

KANSERSİZ YAŞAM İÇİN SAĞLIKLI BESLENME

Kansere Karşı Koruyucu Besinler

Sebzeler	soğan, sarımsak, lahanaya, havuç, ıspanak, pazı, karnabahar, pancar, pırasa, turp, maydanoz, tere nane, roka, biber, domates, havuç, kabak, taze fasulye, bezelye
Meyveler	portakal, limon, kuşburnu, kızılcık, elma, armut, kayısı, kiraz, vişne, çilek, böğürtlen, nar, dut, yenedünya, üzüm, muz, hurma
Tahıllar	tam buğday ekmeği, çavdar ekmeği, kepek ekmeği, bulgur
Kurubaklagiller	mercimek, kuru fasulye, nohut, bezelye, barbunya, soya fasulyesi
Kuruyemişler	ceviz, badem, fındık, fıstık



Aşırı Tüketimden Kaçınılması Gerekli Besinler

**Yağlı etler,
Sucuk, sosis, salam
Yağda kızarmış besinler
Tuzlanmış besinler
Tütsülenmiş besinler
Doğrudan ateşte pişmiş besinler (mangal vb.)**

Kanserden Korunmak İçin Sağlıklı Beslenme Önerileri

1. Yeterli ve dengeli beslenilmeli, her öğünde 4 besin grubu (süt grubu - et, yumurta, kurubaklagil grubu- sebze ve meyve - ekmek ve tahıl grubu) tüketilmelidir.
2. Fazla kilolu olmaktan kaçınılmalıdır. Kilo kontrolü sağlanmalıdır.
3. Haftada 150 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivite (yürüyüş, bisiklet vb.) yapılmalıdır.
4. Kırmızı ve işlenmiş etin tüketimi sınırlandırılmalı, balık, tavuk ve kurubaklagil (nohut, kuru fasulye, vb.) tüketimine yer verilmelidir.
5. Günlük yağ alımı azaltılmalıdır. Yemekler az yağla, et yemekleri yağ eklenmeden kendi yağında pişirilmelidir.
6. Günlük sebze ve meyve tüketimimiz en az 5 porsiyon olmalıdır. Günlük alınan sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler veya portakal, limon gibi turunçgiller olmalıdır.
7. Gün içerisinde çeşitli renk ve türlerde sebze tüketilmelidir.
 - Koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvrıkcık, pazı, semizotu, brokoli vb.)
 - Koyu sarı sebzeler (havuç, patates)
 - Nişastalı sebzeler (patates, bezelye)
 - Diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.
8. Sebze yemekleri az suda veya kendi suyunda pişirilmelidir
9. Aşırı tuz tüketimi veya çok tuzlu gıdaların (turşu, salamura gibi) fazla alımı önlenmelidir.
10. Rafine tahıllar (beyaz ekmeğe, beyaz un, beyaz pirinç, vb.) ve saf şeker yerine tam taneli tahıllar tercih edilmelidir.
11. Kızartma, közleme, tütsüleme gibi pişirme yöntemlerinin yerine haşlama, ızgara, fırında pişirme yöntemleri kullanılmalıdır.
12. Besinlerin saklama koşullarına (nem, sıcaklık, vb.) dikkat edilmelidir.
13. Hazır satılan yiyeceklerin etiketleri incelenmeli, fazla katkı maddesi içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durulmalıdır.
14. Alkol ve sigara kullanılmamalıdır.