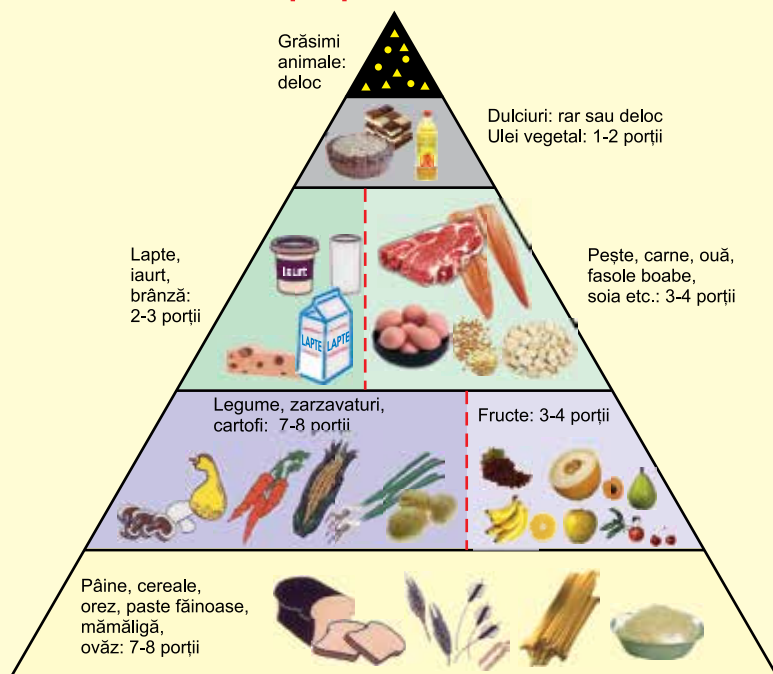


I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Modul în care au fost întocmite meniurile, rețetele și sfaturile privind suplimentele nutritive are ca scop:

- asigurarea unei alimentații naturale, sănătoase, lipsite de factori nocivi sau de risc;
- creșterea imunității organismului;
- consumul unor produse (ceaiuri, sucuri naturale, suplimente nutritive ș.a.) care să inhibe sau să nu favorizeze dezvoltarea celulelor canceroase.

Piramida alimentară propusă are următoarea structură:



• pâine, cereale, orez, paste făinoase, mămăligă = 7-8 porții pe zi:

– aceste alimente oferă organismului uman glucide complexe, fibre alimentare, riboflavină, tiamină, niacină, fier, proteine, magneziu, precum și alți nutrienți. Se recomandă consumul preferențial de pâine cu țărâțe preparată în casă, datorită faptului că acest sortiment conservă în cel mai înalt grad componentele nutritive;

exemplu: 1 porție = 1 felie de pâine sau 1/2 cană de cereale, orez nedecorticat sau paste făinoase din făină integrală – fierte;

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

• legume, zarzavaturi, cartofi = 7-8 porții pe zi:

– aceste alimente conțin fibre, vitaminele A și C, folați, potasiu și magneziu; consumul acestora se recomandă ori de câte ori este posibil – proaspete sau crude;

exemplu: 1 porție = 1/2 cană de vegetale proaspete ori fierte sau 1 cană de legume, de frunze fierte sau 1/2 cană de zarzavaturi fierte sau 3/4 cană cu suc de roșii sau 1 cartof mijlociu;



• fructe = 3-4 porții pe zi:

– acestea sunt o sursă foarte importantă de fibre, vitaminele A, C și potasiu; se recomandă consumul lor ca atare și, pe cât posibil, proaspete;

exemplu: 1 porție = 1 fruct de mărime medie (măr, banană, portocală) sau 1/2 grapefruit sau 3/4 cană de suc sau 1/2 cană de cireșe sau 1 felie de pepene sau 1 ciorchine de strugure de mărime medie;



• carne, pește, fasole boabe, ouă și oleaginoase = 3-4 porții pe zi:

– aceste alimente sunt bogate în proteine, fosfor, vitaminele B6 și B12, zinc, magneziu, fier, niacină și tiamină. Se recomandă consumul de carne de pasăre, pui, curcan și pește, ultimul sortiment chiar de mai multe ori pe săptămână. Este de preferat ca aceste alimente să fie gătite cât mai simplu, prin fierbere, înăbușire sau la grătar, folosindu-se – doar dacă este strict necesar – un minimum de ulei vegetal, preferabil de măsline, floarea-soarelui, soia, in sau rapiță;

exemplu: 1 porție = 100 g de carne gătită sau 1 ou sau 1/2 cană de leguminoase uscate fierte;



I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

• lapte, iaurt, brânză degresate = 2-3 porții pe zi:

– aceste produse au avantajul de a fi bogate în calciu, riboflavină, proteine, vitamina B12, iar când sunt fortificate, și vitaminele D și A;

exemplu: 1 porție = 1 cană de lapte sau iaurt sau 1/2 cană cu brânză de vaci sau 50 g de telemea desărată;



• uleiuri = 1-2 porții pe zi:

– numai de măsline, floarea-soarelui, soia, rapiță sau in (de preferat presat la rece);

– grăsimea (ca și zahărul) nu este recomandată, fiind foarte bogată din punct de vedere caloric, dar în același timp săracă în nutrimente, ceea ce justifică pe deplin limitarea consumului ei;

exemplu: 1 porție = 1 linguriță de ulei (5-6 ml);



Necesarul nutritiv asigurator are următoarea structură:

- **Lipide** (grăsimi) $\leq 30\%$

* saturate $< 4\%$

* monosaturate 13-16%

* polisaturate $\leq 12\%$

* colesterol < 300 mg/zi

- **Glucide** $\approx 50\%$

- **Proteine** $\leq 20\%$



I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Glucidele (hidrații de carbon) reprezintă combustibilul necesar întregului organism uman. Acestea asigură inclusiv hrana activității cerebrale.

Pentru organism, **hidrații de carbon** sunt, pe de o parte, combustibilul necesar obținerii energiei, iar pe de altă parte reprezintă hrana concretă pentru activitatea cerebrală. În situația în care hidrații conțin și vitamine, substanțe minerale și oligoelemente ale substanței lor structurale, dar și datorită altor caracteristici, materiile de balast devin nedigerabile și ajută – tocmai prin această calitate a lor – la desfășurarea optimă a metabolismului. Materiile de balast ușurează și diminuează problemele intestinale, putând influența pozitiv un metabolism neconcertat al lipidelor.

Nu se vor consuma zahăr și deserturi pe bază de zahăr!

De asemenea, bomboanele, ciocolata, lichiorurile și băuturile răcoritoare îmbuteliate sunt strict interzise.



Sunt recomandate cerealele, pâinea intermediară, pastele făinoase din făină intermediară, orzul nedecorticat, legumele, fructele proaspete, cartofii și leguminoasele uscate.



Proteinele sunt cărămizile din care sunt clădite celulele umane, mușchii, organele și sângele. În plus, constituie o sursă de energie, astfel încât pot fi considerate de neînlocuit. Acestea se compun din aminoacizi, 20 dintre aceștia fiind extrem de importanți pentru organismul uman: 12 pot fi produși de corpul nostru, însă ceilalți 8 – nu. Întrucât și aceștia sunt la fel de necesari, ba chiar esențiali pentru existența umană, suntem nevoiți să-i preluăm din alimentele bogate în proteine.

Este necesar să facem aici o distincție clară între proteinele vegetale și cele animale. Cele din urmă se găsesc cu precădere în carne și în produsele derivate ale acesteia, în pește și preparatele din pește, în lapte și produse lactate (cum sunt brânzeturile, iaurtul, sana, chefirul), precum și în ouă.

Proteinele de origine vegetală se pot prelua din cereale, din toate produsele de panificație, cartofi, legume, linte, mazăre, fasole, soia, nuci etc.

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER

Atunci când dorim ca prin alimentație să scădem nivelul colesterolului din sânge, vom consuma cu precădere proteine de origine vegetală.



Astfel vom reuși să evităm încărcarea organismului cu colesterol și grăsimi saturate, prezente întotdeauna în proteinele de origine animală.



Din categoria proteinelor animale se vor consuma doar lactatele, peștele, ouăle în cantități reduse, și mai rar carnea de pasăre, pui sau curcan.



Grăsimile (trigliceridele) sunt componentele mai cunoscute ale unei clase aparte de substanțe chimice numite lipide. Grăsimile pot fi saturate sau nesaturate în funcție de acizii grași. După forma sub care sunt consumate la acestea se mai adaugă vitamine solubile în grăsimi, materii colorante sau aromatice, antioxidanți etc. Toate materialele care însoțesc lipidele au o mică pondere în cadrul acestora, aproximativ un procent.

O particularitate a lipidelor o reprezintă faptul că aceste materii „însoțitoare“ sunt principalii transportori ai materiilor aromatice. Acesta este și motivul pentru care consumăm grăsimile cu plăcere.

Pe de altă parte, grăsimile sunt un adevărat carburant pentru organismul uman și dau cele mai multe calorii dintre toate cele trei elemente de bază menționate. Comparativ cu hidrații de carbon (zaharurile) și cu proteinele, lipidele dau de două ori mai multe calorii.

Lipidele funcționează ca un depozit energetic pentru organism și asigură materialul în care sunt învelite organe interne – rinichii, ficatul și inima, pentru a fi cât mai bine protejate în cazul unor agresioni.

Una dintre grăsimile polinesaturate, acidul linolic, este vital pentru organismul uman; de aceea mai este numit acid gras esențial. Deoarece nu poate fi produs de organism, acidul linolic trebuie indus prin intermediul alimentelor. Acest acid gras polinesaturat se găsește mai ales în grăsimile de origine vegetală.

I. PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI BOLNAVILOR DE CANCER



Se vor evita alimentele ce conțin grăsimi animale (acizi grași saturați), cum sunt: untul, carnea, smântâna, untura, slămina, cârnații și preparatele din carne.



Se recomandă în special consumul grăsimilor vegetale (acizi grași mononesaturați și polinesaturați), care se găsesc în măslina, ulei de măslina, de floarea-soarelui, soia, rapiță, in, nucă etc. Vor fi consumate în special alimentele cu un conținut bogat de Omega-3, și anume peștele oceanic – somon, hering, macrou, ton etc.

Lucrarea de față se dorește a fi una practică. De aceea, în cele ce urmează se vor enunța anumite reguli și recomandări care să ajute bolnavul în adoptarea unui regim alimentar corect și, deci, favorabil bolii sale. Aspectele teoretice cu privire la boala canceroasă pot fi întâlnite în numeroase cărți de specialitate. Noi încercăm doar să contribuim la eliminarea răului primordial, și anume „alimentația modernă” care, conform statisticilor, este generatoare de îmbolnăviri în 30% dintre cazuri.



***Un lucru trebuie știut din capul locului:
bolnavul de cancer nu poate
și nu trebuie să renunțe niciodată la regim !***

Pentru a realiza o dietă corectă, se va ține seama de câteva elemente esențiale: **calitatea și cantitatea alimentelor consumate, tehnica de preparare, folosirea ceaiurilor, a sucurilor, a rădăcinoaselor și a suplimentelor nutritive.**

Toate elementele enunțate mai sus vor fi rezumate în 40 de meniuri zilnice, la care se adaugă toate rețetele necesare realizării lor.

II. ALIMENTELE RECOMANDATE ȘI PREPARAREA ACESTORA



LEGUMELE ȘI ZARZAVATURILE

Imediat după culegerea lor, legumele și fructele își pot pierde vitaminele, substanțele minerale și oligoelementele în contact cu lumina, aerul, apa și căldura. Pentru a le păstra intacte proprietățile, se impune respectarea următoarelor reguli:

– legumele și fructele se vor păstra în frigider sau în alte locuri întunecoase și reci;



– legumele și fructele trebuie bine spălate, dar în cât mai scurt timp posibil. O îndelungată expunere la apă determină dizolvarea multor vitamine solubile, cum sunt cele din grupele B și C, substanțele minerale, ba chiar și proteinele. Dacă nu se poate altfel, este de preferat ca legumele și fructele să fie spălate într-un vas, nu la jetul de apă de la robinet;



– legumele și fructele se taie doar după ce au fost spălate, cu puțin timp înainte de a fi preparate;



– optați pentru metodele de gătire a legumelor și fructelor care presupun un timp cât mai scurt de preparare termică, pentru a păstra în mâncare cât mai multe substanțe nutritive conținute de acestea. De exemplu, optați pentru fierberea în aburi (bain marie) sau în puțină apă, într-un vas acoperit sau sub presiune;



– preparați mâncarea în vase acoperite, dar nu ridicați capacul la intervale scurte, pentru a verifica dacă este gata sau nu. Acest gest nu face altceva decât să ducă la pierderea vitaminelor. Ideal ar fi să folosiți capace din sticlă sau să apreciați timpul de fierbere folosind un ceas. Un ajutor bun în acest sens vă vor oferi cărțile de bucate în care sunt menționați timpii de fierbere, de coacere și de prăjire ale diferitelor alimente sau preparate culinare.



– este de preferat ca legumele și fructele să fie fierte în puțină apă, introducându-le în vas numai după ce apa a dat în clocot. În acest mod, porii vegetalelor și fructelor se închid, iar substanțele valoroase conținute de acestea se conservă mai bine.



II. ALIMENTELE RECOMANDATE ȘI PREPARAREA ACESTORA

Este un lucru bine cunoscut faptul că toate legumele sunt extrem de necesare organismului uman, având proprietăți nutritive și terapeutice de necontestat. Din păcate, obiceiurile culinare contemporane distrug o mare parte dintre calitățile legumelor, iar organismul nu mai funcționează corect în absența acestora. Mai mult, tehnologiile moderne de cultivare și creștere a legumelor implică folosirea (adesea în exces) a substanțelor chimice. Pe de altă parte, industrializarea legumelor presupune utilizarea E-urilor în procesul de fabricație, ceea ce este nociv pentru om în majoritatea cazurilor, după cum au demonstrat cercetările de specialitate. Dacă nu se poate altfel, este bine să alegem alternativa care ne costă cel mai puțin.



Nu consumați sub nicio formă legume conservate !

Nu cumpărați legume din import, chiar dacă arată mai bine decât cele autohtone. Primele pot fi mai aspectuoase, însă pentru a ajunge la această performanță au suportat multe tratamente chimice. Așa-zisa îmbunătățire a calităților legumelor din import se referă de fapt doar la randamentul de creștere și la perisabilitatea redusă ale acestora.

Optați pentru consumul de legume congelate în defavoarea celor pe care le găsiți în piață sau prin magazine atunci când nu este timpul lor.

Consumați cu predilecție legumele în stare naturală și cât mai puțin preparate termic.

Dacă totuși nu aveți încotro, încercați să respectați următorul principiu de bază:



Cât mai puțină fierbere; prăjirea este interzisă !

Legumele pot fi fierte într-un vas acoperit, în 100-300 ml de apă. Întâi se fierbe apa, apoi se adaugă legumele, de preferință întregi sau tăiate cât mai mare. Se țin pe foc circa 4 minute. Este recomandat să nu se ridice capacul în timpul fierberii, dar nici după aceea, timp de 3-5 minute.



Legumele mai pot fi fierte într-un vas sub presiune, în 100 sau 200 ml de apă. Se aduce apa la punctul de fierbere (100° C), se pun legumele, apoi se acoperă vasul cu un capac. Când încep să iasă aburi, se mai lasă pe foc 1-3 minute, alte 3 minute după ce se oprește focul, apoi vasul se răcește cu apă, înainte de a se îndepărta capacul.

II. ALIMENTELE RECOMANDATE ȘI PREPARAREA ACESTORA



Metoda fierberii legumelor în baie de aburi (bain marie) este considerată cea mai sănătoasă, deși timpul de prelucrare este dublu. Se aduce apa la temperatura de fierbere, apoi se pun legumele pe grătarul aparatului și în cele din urmă se așază capacul.

Coacerea și înăbușirea legumelor sunt, de asemenea, metode de prelucrare termică indicate. Se folosește o cratiță cu capac, de preferat din sticlă termorezistentă sau din ceramică. Preparatul se aduce în stare de fierbere (eventual în cuptorul cu microunde), se răstoarnă în vasul fierbinte și se gratinează cu capac, în cuptorul clasic, timp de 5-8 minute.



Legumele pot fi coapte și în folie. În ciuda faptului că timpul de coacere este mai mare, calitățile legumelor se păstrează.

Legumele înăbușite în cuptorul cu microunde își păstrează calitățile naturale.

Acestea se pun într-un vas de sticlă termorezistent, cu puțină apă, eventual adăugându-se un strop de ulei vegetal. Se lasă 3-5 minute, fără a se amesteca în timpul fierberii.



Indiferent de procedeul ales, sarea se adaugă la sfârșit, în cantități cât mai reduse.



IMPORTANT !

Depuneți efortul de a reduce cât mai mult timpul de fierbere a legumelor. În fond, cele mai multe dintre acestea (roșiile, ardeii, castraveții, varza, ceapa, usturoiul, prazul etc.) pot fi consumate foarte bine și în stare naturală, fără niciun tratament termic, și sunt foarte gustoase.

II. ALIMENTELE RECOMANDATE ȘI PREPARAREA ACESTORA



Roșiile – 23 kcal / 4,0 g glucide / 0,3 g lipide / 1,0 g proteine

Pot fi consumate ca atare, în salate, ca sucuri crude sau fierte, precum și la pregătirea anumitor preparate, având un gust răcoritor și puține calorii.

Se recomandă consumul roșiilor cultivate în mediu natural, și mai puțin al celor de seră. Roșiile conțin proteine și celuloză, multe vitamine, puține grăsimi și, în principal, apă. Au efecte antianemice, datorită conținutului substanțial de fier, neutralizează aciditatea stomacului, iar hidrații de carbon sunt ușor asimilați de organism. De asemenea, stimulează pofta de mâncare, micșorează vâscozitatea sângelui, sunt ușor laxative, acționează împotriva infecțiilor și au efecte detoxifiante.



Vinetele – 30 kcal / 5,5 g glucide / 0,2 g lipide / 1,3 g proteine

Se consumă bine coapte, sub formă de salate, sau fripte, la diverse preparate, în combinație cu usturoi sau cu alte legume. Deși nu prezintă valori nutritive deosebite, sunt antianemice, calmante, laxative și diuretice, stimulând ficatul și pancreasul. Se recomandă în anemii, insuficiențe urinare, constipații etc. Conțin în principal apă, glucide, proteine, lipide, săruri minerale și vitamine.



Varza – 38 kcal / 5,7 g glucide / 0,3 g lipide / 3,0 g proteine

Varza albă sau roșie poate fi folosită crudă, la diverse salate, asezonată cu puțin ulei, verdeață și cu condimentele permise. Poate fi consumată și preparată în baie de aburi, dar trebuie știut că, în timpul fierberii, varza își pierde proprietățile. Conține în principal apă, proteine, hidrați de carbon, celuloză, săruri minerale și vitamine. Este benefică pentru tuse, pentru bolile pulmonare și pentru combaterea constipației, este antidiabetică, dezinfectantă, este un bun tonic al sistemului nervos, constituindu-se totodată ca o importantă sursă importantă de vitamina K și de acid folic. Sucul de varză crudă conține compuși fenoli, indicați în stoparea extinderii tumorilor.



Conopida – 30 kcal / 3,9 g glucide / 0,3 g lipide / 2,8 g proteine

Se recomandă să fie consumată foarte puțin preparată termic. Comparativ cu varza, conține mai multe elemente nutritive și este mai ușor de digerat, fiind săracă în minerale. În compoziția conopidei regăsim hidrați de carbon, proteine, lipide, vitamine și săruri minerale. Principala sa calitate curativă constă în efectele benefice pe care le are în lupta împotriva cancerului, în principal cel de sân, datorită aportului mare de vitamina C și carotenoide.