληστερίνης, ευεργετεί τους διαβητικούς και διευκολύνει την αφόδευση.

- Δημιουργεί αύξηση του όγκου των κοπράνων και της διέλευσης του εντερικού περιεχομένου. Κατ' αυτόν τον τρόπο μειώνεται η πυκνότητα των τοξικών ουσιών στα κόπρανα και ο χρόνος έκθεσης του εντερικού βλεννογόνου στους τοξικούς παράγοντες που περιέχονται στα κόπρανα.
- Αυξάνει την οξύτητα του εντερικού περιεχομένου, διότι παράγει λιπαρά οξέα, που έχει ως συνέπεια την αναστολή της καρκινογένεσης. Προκαλείται αλληλαγή της έκφρασης των γονιδίων των κυττάρων του παχέος εντέρου και τούτο είναι προφυλακτική δράση, γιατί γίνεται διαγραφή ορισμένων χαρακτηριστικών των κυττάρων των όγκων, που τα κάνουν να είναι όμοια με τα κανονικά κύτταρα του βλεννογόνου του παχέος εντέρου.

Εξώφυλλο:
«Υγεία»
Ένας αγρός με λουλούδια που ανθίζει την άνοιξη γεμάτος ζωή, φως, χρώματα, αρώματα, ετοιμάζεται να υποδεχθεί τον καρπό της φύσης. Ο αγρός αυτός συμβολίζει την ισορροπία, τη γέννηση και την υγεία που είναι θεμελιώδη αγαθά για τον άνθρωπο.

Δ. Χιωτόπουλος

- Προσροφά οργανικές ενώσεις όπως τα χολικά άλατα και εμποδίζεται η μεταβολική παραγωγή καρκινογόνων ουσιών.
- Μειώνει τις προσλαμβανόμενες το 24ωρο θερμίδες που δρουν ανασταλτικά στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.
- Η αυξημένη κατανάλωση λαχανικών όπως κουνουπίδι, μπρόκολο, λάχανο, λαχανάκια Βρυξελλών κ.ά. ελαττώνει την ανάπτυξη πολυπόδων παχέος εντέρου γιατί θεωρείται ότι περιέχουν ουσίες (ινδόλη) που δυσνητικά αναστέλλουν την ανάπτυξη τους.

Από πολλά χρόνια έχει αναγνωρισθεί η ευεργετική επίδραση της παραδοσιακής διατροφής στην Ελλάδα που έχει καθιερωθεί παγκόσμια ως **«Μεσογειακή Διατροφή»** φρούτα, λαχανικά, ωμά ή βρασμένα χόρτα, όσπρια, δημητριακά (όπως ψωμί, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι) γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγά, ελιές, πατάτες, ξηροί καρποί, λάδι, ψάρια, πουλερικά. Μέτρια χρήση οινοπνευματωδών ποτών, κυρίως κόκκινο κρασί, πολύ μικρή ποσότητα κρέατος.

Φρούτα: πορτοκάλια - φράουλες - ακτινίδια - μάνγκο - που περιέχουν βιταμίνη C και E, φλαβονοειδή, φορλικό οξύ, φυτικές ίνες

Λαχανικά: λάχανο - πιπεριές - ντομάτες - μπρόκολο - λαχανάκια Βρυξελλών - σπανάκι - καρότα - γλυκοπατάτες - κρεμμύδια - σκόρδο - νεροκάρδαμο - που περιέχουν βιταμίνη B, C, άμλα και βήτα



καροτίνη, φοηλικό οξύ, μεταλλικά ιχνοστοιχεία σίδηρο, ασβέστιο, και φυτικές ίνες

Δημητριακά: ψωμί ολικής αλέσεως κ.ά. που περιέχουν βιταμίνη Β, μεταλλικά ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες

Ξηροί καρποί: όπως καρύδια, που περιέχουν μεταλλικά ιχνοστοιχεία σεληνίου

Λιπαρά ψάρια: όπως σολομός, πλούσιος σε λιπαρά οξέα ωμέγα 3

Ελαιόλαδο: έχει μεγάλη περιεκτικότητα φαινολών και αποτελεί βασικό διατροφικό στοιχείο της Ελληνικής Διατροφής

Τα παραπάνω τρόφιμα περιέχουν υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών ουσιών που προστατεύουν το ανθρώπινο σώμα από τις βλαβερές επιδράσεις των ελευθέρων ριζών, δηλαδή των καρκινογόνων μορίων που δημιουργούνται στο σώμα και παράγονται από τοξίνες.

Ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής μας (**Μεσογειακή Δίαιτα**) με άφθονα λαχανικά, φρέσκα φρούτα, δημητριακά, μείωση του λίπους και των θερμίδων το 24ωρο, των πολύ αλιτισμένων και παστών τροφών, μπορεί να ελαττώσει την ανάπτυξη των νοσημάτων φθοράς της υγείας μας. Τα φρούτα και τα λαχανικά μειώνουν τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου και της υπέρτασης.

Με τη σωστή διατροφή διατηρούμε κανονικό βάρος και καθημερινή αφοδευση. Η χοληστερίνη που αυξάνεται λόγω κακής διατροφής μας είναι στα φυσιολογικά επίπεδα. Εάν απέχουμε από τις καπνιστικές συνήθειες και την υπερκατανάλωση αλκοόλ και



έχουμε καθημερινή σωματική άσκηση (περίπατος - κοιλύμβηση - γυμναστική) τότε διατηρούμε όλες τις πιθανότητες να αποφύγουμε τους σύγχρονους παράγοντες φθοράς όπως, παχυσαρκία, υπέρταση, αρτηριοσκληρώση, καρδιοπάθειες, οστεοαρθροπάθειες, ψυχολογικές διαταραχές, ανάπτυξη νεοπλασμάτων.

Η παχυσαρκία αποτελεί ένα αυξανόμενο κίνδυνο γιατί ο σύγχρονος ρυθμός της ζωής επιτείνει τη μείωση της φυσικής δραστηριότητας και αυξάνει την κατανάλωση τροφής πλούσιας σε λίπη και θερμίδες. Όταν υπάρχει θερμιδικό ισοζύγιο, το λίπος δεν προκαλεί παχυσαρκία σε σύγκριση με τις άλλες τροφές. Επομένως η μείωση της σωματικής άσκησης με μεγάλη πρόσληψη λιπαρών ουσιών προκαλεί την παχυσαρκία.

Τα προβλήματα που δημιουργεί η παχυσαρκία είναι:

- 1. Ηπατικές διαταραχές***, όπως κίρρωση του ήπατος (10%) ή ηπατική ανεπάρκεια
- 2. Καρκίνος του παχέος εντέρου***
- 3. Σακχαρώδης διαβήτης τύπου II***. Αναπτύσσεται ανθεκτικότης στην ινσουλίνη που εκκρίνεται από το πάγκρεας για να γίνει η αποθήκευση της γλυκόζης των τροφών στα κύτταρα που θα αποτελέσει την κύρια ενέργεια της λειτουργίας των. Έτσι, το επίπεδο της γλυκόζης του αίματος αυξάνεται με βλαπτικές επιδράσεις στα αιμοφόρα αγγεία που μπορεί να οδηγήσουν μαζί με την υπερκολληστεριναιμία και την αρτηριακή υπέρταση στη δημιουργία αθηρωματικών πλάκων στο τοίχωμα των αγγείων. Επίσης, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου II μπορεί να προκαλέσει στα μάτια γλαύκωμα και πιθανή τύφλωση.

4. **Εγκεφαλικό**, με διπλάσιο κίνδυνο από τα άτομα φυσιολογικού βάρους.
5. **Καρδιακά νοσήματα**
6. **Αρτηριακή υπέρταση**, (διπλάσιος κίνδυνος)
7. **Οστεοαρθρίτιδα**. Λόγω του μεγάλου βάρους του σώματος ασκείται μεγάλη πίεση στις αρθρώσεις, ειδικά στα γόνατα, καταστρέφεται ο συνδετικός ιστός και αναπτύσσονται ανεπιθύμητες τριβές μεταξύ των οστών.

Μέλι

Το Ελληνικό μέλι είναι ένας πολύτιμος φυσικός διατροφικός παράγων. Προσφέρει μεγάλη θρεπτική αξία σε λίγες θερμίδες. Έτσι συμβάλλει μαζί με τα λαχανικά και τα φρούτα στην διατήρηση του κανονικού σωματικού βάρους.

Το μέλι έχει αντιοξειδωτική δράση και εμποδίζει το σχηματισμό ελευθέρων ριζών στον οργανισμό μας, ώστε να προστατεύεται το DNA των κυττάρων από την επίδραση οξειδωτικών παραγόντων που προκαλούν καρδιαγγειακές, εκφυλιστικές παθήσεις, καρκίνο.

Το μέλι έχει σημαντική αντιοιστρογονική δράση στα κύτταρα του καρκίνου του μαστού, αναστέλλει τον κυτταρικό πολλαπλασιασμό στον καρκίνο του προστάτη και δρα ευεργετικά στα οστά.

Το Ελληνικό μέλι υπερέχει όλων των άλλων και συμβάλλει ουσιαστικά στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού και προστάτη, καρδιαγγειακών νοσημάτων και οστεοπόρωσης.



Όλα όσα αναφέρονται για τις διάφορες ποικιλίες του Ελληνικού μελιού προκύπτουν από τις έρευνες των Τμημάτων Βιολογικής Χημείας των Ελληνικών Πανεπιστημίων που συνεχίζονται.

Σόγια

Ο οργανισμός χρειάζεται 22 αμινοξέα αλλά μόνο τα 14 μπορεί να παράγει. Τα υπόλοιπα 8 τα λαμβάνει με την τροφή. Η σόγια είναι το μοναδικό τρόφιμο φυτικής προέλευσης που τα περιέχει όλα. [Η γενετικά τροποποιημένη σόγια μέχρι να αποδειχθεί αβλαβής για την υγεία πρέπει να μη χρησιμοποιείται].

Τα ενεργά συστατικά της σόγια είναι οι ισοφλαβόνες, ένας τύπος φυτοοιστρογόνου, φυτικής ορμόνης όμοιας με τα οιστρογόνα που παράγει ο οργανισμός του ανθρώπου. Τα οιστρογόνα βοηθούν στην μείωση της παραγωγής της ολικής χοληστερόλης, αυξάνουν την HDL και μειώνουν την LDL που προκαλεί τις αθηρωματικές πλάκες στις αρτηρίες. Επίσης τα οιστρογόνα, συμβάλλουν στην ενίσχυση των οστών κυρίως στις γυναίκες, αυξάνοντας την οστική πυκνότητα και ενισχύουν την νευρική και εγκεφαλική λειτουργία.

Οι γυναίκες ευεργετούνται γιατί ο οργανισμός τους μειώνει τα οιστρογόνα, πριν κατά και μετά την εμμηνόπαυση.

Στους άνδρες τα φυτοοιστρογόνα βελτιώνουν την λειτουργία της καρδιάς και των αγγείων και αποτελούν στοιχεία πρόληψης του καρκίνου του προστάτη, γιατί αναστέλλουν την καρκινογένεση.

Οι ισοφλαβόνες λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά που εμποδίζουν την δημιουργία ελεύθερων ριζών, που θεωρούνται υπεύθυνες για πολλή μορφές καρκίνου και των αθηρωματικών πηλακών των αρτηριών.

Τα φυτικά οιστρογόνα έχουν ασθενή οιστρογονική και αντι-οιστρογονική δράση. Λόγω αυτών των ιδιοτήτων τους πιθανών να προστατεύουν από τον καρκίνο του μαστού τις γυναίκες και από τον καρκίνο του προστάτη τους άνδρες, αφού ο μαστός και ο προστάτης έχουν σχέση με τις ορμόνες.

Τροφές που έχουν φυτικά οιστρογόνα εκτός από τη σόγια είναι τα δημητριακά, ρύζι, όσπρια, ξηροί καρποί, φρούτα (φράουλες-βατόμουρα), λάχανο, μπρόκολο, ψωμί ολικής αλέσεως.

Οστεοπόρωση

Η οστεοπόρωση εξαρτάται από:

- Διατροφικές συνήθειες
- Κληρονομικότητα
- Τόπο διαμονής
- Αλκοόλ - πολλούς καφέδες - κάπνισμα - μειωμένη σωματική άσκηση - κακή διατροφή - ορμονικές διαταραχές
- Βιταμίνη D τόσο στην πρόληψη όσο και στην θεραπεία

Ημικρανία και διατροφή

Η ημικρανία, ένα πολυπαραγοντικό σύνδρομο, υπολογίζεται ότι προκαλείται:

1. Σε ποσοστό 20% περίπου από **δυσανεξία σε ορισμένα τρόφιμα** που περιέχουν αγγειοσυσπαστικές ιδιότητες, όπως το τσάι, ο καφές, τα αναψυκτικά που περιέχουν



καφεΐνη, η σοκολάτα, η ασπαρτάμη, τα βελτιωτικά της γεύσης τροφών, αλκοολούχα ποτά, γάλα, γιαούρτι, τυρί.

2. Η **υπογλυκαιμία** έχει σχέση με την εμφάνιση της ημικρανίας. Τροφές που μπορούν να προκαλέσουν ημικρανία μετά από υπογλυκαιμία είναι τα εσπεριδοειδή, οι ξηροί καρποί, τα δημητριακά κ.ά.
3. Η ανεπάρκεια στις τροφές, **βιταμίνες Β2** (ριβοφλαβίνης) και **μαγνησίου** πιθανόν να σχετίζεται με την πρόκληση της ημικρανίας. Η **βιταμίνη Β2** ρυθμίζει έμμεσα την παραγωγή ενέργειας του κυττάρου ενώ το μαγνήσιο εξουδετερώνει την αγγειοσύσπαση, και περιορίζει τις φλεγμονώδεις ουσίες που φαίνεται ότι ενοχοποιούνται για την εμφάνιση της ημικρανίας.

Οίνος

Το κρασί περιέχει πολλές ουσίες από τις οποίες ξεχωρίζουν η ταννίνη, ρεσβερατρόλη και τα φλαβονοειδή. Συστηματικές μελέτες που παρατηρούν τις ευεργετικές επιδράσεις της μέτριας χρήσης του κρασιού στην υγεία του ανθρώπου δεν έχουν γίνει ακόμη. Εξαιρέση αποτελεί μια πρόσφατα δημοσιευμένη μελέτη παρακολούθησης της κατανάλωσης των οινοπνευματωδών που εκυμαίνεται από 2-4 ποτήρια ημερησίως [20-60 γρ.

Οινόπνευμα], με αποτέλεσμα τον μειωμένο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας που δεν οφείλεται στην ελάττωση του κινδύνου του οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου.

Η ταννίνη, ρεσβερατρόλη και τα φλαβονοειδή βρίσκονται στα φρούτα, τα λαχανικά, το τσάι και κυρίως στα πορτοκάλια, λεμόνια και τα γκρέιπ φρουτ και σε μεγάλη ποσότητα στο κόκκινο κρασί.



Οι ουσίες στο κόκκινο κρασί έχουν επίδραση στη χοληστερόλη που τη μειώνουν, στην επιβράδυνση της δημιουργίας αθηρωματικών αλλοιώσεων στα αγγεία, που οφείλεται στην επίδραση που έχει το κόκκινο κρασί στα αιμοπετάλια και εμφανίζουν αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις. Οι αντικαρκινικές ιδιότητες των ουσιών του κόκκινου κρασιού πρέπει να επιβεβαιωθούν με πειραματικές και κλινικές μελέτες.

Η πρόληψη του καρκίνου αρχίζει από το είδος της τροφής

Τα συστατικά του χυμού πορτοκαλιού έχουν ιδιότητες αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιαθηρογιογόνες, δρουν κατά των ιών, αυξάνουν την καλή χοληστερίνη (HDL) και μειώνουν την κακή χοληστερίνη [LDL], προστατεύουν τον οργανισμό μας από θρομβώσεις στο αίμα και το σχηματισμό αθηρωματώδους πλάκας στις αρτηρίες.

Επομένως δίαιτα πλούσια σε φρούτα και λαχανικά είναι μεγάλες πηγές φυσικών αντιοξειδωτικών ουσιών που εμποδίζουν την οξείδωση των λιποπρωτεϊνών στο τοίχωμα των αρτηριών και ουσιαστικά την ανάπτυξη αρτηριοσκληρωτικών βλαβών.

Επίσης η μεγάλη πρόσληψη αντιοξειδωτικών βιταμινών C και E μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο της στεφανιαίας νόσου. Τα φλαβονοειδή που βρίσκονται στο τσάι, στα μήλα, στο κόκκινο κρασί, στα κρεμμύδια κ.ά., είναι ισχυρά αντιοξειδωτικά.

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιλαμβάνονται στη διατροφή μας, δεν εξουδετερώνουν μόνο τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που είναι ισχυρές οξειδωτικές ουσίες και



προκαλούν βλάβη των υγιών κυττάρων, που γίνονται ευαίσθητα στην διαδικασία της γήρανσης, σε νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος (αρτηριοσκλήρυνση - υπέρταση) και στον καρκίνο, αλλά δρουν και σε άλλους κυτταρικούς μηχανισμούς, όπως στη γονιδιακή έκφραση και έχουν ρόλο διατροφικών θεραπευτικών ουσιών.

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες βοηθούν στην διαύγεια της σκέψης και προλαμβάνουν την απώλεια της μνήμης.

Μεγάλη προσοχή και σημασία δίνεται όχι μόνο στο είδος της διατροφής, αλλά και στον τρόπο του μαγειρέματος. Ανάλογα με τον τρόπο μαγειρέματος των τροφών είναι δυνατή η απώλεια των βιταμινών και πολλών θρεπτικών συστατικών που περιέχονται στις τροφές. Τούτο εξαρτάται από τη διάρκεια και τη θερμοκρασία που αναπτύσσεται, όταν παρασκευάζονται οι τροφές, για να διατηρηθούν οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες Β, C και το φυλλικό οξύ. Σχετικά με τα λαχανικά καταστρέφονται τα θρεπτικά συστατικά τους και οι βιταμίνες με το βρασμό στο νερό, ενώ όταν μαγειρεύονται στον ατμό διατηρούνται στο μεγαλύτερο μέρος τους. Μεγάλο μέρος της καμένης οργανικής ύλης κατά το μαγείρεμα είναι καρκινογόνες χημικές ουσίες.

Υγεία με καλή ποιότητα ζωής και το γήρας αργεί να έρθει, με λιγότερο φαγητό και λιγότερες θερμίδες. Έτσι γίνεται πρόληψη νόσων φθοράς όπως καρκίνου - καρδιαγγειακών νόσων και σακχαρώδους διαβήτη. Δίαιτα θρεπτική χωρίς πολλές θερμίδες, είναι το μυστικό της νεότητας.

Κύρια ευρήματα από τον περιορισμό των θερμίδων είναι η μείωση της ινσουλίνης και της θερμοκρασίας του σώματος, χαρακτηριστικά στους μακρόβιους ανθρώπους.

Παρατηρείται επίσης, πτώση των ορμονών του θυρεοειδούς και μείωση των βλαβών του DNA.

Γνωρίζουμε από πολύ καιρό, όταν ο άνθρωπος έχανε βάρος από περιορισμό των προσλαμβανόμενων θερμίδων, π.χ. όταν υπήρχε έλλειψη τροφών, ο οργανισμός αντισταθμιστικά επιβράδυνε το μεταβολισμό, που αποτελούσε την άμυνά του και αυτό εξηγεί γιατί στις αυστηρές δίαιτες όσο μειώνεται το σωματικό βάρος, τόσο δυσκολότερη γίνεται η περαιτέρω απώλεια βάρους.

Πιστεύεται ότι, η γήρανση είναι αποτέλεσμα των βλαβών που προκαλούνται από τις ελεύθερες ρίζες, που είναι πολύ δραστικά μόρια οξυγόνου που δημιουργούνται στο κανονικό μεταβολισμό του οργανισμού. Η διατροφή επομένως, μικρής θερμιδικής αξίας καταλήγει σε βραδύτερο μεταβολισμό και λιγότερες ελεύθερες ρίζες.

Πολύ πιθανή είναι μια άλλη εκδοχή ότι διατροφή με λίγες θερμίδες ενεργοποιεί ή καταστέλλει γονίδια, με αποτέλεσμα την επιβράδυνση της γήρανσης.

Τρώτε συχνότερα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά και τροφές μεγάλης περιεκτικότητας σε ίνες, τροφές πλούσιες σε βιταμίνες Α, C και Ε που περιορίζουν ενζυματικές οξειδώσεις προκαρκινογόνων ουσιών σε καρκινογόνες.

- Μέτρια κατανάλωση παστών, καπνιστών, και τροφών που περιέχουν συντηρητικά
- Περιορίστε τις τροφές που είναι πλούσιες σε λιπαρά
- Μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών



Γενικά οι διατροφικοί κανόνες είναι:

- Φαγητό χωρίς αλάτι. Το νάτριο περιέχεται φυσιολογικά σε όλα τα είδη.
- Νωπά λαχανικά και όχι συντηρημένα όπως μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών, ντομάτες, πατάτες, καρότα.
- Ελαιόλαδο και όχι βούτυρο.
- Φρούτα, γκρέϊπ φρούτ, πορτοκάλια, λεμόνια, καρπούζι, φράουλες, μήλα, αχλάδια, πεπόνι, βερύκοκα, ροδάκινα, αβοκάντο, κεράσια, μπανάνες, κ.ά. είναι πλούσια σε κάλιο που βοηθάει στη διατήρηση του φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού.
- Κρέας φρέσκο: κοτόπουλο, γαλοπούλα, χοιρινό, μοσχάρι άπαχο, μέτρια κατανάλωση και όχι πολύ συχνά ψάρια



Πυραμίδα σωστής διατροφής



Μια μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορονομικές διατάξεις
θυμηθείτε επίσης: Να πίνετε άφθονο νερό, να αποφεύγετε το αλάτι

Το εργαστήριο υγιεινής και επιδημιολογίας του Ιατρικού τμήματος του Παν/μίου Αθηνών,
συνέταξε το χάρτη της μεσογειακής διατροφής που εξέδωσε το Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας
του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ κατά του καρκίνου

Πολλά στοιχεία της υγείας μπορεί να βελτιωθούν και ορισμένοι τύποι καρκίνου να αποφευχθούν, εάν υιοθετήσετε έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής:

1. Μην καπνίζετε. Καπνιστές σταματήστε το κάπνισμα. Εάν αποτύχετε να διακόψετε το κάπνισμα, μην καπνίζετε παρουσία των μη καπνιστών.
2. Αποφύγετε την παχυσαρκία.
3. Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα, σε καθημερινό επίπεδο.
4. Να τρώτε ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά, να τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν ζωϊκά λίπη και ζάχαρη.
5. Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά, μπύρα, κρασί ή άλλο είδος, μετριάστε την κατανάλωση σε δύο ποτά την ημέρα εάν είστε άνδρας και ένα ποτό εάν είστε γυναίκα.
6. Πρέπει να φροντίζετε να αποφεύγετε την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προστατεύονται τα παιδιά και οι έφηβοι. Τα άτομα που έχουν τάση να καίγονται στον ήλιο, θα πρέπει να λαμβάνουν προστατευτικά μέτρα σε όλη τη ζωή τους.
7. Να εφαρμόζετε αυστηρά τους κανονισμούς που στοχεύουν στην πρόληψη της έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες στο επαγγελματικό ή άλλο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της ιονίζουσας ακτινοβολίας.

Οι περισσότεροι καρκίνοι μπορούν να θεραπευθούν εάν διαγνωστούν έγκαιρα:

8. Επισκεφθείτε ένα γιατρό εάν παρατηρήσετε: ένα εξόγκωμα, μια πληγή που δεν επούλωνεται (και στο στόμα ακόμη), μια κρεατοεπιδή που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα, ή μια μη φυσιολογική αιμορραγία, προβλήματα που δεν υποχωρούν όπως βήχας, βραχνάδα, καούρα και δυσκολία στην κατάποση, ανεξήγητη αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου ή της ούρησης, ή ανεξήγητη απώλεια βάρους.

Υπάρχουν προγράμματα Δημόσιας Υγείας, τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη ορισμένων καρκίνων ή να αυξήσουν την πιθανότητα ενός καρκίνου να θεραπευτεί:

9. Γυναίκες 25 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.
10. Γυναίκες 50 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού.
11. Άτομα 50 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για την ανίχνευση του καρκίνου του παχέος εντέρου με το test της αφανούς αιμορραγίας στα κόπρανα (Haemoccult Test) ή και με συνδυασμό με ενδοσκόπηση.
12. Να συμμετέχετε σε προγράμματα εμβολιασμού για την μόλυνση από τον ιό της ηπατίτιδας Β.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Αν. Τσόχα 18 - 20,
115 21 Αθήνα
Τηλ.: 210 6456713-5
Fax: 210 6410011

Ευγενική προσφορά της

