

Διάσημος ογκολόγος: Αυτά τα τρόφιμα καταπολεμούν τον καρκίνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Le professeur David Khayat, cancérologue, avec ses provisions d'aliments anticancer. Il pose ici dans le restaurant de son ami Christian Constant, «Le violon d'Ingres».

Μια οποιαδήποτε διατροφή δεν προκαλεί ούτε θεραπεύει τον καρκίνο. Αλλά μπορούμε να μειώσουμε τους κινδύνους, γιατί ορισμένα τρόφιμα, χάρη στις αντιοξειδωτικές τους δράσεις, προστατεύουν περισσότερο από άλλα.

Ο διάσημος ογκολόγος Νταβίντ Καγιάτ, διευθυντής σε ένα από τα μεγαλύτερα νοσοκομεία του κόσμου, το Pitié-Salpêtrière του Παρισιού έγινε περισσότερο γνωστός στο πλατύ κοινό από τη στιγμή που άρχισε να εξηγεί αναλυτικά τι πρέπει να τρώει και να μην τρώει κάποιος.

Αυτή είναι η λίστα των τροφίμων που προτείνει ότι πρέπει να τρώμε για να μειώσουμε τον κίνδυνο καρκίνου:

Ρόδι

Πράσινο τσάι

Κουρκουμάς

Καφές

Ντομάτες

Αυγό και ψωμί ολικής

Μπρόκολο και λάχανο

Μικρά ψάρια, όπως σαρδέλες, σκουμπρί, γάυρος και ρέγγες

Κόκκινο κρασί με μέτρο

Προς αποφυγή: όλα τα τρόφιμα που έχουν παραψηθεί ή καεί

Ο ογκολόγος, μαζί με την σεφ Καρολίν Ροστάνγκ γράφει βιβλία διατροφής και προτείνει συγκεκριμένες συνταγές, πραγματικές λιχουδιές.

Μερικές από τις συνταγές του:

Μπρουσκέτα με ψωμί, άνιθο, αβοκάντο, γαρίδες ψητές, κάπαρη, ελαιόλαδο, λιαστή ντομάτα, ραπανάκι, ρόκα

Λεπτές φέτες μοσχάρι με μπρόκολο, φύτρες σόγιας, κρεμμύδι φρέσκο, λάιμ, κόλιανδρο φρέσκο, γκότζι, σουσάμι

Κέηκ με πράσινο τσάι Μάτσα

Ρόφημα από πατζάρια και ρόδι, ξύδι μπαλσάμικο, φινόκιο, λεμόνι, σχοινόπρασο

Σε μια συνέντευξή του στο notretemps.com ο διάσημος ογκολόγος δήλωσε:

Το τσιγάρο είναι ο πρώτος φίλος του καρκίνου;

Το τσιγάρο είναι η πρώτη αιτία καρκίνου και είναι υπεύθυνο για έναν καρκίνο στους τρεις. Αλλά γνωρίζουμε σήμερα ότι η ανάπτυξη της ασθένειας εξηγείται επίσης από έναν συνδυασμό πολλών αιτιών εκ των οποίων καμία μόνη της δεν μπορεί να ξεκινήσει την αφύσικη εξέλιξη των κυττάρων. Πολύς ήλιος σε νεαρή ηλικία, πολύ κινητό τηλέφωνο, πολύ στρες, πολύ μολυσμένος αέρας, ακατάλληλα τρόφιμα ή ακόμη έλλειψη σωματικής άσκησης καταλήγουν να «τρελάνουν» όλο το ανοσοποιητικό σύστημα.

Είναι σημαντική η διατροφή;

Απόλυτα! Το να τρώει κανείς βιολογικά προϊόντα και να έχει υγιεινή ζωή δεν είναι βέβαια εμβόλιο κατά του καρκίνου αλλά μπορεί να μειώσει τους κινδύνους.

Εσείς αλλάξατε ο ίδιος τις συνήθειές σας;

Ναι, τρώω περισσότερα αντιοξειδωτικά όπως κουρκουμά και σκόρδο και σαν άσκηση κάνω χαλάρωση, την οποία έχω ενσωματώσει στο πρόγραμμά μου. Ο καθένας πρέπει να καταστρώνει τη δική του στρατηγική ευτυχίας για να προστατευθεί από τις συνέπειες της στενοχώριας ή από τις δυσκολίες της ζωής.

Πηγή: iefimerida.gr