

Buena Nutricion y Prevencion del Cancer



La cantidad de grasa, vitamina A, vitamina C, y vitamina E en su la dieta puede tener influencia en el riesgo de cáncer

Una dieta alta en grasa y el riesgo de cáncer:

- _ Dietas alta en grasa, sobre todo grasa saturada, hallado en carne rojo, queso, leche completa, mantequilla, puede ascender el desarrollo de cáncer del pecho, la próstata, y el colon.



Vitamina A, C y E y prevención de cáncer:

- _ Muchas legumbres de verde fuerte y naranja, como brécol, zanahorias, coliflor, y sproutas de brussel, son buenas orígenes de vitaminas A y C.
- _ Estas legumbres prohibir daño y el desarrollamiento en células porque contienen antioxidantes.
- _ Buenas orígenes de Vitamina E incluyen aceites de legumbres, nueces, y legumbres verdes y frondosas.

Cáncer es la segunda causa principal de muerte en los Estados Unidos. Una mitad de todos los hombres y una tercera de todas mujeres en los E.U. pueden desarrollar el cáncer durante el curso de la vida.

Una dieta alta en fibra y prevención de cáncer del colon:

- _ Una dieta alta (acerca 35 gramas o mas diario) demonstra reducimiento del riesgo de cáncer del colon.
- _ Comestibles alta en fibra mantienen movimientos de los intestinas y disminuir la cantidad de tiempo que compuestos tienen entro las células de los intestinas.
- _ Buenas orígenes de fibra dietética incluyen frijoles, peras, manzanas, bayas, harina de avena, pan de trigo entero, y cereales de granos enteros.