

## מזונות מונעי סרטן אצלך במטבח

לפניכם מגוון של מזונות מונעי סרטן המצויים במטבח של כל אחד מאיתנו (אם אין לכם, מהרו לקנות בחנות הירקות השכונתית). קראו ולמדו איך להפוך את ארוחת הערב המשפחתית לכלי נוסף למניעת סרטן.

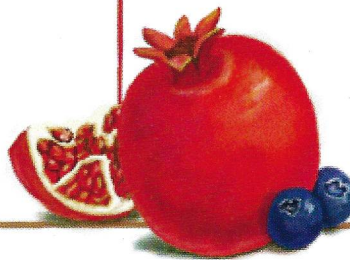
### נבטי ברוקולי

**ומי עוד?** ושאר הירקות ממשפחת המצליבים כגון: ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים, כרוב וקולורבי. **בזכות מה?** מכילים חומרים אנטי סרטניים חזקים. נבטי הברוקולי מכילים את האחוז הגבוה ביותר של החומר הפעיל (פי 30-50 מהברוקולי הבוגר). **איך לאכול?** הוסיפו נבטי ברוקולי לסלט או לכריך. את הברוקולי הבוגר יש לאדות אידוי קצר, בכדי לא לפגוע בחומר הפעיל.



### רימון

**ומי עוד?** אוכמניות, סלק, ענבים שחורים ושאר פירות וירקות בעלי צבע אדום-סגול. **בזכות מה?** חומצה אלגית המהווה נוגד חמצון חזק המסייע במניעת סרטן. **איך לאכול?** עדיף לאכול חי או במיץ טרי.



### שעועית יבשה

**ומי עוד?** שעועית לבנה, אדומה, חומה, מנומרת, וכן עדשים מכל הצבעים. **בזכות מה?** מכילים אחוז גבוה של סיבים תזונתיים מסיסים ובלתי מסיסים. המסייעים באיזון רמת הסוכר בדם, מגדילים את נפח הצואה וכך מונעים עצירות ומזרזים את זמן המעבר של הפסולת במערכת העיכול.



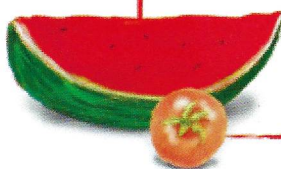
### אגוזי ברזיל

**בזכות מה?** סלניום הוא מינרל המצוי באדמה. ממריץ יצירת תאים חיסוניים, ומפחית את הנזק החמצוני שגורמים הרדיקלים החופשיים לדנ"א של התא. **איך לאכול?** איכלו 2-3 אגוזי ברזיל ביום.



### עגבניה

**ומי עוד?** אשכולית אדומה, אבטיח, תפוז אדום. **בזכות מה?** אנטי אוקסידנט חזק בשם ליקופן. מעכב שגשוג תאים סרטניים, משפר את פעילות מערכת החיסון, ומפחית תהליכים דלקתיים בגוף. **איך לאכול?** הליקופן משתחרר בתהליך הבישול ומומלץ לצרוך מאכלי עגבניות מבושלים או אפויים.



באדיבות היחידה לרפואה משלימה – מרכז דוידוף

רפואה משלימה. מובילה לחולי סרטן

03-9377995

### בטטה

ומי עוד? דלעת, גזר, תפוז, מנגו ומשמש.  
בזכות מה? הפיגמנט המעניק לפירות וירקות אלו את צבעם הכתום הוא הבטא קרוטין.  
קרטנואיד זה מסוגל לעכב את צמיחתם של תאים סרטניים,  
ולעודד את פעילותה של מערכת החיסון.



### שום

בזכות מה? תרכובת הגופרית המעניקה לשום את ריחו הייחודי נקראת אליצין.  
תרכובת זו היא אנטי דלקתית, מגינה על תאי המעי הגס מפני השפעותיהם הרעילות של  
כימיקלים גורמי סרטן, ואף פועלת להפסקת גדילתם של תאי סרטן שכבר החלו להתפתח.  
איך לאכול? האליצין משתחרר במגע עם חמצן, רסקו או מעכו את השום,  
המתינו מספר דקות וערבבו אותו חי בכל תבשיל.



### בצל סגול

ומי עוד? בצל לבן, ירוק, כרישה ועירית.  
בזכות מה? הירקות ממשפחה זו מכילים תרכובות גופרית (שמעניקות להם את ריחם  
הייחודי), המעודדות יצירת אנזימים מגינים המנטרלים חומרים מסרטניים, ובכך מגינות מפני  
סרטן הקיבה. בצל סגול גם מכיל קוורצטין, המעכב גדילה של תאים ממאירים והגברת הרס  
עצמי של תאים לא תקינים.



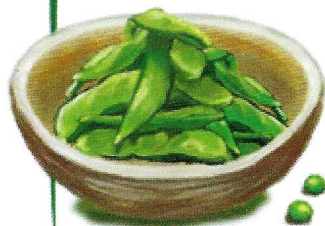
### קליפות הדרים

בזכות מה? החלק הכתום והצהוב של קליפות ההדרים מכיל חומר הקרוי d-לימונן,  
המספק הגנה, ואף עוזר בריפוי של סרטן העור.  
חומר זה אינו מצוי בפרי ההדר אלא רק בקליפתו.  
איך לאכול? מומלץ לאכול תפוז עם חלק מקליפתו הכתומה.  
יש להקפיד על פרי טרי וכזה שאינו מרוסס או מצופה בשעווה.



### פולי סויה

בזכות מה? בעיקר בזכות הפיטוכימיקלים גניסטיין ודאיזאין.  
מחקרים רבים בשנים האחרונות מראים בנוסף לעובדה שפולי הסויה הם מקור חלבון  
צמחי עשיר בויטמינים ומינרלים, צריכה קבועה של מאכלי סויה מפחיתה הן את  
הסיכון לחלות בסרטן השד והן את הסיכון להישנות של המחלה.  
איך לאכול? מומלץ לאכול 2-3 פעמים בשבוע מנה של מרק מיסו,  
פולי סויה קפואים או טופו. לעומת זאת מומלץ להימנע (!)  
מצריכה של מוצרי סויה מעובדים כגון גלידת סויה,  
המבורגרים מסויה, וכיוצא באלו.



באדיבות היחידה לרפואה משלימה – מרכז דוידוף

רפואה משלימה. מובילה לחולי סרטן

03-9377995