

Alkolün etkisini B vitaminiyle silin!

Vücuttaki B vitamini eksikliđi kanser riskini de beraberinde getiriyor. Özellikle alkol tüketiminden sonra kaybedilen B vitaminlerini aksatmadan yerine koymak gerekiyor

Dođru beslen kanseri yen - 4 / Aybegül AYDOĐAN

Kansere karpý adeta koruyucu meleklerimiz gibi görev yapan vitaminlerin en önemlileri arasýnda yer alan B vitaminleri, vücutta adeta birer savunma silahý gibi çalyýyorlar. Besinlerdeki yüksek B vitaminlerinin vücudun savunma sistemini güçlendirerek tüm hastalýklardan koruduđunu vurgulayan Beslenme ve diyet uzmanlarý Aysun - Murat Gökçen, B vitaminin vücutta eksilmesiyle kanser riskini de ciddi biçimde beraberinde getirdiđine iparet ediyor. Gökçen çifti, piyasaya çýkacak yeni kitaplarý 'Kanseri Beslenerek Yenebilirsiniz'de özellikle B vitaminlerine önemli bir yer ayırýyor.

AKSATMADAN TÜKETÝN

Yapýlan arařtırmalarda B kompleksi vitaminlerin fazla alýnmalarýnýn kanser olupumunu önlemediđi ancak, yetersizliklerinin kansere yol açabileceđinin bildirildiđini anlatan Gökçen çifti, bu vitaminler hakkýnda þunlarý söylüyor:

"B vitaminleri vücutta depolanmaz. Günlük alýnýr, metabolizma ihtiyacı kadarýný kullanýr, gerisini dýpkýyla atar. Günlük beslenme ihtiyacı karpýlanamazsa yetersizlik baþ gösterir. B vitaminleri içeren besinlerin her gün aksatmadan tüketilmesi þarttır.

B2 Vitamini yetersizliđinin epitel dokuda harabiyete neden olduđu, bunun da yemek borusu ve mide kanseri riskini arttırdýđý düþünüyor. B6 Vitamin yetersizliđinin ise meme ve karaciđer kanser riskini artırabildiđi rapor ediliyor. B1 Vitamini yetersizliđinin tümör olupumunun hız kazandıđý biliniyor. B12 Vitamini kemoterapi sýrasýnda alýnan bazı ilaçlardan etkilenmekte, dolayýsıyla yetersizliđi görülmektedir. Yetersizliđinin meme kanserini olumsuz yönde etkilediđi üzerinde duruluyor."

AKPAMCILARA DUYURULUR

Aþýrý alkol tüketimi ve 'akpamcýlýk'ý tüm B vitaminlerinin düþmanı olarak gören Gökçen çifti, "Alkol B vitaminlerini adeta yer biti dolayýsıyla da yetersizliklerine neden olur. Alkol tüketiminden sonra kaybedilen B vitaminlerini yerine koyabilmek için mutlaka B vitaminlerinden zengin beslenmek gerekir" diyor. Gökçenler, alkol alanlar için þu uyarýlarda bulunuyor:

Meyveyle tüketin

Alkol alýmýnýn abartýlmadıđý ve de akpamcýlýđa dönüptürülmediđi sürece kanser yaptıđý söylenemez. Ancak alkolün karaciđer önünde tutulup kronik alkoliklerde B kompleks vitaminleri ile demir ve çinko yetersizliđi oluþtuđu bilirse, alkolün ne denli zararlı olduđu ortaya çýkar.

Alkole beraber yeterli miktarda meyve ve sebze tüketilmesi örneğin limon suyu içinde havuç ve salatalık dilimleri ya da taze soyulmuþ meyve gibi ince detaylara dikkat edildiğinde ağız - boğaz boþluđu ve bazı sindirim sistemi kanserleri riskini uzaklaþtırır.

Özellikle bira içmeyi abartanlarda kalýn bađýrsak, rektum kanserinin sýk görüldüđü bildirilmektedir.

Alkol tüketiminde aþýrýya kaçmamak için yaný sıra, alkolü sigara ile birlikte tüketmemeye özen gösterin. Özellikle sigaranın olumsuz etkileriyle birlikte alkolle birleþince daha da artmaktadır. Lütfen bu uyarýmızı fazlaca dikkate alýn. Sigarayla alkol birlikte asla olmaz, çok fazla kanserojen.

B1 vitamininden zengin besinler:

Bulgur pilavý

Yulaf, çavdar, kepek ekmeđi

Tam buđday ekmeđi

Bamya

Tarhana çorbasý

Yerfýstýđý

Dolmalýk fýstýk

B6 vitamininden zengin besinler:

Acý pul biber

Sivri biber

Kereviz yapraklarý

Ceviz

Dereotu

Keten tohumu

Tahin

Tam buđday ekmeđi

B2 vitamininden zengin besinler:

Süt dana karaciđer

Süt dana böbrek

Tavuk karaciđeri

Dereotu

Tarhana çorbasý

Pul biber

B12 vitamininden zengin besinler:

Sýđýr eti

Balýk eti

Kuzu böbređi, yüređi, karaciđeri

Beyaz peynir

Süt

Yumurta sarýsý

Gökçenler'in özel mönüsünden

Barbunya ve ýspanaklý lazanya

MALZEMELER:

2 su bardađý barbunya

1 çorba kađýđý zeytinađý

1 orta boy ince kýyýlmýp sarý sođan

4 diğ ince kýyýlmýp sarmýsak

4 adet domates

1 çorba kađýđý pekmez

1 çay kađýđý tuz

1 tatlý kađýđý rezene tohumu

1 tatlý kađýđý kuru fesleđen

1 paket lazanya

SOSU ÝÇÝN:

1 adet ince kýyýlmýp sarý sođan

2 diğ ince kýyýlmýp sarmýsak

1 demet ayýklanmýp yýkanmýp ýspanak

1 su bardađý soya filizi

HAZIRLANIPI:

Barbunya, zeytinađý, sođan, sarmýsak, domates, tuz, pekmez ve baharatlarý bir miktar su ilavesiyle hafif sulu kalacak þekilde piþirin

Ayrý bir kapta sođan, sarmýsak, ýspanak ve soya filizini az miktarda su ilave ederek hafif sulu kalacak þekilde piþirin

Fýrýn kabýnýzda lazanyalar arasýna bir kat barbunyalý malzeme, bir kat ýspanaklý malzeme gelecek þekilde yerleptirin

En úste lazanya koymayýn, alüminyum folyo ile kabýnýzý kaplayýp önceden ýsýttýđýnýz fýrýnda pibirin

Lif ve posanýn kansere müthip etkisi

Beslenme yoluyla alýnan lif ve posanýn, bađýrsak - rektum kanser riskini yüzde 31 oranýnda düpürebildiđi rapor edilmekte. Arařtýrmalara göre düpük posalý diyetlerle beslenenlerde kalýn bađýrsak kanseri, yüksek posalý diyetle beslenenlerden çok daha görölüyor. Lif - posasýnýn kanser riskini önlemedeki etkisi, bađýrsaktaki bakteri florasýný deđiptirerek zehirli maddelerin üremesini önleyerek ortaya çýkýyor. Bir diđer görevini de eđer üremip zehirli maddeler varsa bunlarý da dýpký atým hýzýný artýrarak bađýrsak temas sürelerini mümkün olduđu kadar kýsaltarak gerçekteştiriyor.

Lif ve posanýn etkisi özellikle meme kanserinde önem kazanýyor. Kanserli tümörlerin geliþmesinden sonra, östrojen seviyelerinin düpürülmesiyle bu tümörlerin yaklaýık üçte birinde gerileme olduđu bulunmuþtur. Meme kanseri riskini azaltmanýn en etkili yöntemi - lif alýmýnýn yükseltilmesi ve yađ alýmýnýn azaltýlması beklindedir. Ancak, günlük alýnacak lif - posa sýnýrsýz deđil. Günlük posanýn bir miktarý olmalý. Çünkü, posa ayný zamanda bazı vitaminlerin emilimini azaltýyor, kalsiyum, çinko , demir gibi hayati minerallerin de emilimi engelliyor. Günlük diyet posasý alýmýnýn ortalama 14 - 24 gram civarýnda olmasý öneriliyor.