



**Beata Wdowczyk-Murfitt**  
Dip ION, terapeutka żywieniowa

# Najlepsza żywność dla zdrowia piersi

*Badania sugerują, że dieta i aktywność fizyczna są ważnymi czynnikami ryzyka, a jednej trzeciej przypadków raka piersi można zapobiec poprzez zmianę stylu życia. Czy wiesz, że włączenie pewnych pokarmów do diety może naturalnie pomóc w zapobieganiu rakowi piersi?*

**N**ajlepsze pokarmy dla zdrowia piersi to te, które dostarczają wystarczających ilości składników odżywczych, jednocześnie zwalczając choroby i promując ogólne samopoczucie.

Wśród przypadków raka piersi tylko 5 – 10 proc. było spowodowanych defektami genetycznymi, podczas gdy 90-95 proc. było związanych z czynnikami środowiskowymi i związanymi ze stylem życia, w tym dietą i otyłością. Włączenie do diety żywności zwalczającej raka to naturalne podejście do zapobiegania chorobom i poprawy jakości życia.

Oto pokarmy pomagające w utrzymaniu zdrowia piersi.

## SZPINAK

Szpinak i inne liściaste warzywa są niezwykle bogate w witaminy, minerały, enzymy i przeciwutleniacze. Mają również bardzo niską zawartość kalorii i sodu – dwie rzeczy, na które warto zwrócić uwagę podczas jedzenia dla zdrowia piersi.

Warzywa liściaste, takie jak szpinak, służą również jako naturalne źródło glukozydów, które jak badania pokazują, mogą działać w celu inaktywacji czynników rakotwórczych i pomóc przeprogramować komórki rakowe, aby obumarły.

## JAGODY

Są uważane za superfood, ponieważ są bogate w przeciwutleniacze zwalczające choroby. Są również super pożywnym pokarmem bogatym w błonnik, który jest zalecany przez naukowców ze względu na zdrowie piersi. Jagody są szczególnie bogate w przeciwutleniacze proantocyjanidyny, które pomagają zredukować wolne rodniki i sprzyjają zdrowemu starzeniu. Inne doskonałe opcje jagodowe to maliny, truskawki, wiśnie i jagody goji.

## BROKUŁY

Kilka badań wykazało, że codzienne spożywanie warzyw krzyżowych, takich jak brokuły, pomaga uniknąć wystąpienia raka. Wynika to w dużej mierze z glukozydów, które chronią rośliny. Związki te mają działanie przeciwnowotworowe i pomagają zapobiegać przerzutom. Oprócz brokułów, inne doskonałe alternatywy to kalafior, brukselka i kapusta.

## ORZECHY WŁOSKIE

Są bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, które kontrolują stany zapalne oraz



dostarczają białka, błonnika i mikroelementów.

Badanie przeprowadzone na myszach wykazało, że dieta zawierająca orzechy włoskie hamowała tempo wzrostu ludzkich nowotworów piersi wszczepionych myszom i zmniejszyła liczbę guzów gruczołu sutkowego.

## SOCZEWICA

To także pokarm bogaty w składniki odżywcze, bogaty w białko, błonnik i żelazo. Jest też sycąca, co oznacza, że dodanie soczewicy do posiłku zapewni ci dłuższe uczucie sytości i prawdopodobnie zmniejszy spożycie kalorii. Badania podkreślają, że polifenole i inne związki bioaktywne w soczewicy w znacznym stopniu przyczyniają się do zdolności roślin strączkowych do zmniejszania częstości występowania chorób, takich jak rak, cukrzyca, otyłość i choroby układu krążenia.

## OLIWA Z OLIVEK

Ma związki przeciwutleniające i przeciwzapalne. Naukowcy są przekonani, że spożywanie oliwy z oliwek w ramach diety śródziemnomorskiej przyczynia się do jej korzystnego wpływu na profilaktykę raka. Badanie z 2011 roku opublikowane w *Lipids in Health and Disease* wyka-

zało, że spożycie oliwy z oliwek wiąże się z mniejszym prawdopodobieństwem zachorowania na raka piersi w porównaniu z najniższym spożyciem oliwy z oliwek.

## AWOKADO

Jest bogate w mikroelementy, w tym witaminę C, witaminę E, witaminę B6, kwas foliowy i potas. Jest również bogate w błonnik i zawiera zdrowe tłuszcze. Przeprowadzono wiele badań, które wskazują, że ponieważ awokado jest bogate w fitochemikalia, może odgrywać ważną rolę w hamowaniu wzrostu komórek rakowych.

## CIECIERZYCA

Jest bogata w białko, błonnik, kwasy tłuszczowe omega-6 i omega-3 oraz kwas foliowy. Dostarcza niezbędnych składników odżywczych i błonnika roślinnego, który jest tak ważny dla zdrowia piersi. Badanie na zwierzętach wykazało, że lektyna z ciecierzycy (białka w fasoli) wywiera działanie przeciwnowotworowe i może być stosowana jako źródło leku w leczeniu raka piersi. Każda fasola jest zalecana jako część diety raka piersi.

## SŁODKIE ZIEMNIAKI

Dostarczają węglowodanów złożonych, błonnika, witaminy A, witaminy C i kilku

innych ważnych składników odżywczych. Ponieważ są bardzo sycące, pomagają zmniejszyć spożycie kalorii i wspomagają utrzymanie zdrowej wagi. Słodkie ziemniaki są również bogate w przeciwutleniacze, w tym beta-karoten, który działa ochronnie przed wolnymi rodnikami.

## KURKUMA

Jest jednym z najsilniejszych pokarmów dla zdrowia piersi ze względu na aktywną kurkuminę. Stwierdzono, że związek ten zmniejsza rozmiar guza i zwalcza raka piersi. Według naukowców „kurkumina moduluje karcynogenezę piersi poprzez jej wpływ na cykl komórkowy i proliferację, apoptozę, starzenie się, rozprzestrzenianie się raka i angiogenezę”.

Badania pokazują, że pokarmy bogate w składniki odżywcze, które dostarczają białka, zdrowych tłuszczów, witamin i minerałów, są najlepszym pokarmem dla zdrowia piersi.

Oprócz spożywania najlepszych pokarmów dla zdrowia piersi ważne jest, aby unikać problematycznych pokarmów (żywność przetworzona), ograniczać spożycie alkoholu, utrzymywać prawidłową wagę i regularnie ćwiczyć. ■