14 Αυγούστου 2016

Η σημασία της Διατροφής στη μάχη με τον Καρκίνο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Σίγουρα ο καρκίνος δεν μπορεί να θεραπευτεί μέσω της διατροφής, αναμφισβήτητα όμως η διατροφή μπορεί να κάνει καλύτερη την πορεία της νόσου. Μέσα από εδώ, θα δημιουργήσουμε έναν διατροφικό οδηγό, σύμφωνα με τις δικές σας απαιτήσεις, απορίες και ανάγκες. Στόχος μας να κάνουμε την διατροφή σύμμαχο στη νίκη της νόσου.

Η αξία της *Ισορροπημένης* Διατροφής.

Ακούς χρόνια πως η διατροφή σου θα πρέπει να είναι ισορροπημένη και σταθμισμένη στις προσωπικές σου ανάγκες. Πόσο όμως το εφαρμόζεις; Και ποιοι τελικά είναι οι κανόνες της ισορροπημένης διατροφής;

Η διατροφή μας θεωρείται ισορροπημένη όταν περιέχει όλες τις κατηγορίες

τροφίμων στις σωστές αναλογίες. Είναι αναγκαίο την περίοδο όπου δίνουμε μία μάχη κατά την οποία το σώμα μας αλλά και η ψυχολογία μας θα επηρεαστούν, εμείς να φροντίσουμε για την οργανική ισορροπία μέσω της σωστής διατροφής.

Ας ξεκινήσουμε με τα βασικά βήματα..

Βασικός κανόνας της ισορροπίας είναι η *σωστή κατανομή των τροφίμων*, ποσοτικά και ποιοτικά. Γι αυτό το λόγο, φρόντισε να μην μένεις πολλές ώρες νηστικός.

Δίνοντας στον οργανισμό σου την ενέργεια που χρειάζεται κάθε 2,5-3 ώρες. Τα μικρά και συχνά γεύματα θα σε βοηθήσουν να διαχειριστείς καλύτερα την ρύθμιση της όρεξής σου και φυσικά θα σε εφοδιάζουν συνεχώς με ενέργεια που θα έχεις ανάγκη.

Θυμήσου τον κανόνα των *5 φρούτων και λαχανικών* .

Ενώ θα φροντίσουν να σε γλυκάνουν χωρίς τύψεις με την υπέροχη γεύση τους παράλληλα θα σε εφοδιάσουν με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες και μέταλλα που προάγουν την υγεία, δυναμώνουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και συμβάλλουν στην καλή μας διάθεση. Θυμήσου όσο περισσότερα χρώματα στις σαλάτες φρούτων και λαχανικών, τόσα περισσότερα θρεπτικά συστατικά .

Extra tip: Επέλεξε βιολογικά φρούτα και λαχανικά εποχής.

Επέλεξε τους *καλούς* υδατάνθρακες.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την μεγαλύτερη κατηγορία μακροθρεπτικών συστατικών και προσφέρουν στον οργανισμό μας την απαιτούμενη ενέργεια. Φρόντισε να επιλέγεις σύνθετους υδατάνθρακες, δηλαδή υδατάθρακες με τη λιγότερη επεξεργασία όπως είναι το πλιγούρι, το καστανό ρύζι, η βρώμη, η κινόα και το αλεύρι Dinkel.

Επέλεξε *ψάρι* έναντι του κρέατος.

Προσπάθησε να αποφύγεις την συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και των προϊόντων του (όπως είναι τα αλλαντικά) και επέλεξε την κατανάλωση ψαριού τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα . Άλλες πηγές που θα σου δώσουν την ποσότητα πρωτεΐνης που χρειάζεσαι είναι τα όσπρια.

Τα παραπάνω αποτελούν τις βασικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής. Μιας διατροφής που μπορεί να μας βοηθήσει κάνοντάς μας περισσότερο δυνατούς.

Κάνε την τροφή σύμμαχο σου σε αυτή τη μάχη!

Γιαννιώτη Θ. Πωλίνα

διαιτολόγος Διατροφολόγος

Πρώτη Δημοσίευση στο www.wincancer.gr

Πηγή: polinagiannioti.gr