

## Sağlıklı Yaşam İçin Ne Yenmemeli

Sık sorulan ve merak edilen bir konudur. Sağlıklı yaşamak ve kanserden korunmak için neler yemeliyiz. Bu soruya çok sayıda yanıt, kültüre ve damat alışkanlığına göre verilebilir. Ama en önemlisi neleri sofalarımızdan kısmalıyız. Bu konuda bilim insanlarının hemfikir olduğu ve uyulması gereken yasaklara uymak gerekiyor.

**world cancer research fund international** raporuna göre, sigara dışında aşağıda belirtilen hususlara dikkat edildiği zaman, tüm dünyada kanser oranlarında %20 oranında azalma görülebilir.

### **Rafine şekerler, tatlandırıcılar, tatlandırıcı gazlı içecekler**

Rafine şekerler sadece insülin düzeyini artırmaz, kanser hücrelerinin hızlı büyümesinde rol alır. Özelikle mısırdan elde edilen fruktozlu şurupları kanser hücrelerince kolayca metabolize olduğu belirtilmektedir. Gözden kaçırılmaması gereken, meyvelerde bulunan şekerler, doğal bal, şekersiz pekmez, hurma, alternatif olarak şeker ihtiyacımız karşılayabilir ve zararlı değildir.

### **İşlenmiş etler**

Salam, sosis,sucuk tüketilmemesi gereken besin gurubundadır.

Özelikle işlenmiş etlere katılan nitratların kanser gelişmesinde etkili olduğu bilinmektedir.

Dünya sağlık rgt, işlenmiş etleri sigara ile aynı kategoriye koymaktadır.

## **Çiftlik Balıkları**

Amerika birleşik devletlerinde somon balılarının yaklaşık %60 oranında çiftliklerde üretildiği belirtilmektedir. Balıklara tarım ilaçları , antibiyotik ve bazı kimyasal maddelerin yedirmesine bağlı olarak insan sağlığı üzerinde olumsuz etkide bulunacağı belirtilmektedir. Aynı zamanda çiftlik balıklarında ki omega 3 oranı düşük bulunmuştur.

## **Tütsülenmiş etler**

Tütsülenmiş etlerde nitrat düzeyi artışı için kanser gelişmesine neden olabilir

## **Hidrojenlenmiş Yağlar**

Trans ve hidrojenlenmiş yağlar kokuları gizlediği ve tat verdiği için kullanımı giderek artmaktadır. Bu yağlar özellikle patates kızartması ve benzeri gıdalarda kullanılmaktadır. Bu yağlar kanserojen olarak suçlanmaktadır.

## **Patates cipsleri**

İçerisinde yüksek oranda bulunan trans yağ ve tuz nedeniyle sağlığı tehdit etmektedir. Aynı zamanda, yüksek ısıda üretildikleri için, kanser ajanı olarak suçlanan akrilamid düzeyi yüksek bulunmuştur.

## **Patlamış Mısır**

Patlamış mısırdaki perfluorooctanoic acid (PFOA) önemli oranda bulunur. PFOA, meme, böbrek, bağırsak, mesane, prostat lenfoma, lösemi, tiroid kanseri yapmakla suçlanmaktadır.

## **İşlenmiş Beyaz Un ve Mamülleri**

İşlenmiş tahıllar besleyici özeliği olan değerini kaybetmekte, geriye glisemik indeksi yüksek ve ünsülin düzeyini artıran beyaz un kalmaktadır.

Önerilen ve tavsiye edilen, buğday, badem, kinoa, arpa unu ve benzeri işlenmemiş tahıllardır.