



la lotta al cancro non ha colore

Pagkain

Ang ating kalusugan ay galing sa wastong pagkain

Bakit kailangan ang boklet na ito?

Ang bilang ng mga sobra sa timbang at matatabang tao sa mga umuunlad na bansa ay lumaki ng apat na beses simula pa nang 1980. Sa ngayon, ito ay umaabot na sa humigit-kumulang isang bilyon katao (mula pa sa 250 hanggang 904 milyon) kumpara sa 557 milyon lamang sa mga maunlad na bansa. Ang North Africa, Middle East at Latin America ay nagkaroon din ng nakakabahalang paglaki na umaabot sa antas ng Europa (58%). Ang Australasia at katimugan Latin America ay umabot na sa 63%. **Ang pagiging mataba ay hindi lamang isang suliraning pampanganda.** Ang sobrang timbang at maling pagkain ay nakadaragdag ng pangambang magkaroon ng sakit sa puso, daluyan ng dugo o kanser. Mahigit sa 30% ng mga tumor ay may kaugnayan sa mababang nutrisyon, ukol sa dami o kalidad ng kinakain.



Sino kami

Ang **Insieme Contro il Cancro**

Foundation ay isang hindi pangkalakal na samahan para labanan ang sakit na kanser sa pamamagitan ng mga kampanyang pangkomunikasyon at edukasyon, mga gawaing pananaliksik, pag-iwas (kasama na ang malusog na paraan ng pamumuhay at pagsusuri), pagsiyasat

at paggamot sa sakit, pagpapanumbalik at pagsama sa lipunan ng mga taong nagkaroon ng kanser.

Suliranin sa timbang?



Sabi ng World Health Organization (WHO), ang mga sobra sa timbang na nakakatanda, mahigit 20 taong gulang, ay umaabot sa isa't-kalahating bilyon. Sa mga ito, mga 200 milyon ay lalaki at 300 milyon ay kababaihan.

✓ Ano ang pangunahing sanhi nito?

Ang sobrang pagkain dahil sa hindi tamang pagkain o kawalang-ayos na pagkain. Ito ay sinasamahan pa ng maling pamumuhay ukol sa kalusugan (lalo na ang pag-inom ng alak).

✓ Ano naman ang physical inactivity?

Ito ay ang kawalan o kulang sa galaw ng katawan na nagdudulot ng sobra sa timbang o pagtaba. Wala itong pinag-iba sa kalalakihan o kababaihan.

✓ Paano kinakalkula ang tamang timbang?

Ang madalas gamitin na paraan ay ang Body Mass Index (BMI). Ito ay nakukuha sa pamamagitan ng paghati ng timbang (libra) ng katawan sa kuwadrado metro (m²) ng ating taas. Ang tamang pagitan ay mula 18.5 hanggang 24.9. Ang index ng sobra sa timbang ay 25-30 habang ang mahigit 30 ay napakataba o obese.

Pag-tsek sa laki ng bewang ✓

Malalaman ang antas ng sobra sa timbang sa pamamagitan ng pagsukat ng laki ng bewang. Kailangan::

1. Gumamit lagi ng tape measure o medida (hindi nababanat).
2. Tingnan ang sarili sa harap ng salamin na labas ang tiyan.
3. Siguraduhin na ilagay ang tape measure sa bewang, pahalang kahilera ng sahig. Ang punto ng pagtukoy dito ay ang pusod.

Ang bewang ay dapat hindi hihiigit sa 88 sentimetro sa mga babae at 102 sentimetro sa mga lalaki. Kapag lumaki pa ito ay maaaring makaapekto na sa kalusugan.



Ang kahalagahan ng

✓ Ano-ano ang mga panganib nito sa kalusugan?

Ang sobra sa timbang ay maaaring magdulot ng ilang uri ng kanser, sakit sa puso o daluyan ng dugo (mga ugat), pangalawang uri ng diabetes, mga sakit sa panghinga, osteoarthritis, karamdaman sa pag-iisip o suliranin sa kalidad ng pamumuhay. Ang panganib sa sakit ay maaari rin maimpluwensiyang kung gaano kasobra ang timbang at kung saan nakalunan ang taba sa katawan. Ang pagbaba ng timbang (10-15%) kasama ang pag-galaw ng katawan o tamang ehersisyo ay makakapagpapabawas ng mga panganib na ito sa sakit.

✓ Ano ang mga uri ng kanser ang may kinalaman ang pagiging sobra sa timbang o pagtaba at bakit?

Ang taba sa katawan ay naglalagak ng kolesterol na siyang bumubuo ng mga hormones na kung saan ang ilang bukol ay medaling makaramdam. Ang panganib sa kanser ay tumataas hindi lamang para sa mga matabang tao kundi para na rin sa mga sobra sa timbang. Ang mga uri ng kanser na maaaring makuha ay kanser sa bituka at tumbong, suso, lapay, atay, obaryo, bato, lalamunan, kuwelyo ng matris (serbiks) at matris.

Ang wastong pagkain ay mahalaga sa kalusugan sa anumang yugto ng buhay. Ang wastong pagkain, aktibong pamumuhay at walang anumang kalabihan ay saligan ng pag-iwas sa kanser. Ang tama at balanseng pagkain ay dapat magbigay ng iba't ibang sustansiya sa katawan.

Ang pagkain ay naglalaman ng mga kemikal na nakakapagpalusog. Ang mga pangunahin dito ay:

CARBOHIDRAT

Ang carbohidrat ay nagiging asukal sa katawan. Ito ay nagbibigay ng enerhiya o lakas at karaniwang matatagpuan sa tinapay, kanin, pasta, patatas, mga prutas, gatas, asukal at pulot.



MGA PROTINA

Ang protina ay nagagamit para makabuo ng body tissues at selula ng katawan. Ang isda at karne ay ang karaniwang pinagmumulan ng protina. Meron din nito ang mga pagkaing buto gaya ng sitaw at mani.



TABA

Ang taba ay nagbibigay din ng enerhiya sa katawan. Ito ay may "pang-reserbang" gamit. Maaari itong manggaling sa hayop (mantikilya, krema, sebo) o gulay (buto ng oliba).



tamang pagkain

Ilan pang sustansiya na mahalaga sa kalusugan ng katawan:



- ✓ **Mga Bitamina** na kailangan araw-araw at makukuha sa sa sariwang gulay at prutas
- ✓ **Mga Mineral** gaya ng calcium, magnesium, phosphorus, iron, sodium and potassium, iodine, fluorine, chlorine, zinc, copper, chromium and selenium
- ✓ **Mga pagkaing may hibla** na may kakayahang gumamot at nakapagpapabawas ng panganib ng ilan sakit gaya ng diabetes at kanser sa bituka at tumbong
- ✓ **Tubig** na kailangan inumin mula isa't kalahati hanggang dalawang litro sa isang araw.



Ang mga tumor na umaasa sa hormones (gaya ng kanser sa suso, prostata at matris), kanser sa baga at bituka-tumbong ay laganap sa kanluranin at umuunlad na bansa. Ito ay dahil sa ang pagkain nila ay mayaman sa kalori, protina at taba ng hayop, asukal at mababa sa prutas at gulay.

10 Mungkahi Para sa Wastong Pagkain

1. **Iba-ibahin ang pagkain para magkaroon ng sapat na enerhiya at sustansiya**
2. **Huwag palampasin ang almusal at iwasan lumiban sa oras ng pagkain**
3. **Kumain ng di bababa sa limang bahagi ng prutas at gulay araw-araw**
4. **Kumain ng butil araw-araw (tinapay, kanin, pasta)**
5. **Kumain ng isda kahit dalawang beses sa isang linggo**
6. **Kumain ng gulay na buto dahil ito ay nagbibigay ng mabuting protina at pagkaing hibla**
7. **Bawasan hanggang maaari ang pagkain ng anuman taba, lalo na iyon galing sa hayop**
8. **Bawasan ang asin o gumamit lamang ng asin na iodized**
9. **Bawasan ang mga matatamis o sopdrinks**
10. **Uminom ng maraming tubig**

Isang magandang halimbawa ng masustanyang pagkain na meron ang mga mungkahing ito ay **ang modelo ng Mediterranean**.

Ang prinsesa ng mga masustansiyang pagkain

Ito ay pangunahing nakasalalay sa prutas, gulay, mga silyal, butil na gulay, langis ng oliba at isda kasama ang gatas, pagkain ng gawa sa gatas, karne at itlog. Hindi ito ipinagbabawal ngunit nagbibigay ng karampatang dami at kalimitan. Ito ay ang Mediterranean diet na isang kulturang pagkain na nabuhay at pinagyaman sa daantaon sa mga bansang ang hangganan ay ang dagat ng Mediterranean. Noon 2010, ito ay kinilala bilang pandaigdigang pamana ng UNESCO.

Maraming pag-aaral sa siyensiya ang nagpapakita ng malakas na kaugnayan sa Mediterranean diet at pagbawas ng pangamba sa kanser. Ang mga dahilan nito ay ang mga sumusunod:

- ✓ Ang kabuuang halaga ng prutas at gulay na nagbibigay ng bitamina at mineral
- ✓ Ang limitadong pagkain ng puspos na taba at kolesterol
- ✓ Ang pagkain ng napakahalagang polyunsaturated fatty acids omega-3 na nakukuha sa malangis na isda at omega-6 mula sa langis ng gulay (mais at sunflower).

Ang Mediterranean diet ay binubuo ng karaniwang:



25-30%

55-60%

10-15%

Ang pagkain ay nahahati sa almusal, tanghalian at hapunan na may kasamang dalawang meryenda sa umaga at hapon.

- 55-60% ng karbohidrat, kung saan 80% ay complex at 20% ay simple sugars
- 10-15% ay protina, kung saan 60% ay galing sa hayop at 40% ay mula sa gulay at prutas
- 25-30% ay taba.

Pagkaing panlaban sa kanser



✓ **Mga Gulay na Buto:** ay mayaman sa protina, iron, bitaminang B, pagkaing hibla at saponins. Legumes are very rich in vegetable proteins, iron, B vitamins, fiber, saponins. Ito ay mayroon isoflavones (phytoestrogens) na pumipigil sa paglaki ng tumor sa pamamagitan ng pagpapahina ng kilos ng mga sex hormones.



✓ **Mga buong pagkain:** na may sustansiyang antioxidant na nagpapanatili ng antas ng blood sugar at kolesterol at bumabawas sa estradiol (estrogen hormone). Ang mga pagkaing ito ay galing sa trigo, bigas, obena, mais na nagbibigay ng cellulose, mga bitaminang B at minerals tulad ng selenium at iron.



✓ **Mga buto at nugal (nuts):** walnuts, almonds, prunes ay mayaman sa potassium at iba pang panlaban sa kanser (gaya ng laetrile ng almonds, phytosterols ng mani, omega 3 fatty acids ng walnuts, selenium ng Brazilian nuts o bitamina A at E ng sunflower, pumpkin, buto ng sesame)



✓ **Isda:** lalo na iyon may taba, gaya ng malalangis na uri (sardinas, dilis, alumahan) na nagbibigay ng sustansiyang antioxidant gaya ng polyunsaturated fatty acids omega- 3, coenzyme Q10 at selenium.

ANG PINAKAMAGALING NA REKADO

Ang langis ng Oliba ay mahalaga sa 'Mediterranean diet'. Ito ay naglalaman ng mataas na dami ng monounsaturated fat, lalo na ang oleic acid, na nagpapababa ng kolesterol at gumagawa ng sustansiyang panlaban sa oxidation. Dahil dito, nananatiling malusog ang ating puso at mga ugat. Dahil sa pagpapababa ng lipids sa katawan at ang antioxidant oleic acid, ang langis ng oliba ay mabuting panlaban sa ilang uri ng kanser.

Limang bahagi ng kagalingan



Ang prutas at gulay ay mahalagang antioxidants para sa katawan na pumapatay sa free radicals na sanhi ng pagkasira ng selula. Kailangan kumain tayo ng limang bahagi nito araw-araw, mas mabuti iyon sariwa at nasa panahon.



Ang prutas ay magaling at nakalulusog na pang-miryenda na puwedeng kainin sa gitna ng umaga o hapon. Sa gulay, mahalagang hindi ito budburan masyado ng pampalasa (kalahating kutsarita lang ng langis ng gulay) at hindi mahalaga na lagyan ng asukal ang prutas. Isang bahagi ng prutas ay katumbas ng mga 150 gramo, habang ang isa naman sa gulay ay mga 250 gramo.

Sa **pag-iwas sa kanser**, (lalo na ang kanser sa bituka-tumbong) ang sariwang-sariwa na gulay ay mabisa: sa katunayan, ang broccoli ay mayaman sa sustansiyang panlaban sa kanser. Mahalagang kumain nang lahat ng uri ng repolyo dahil hitik ito sa sustansiyang pananggalang sa sakit; mga luntian at madahon na gulay (spinach, malunggay) at mga dilaw-kahel (karots, kalabasa) na nagtataglay ng carotenoid at bitamina C na mayroon gamit na anti-oxidant. Ang sibuyas at bawang din ay napakahalaga. Sa mga prutas, mabuti ang mga may kulay kahel, ngunit iwasan ang masyadong matatamis.





Hindi minumungkahing pagkain

✓ Mga mapulang karne at naprosesong pagkain:

Ang mga mapulang karne at naprosesong pagkain ay maaari lamang kainin minsan sa isang linggo. Kung inihaw, ang karne ay maaaring peligro sa kalusugan: Ang tumutulong mantika at napakainit na temperatura ay naglalabas ng nakakakanser na kemikal o carcinogens. Ang barbecue ay nagpapataas ng panganib sa kanser sa prostate o sikmura. Mag-ingat din sa naprosesong pagkain na nilagyan ng mga pang-imbak na kemikal, gaya ng nitrites, na matatagpuan sa sausages, bacons, hotdogs at iba pang kauri, na nagpapataas ng 20% nang pangamba sa kanser.



✓ Ang **asin** ay pangunahing sanhi ng alta-presyon at ilang kanser (sikmura at lapay). Mga limang gramo sa isang araw ay sapat na. Tandaan: ang sandwich ay naglalaman na ng isang gamo. Mas nakakabuti na gumamit ng asin na mababa ang nilalaman na sodium o di k pampalasa. Iwasan paggamit ng betsin.



✓ **Mga nakakalasing na inumin o alak:** Ang alcohol ay sadyang nakakalason at maaaring nakaka-kanser na sangkap. Ang pag-inom nito ay nagdaragdag ng panganib na magkaroon ng kanser sa bibig, lalamunan, pharynx, larynx, atay, bituka at suso. Ang pag-inom ng alak ay mas nanakasugapa pa sa droga. Ang mga eksperto ay nagsasabing magtalaga lamang ng isang pag-inom sa kabaihan at dalawa sa mga lalaki.



Kanser sa bituka-tumbong

Ang bituka-tumbong ay ang pinakahuling bahagi ng ating pantunaw ng pagkain .

Colon



Ito ay may mahabang guwang, mga 1.5 metro ang haba, na nagtataglay ng konsentrikong patong. Ang pinakaloob nito ay tinatawag na mucosa, mayaman sa glandula at selula sa ibabaw, na naglalabas ng mala-uhog na sangkap. Ang kanser sa bituka-tumbong ay isang kapaniraan na nagmumula sa mga selula na ito. Maraming kanser ang nagmumula sa mga nakausling bagay sa mucosa na ang tawag ay polyps na sa simula ay hindi kanser, ngunit kung napapabayaan sa tagal ng panahon ay maaaring maging tumor.

Ang kanser sa bituka-tumbong ay ang ika-apat na laganap na kanser sa buong mundo. Malaki ang kinalaman nito sa karaniwang kinakain natin.

Ito ay bihira sa mga may edad na 40 ngunit nagiging laganap sa mga may edad na 60 pataas. Sa kanser sa bituka-tumbong, ang pagkakaroon nito sa pamilya ay may kaugnayan. Para sa mga may pinakamalapit na kamag-anak (tatay, nanay, mga kapatid) na may ganitong sakit, ang peligro ay tumataas ng 2 hanggang 3 beses; ang peligro ay nagiging 3-4 beses kung mas

marami sa kanila

ang may sakit, o kung ang kanser ay nangyari noong bata pa (bago mag edad 50).

Ang pag-iwas ay ang pinakamabisang panlaban sa kanser

Maraming pang-agham na pag-aaral na ang nagpapatunay ng pananggalang katangian ng ilang pagkain laban sa pamumuo o pag-usbong ng kanser sa bituka-tumbong. Ilan dito ay ang mga karaniwang produkto ng Mediterranean diet gaya ng langis ng oliba, kamatis, mga gulay, prutas na citrus at malalangis na isda. Bukod sa masustansiyang pagkain, mahalaga rin na magkaroon ng napapanahon na pagpapatingin sa manggagamot para masigurado na ang ating katawan ay gumagana ng mabuti. Ang kanser sa bituka-tumbong ay kadalasan nangyayari sa hindi nakikitang pag-agas ng dugo. Ito ay nakikita sa isang eksamen ng dumi na tinatawag na 'fecal occult blood test' (FOBT). Kapag natuklasan ang kanser habang ito ay maliit pa, ito ay tuluyang magagamot. Sinuman na ang edad ay 50 pataas ay dapat sumailalim dito kada dalawang taon, dahil ang napakadalang eksamen na ito kasama ang colonoscopy o pagsilip ng buong haba ng bituka, ay makapagliligtas ng maraming buhay.

Ang kahalagahan ng aktibong pamumuhay

Ang madalas na pagsasanay at pageensayo sa palakasan ay makakatulong sa pagkakaroon ng tamang timbang at malusog na katawan at nakakapagpapabawas ng panganib sa kanser ng 20-40%. Ang ilang Gawain ay angkop sa lahat: jogging, swimming, pag-bisikleta, mabilis na paglalakad. Ang pakinabang na nakukuha dito ay lumalaki batay sa pagdalas ng paggawa nito. Mas maraming isports ay mas mabuti. Hindi maikukubli na maraming pakinabang ang makukuha para sa katawan at kondisyon sa pamamagitan ng ehersisyo, lalo na sa pagpapanumbalik ng dating lakas pagkatapos ng nakaambang sakit.

Hindi bababa sa 30 minuto ng ehersisyo sa isang araw, gaya ng paglalakad o pagbibisikleta, ay iminumungkahi. Para mas mabisa, ang gawain ay kailangan makapagdulot ng pagpapawis at mabilis na pagtibok ng puso.




Iwasan ang paninigarilyo

Ang tabako ay isa sa pinakamapanganib na produkto sa kalusugan: ang mga nakakalanghap ng usok nito ay mas malamang na magkaroon ng mahigit 50 uri ng sakit, kasama na ang kanser. **Ang mga sangkap sa usok ng sigarilyo ay ang sanhi ng siyam sa sampung kaso ng kanser sa baga!**

Kung ikaw ay naninigarilyo, mahalagang itigil ito sa lalong medaling panahon: sa bawat linggo na ikaw ay naninigarilyo ay katumbas ng isang araw na kabawasan sa buhay mo. Ang paninigarilyo sa buong mundo ay dumoble mula pa noong 1960's hanggang sa ngayon. Ngunit noon nakaraan dalawang dekada, ito ay bumaba sa mga kanluraning bansa at tumataas naman ng 3.4% kada taon sa mga umuunlad na bansa. Mag-ingat din sa tinatawag na passive smoking, o ikaw ay lumalanghap ng usok mula sa iba, dahil ito ay mayroon 4,000 kemikal sa anyong solido o usok. Ito marahil ang pinakamapanganib na uri ng usok dahil ito ay ang pinakamalaking konsentrasyon ng lason. Ang isang passive smoker ay may 20-30% panganib na makakuha ng kanser sa baga kumpara sa taong hindi nakakalanghap ng usok ng sigarilyo.



- 
- Ang sobra sa timbang ay hindi suliraning pampaganda kundi pangkalusugan. Ang dagdag na timbang at maling pagkain ay nangangahulugan ng pangamba sa pagkakaroon ng sakit sa puso, mga ugat o kanser.
 - Ang tamang pagkain ay mahalaga sa mabuting kalusugan sa lahat ng bahagi ng buhay. Pag kasama pa nito ang aktibong pamumuhay ay mabuting paraan para maka-iwas sa kanser, lalo na ang kanser sa bituka-tumbong, isang uri ng sakit na lumalaganap.
 - Ang Mediterranean diet ay ulirang pamantayan sa pagkain: Iminumungkahi nito ang pagkain ng gulay at prutas, pagbawas sa pagkain ng karne at pagkain ng may mataas na saturated fats at pagkain din ng malangis na isda.
 - Para manatiling malusog, mahalagang mag-ehersisyo, huwag manigarilyo at bawasan ang pag-inom ng alak sa hindi lalabis sa isa o dalawang baso ng bino sa isang araw.