

Lawan pelbagai penyakit

Metro 24/3/14 MS16

Buah-buahan, sayur-sayuran berlainan warna penting untuk kesihatan

Oleh Siti Zarinah Sahib
sitzarinah@media-
prima.com.my

Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran yang kaya vitamin, mineral, serat dan fitokimia yang berfungsi sebagai bahan antioksidan terbaik dipercayai mampu melawan pelbagai penyakit seperti kanser.

Fitokimia banyak terdapat dalam buah-buahan dan sayur-sayuran berlainan warna seperti kuning, jingga, hijau, merah, putih dan ungu.

Kuning dan jingga

Buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna kuning dan jingga kaya dengan beta karotena (sejenis fitokimia) yang bukan saja baik untuk kulit, tetapi agen penyembuhan untuk sebarang penyakit.

Pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran dengan banyak dikaitkan dengan peningkatan pertahanan tubuh terhadap jangkitan dan kesihatan mata. Antara buah-buahan kaya unsur ini ialah betik, mangga, oren, lobak merah, lada besar kuning, ubi keledek dan labu.

Lobak merah - Mengandungi beta karotena dan falcarinol yang membantu mengurangkan risiko pelbagai kanser seperti paru-paru, mulut, kerongkong, perut, usus,

seperti kanser kolon atau rektum.

Hijau

Buah-buahan dan sayur-sayuran berwarna hijau juga mengandungi beta karotena, tetapi ia sudah diselaputi satu pigmen berwarna hijau dikenali sebagai klorofil yang memberikan warna hijau pada buah-buahan dan sayur-sayuran.

Contoh fitokimia lain ialah lutein dan zeaxanthin. Pengambilan sayur-sayuran berdaun hijau dengan banyak bukan saja dikaitkan dengan pengurangan risiko sesetengah kanser, ia juga membantu meningkatkan kesihatan mata. Antara tumbuhan berdaun hijau seperti bayam, kangkung, cekur manis, lada besar hijau, avokado, brokoli dan buah kiwi.

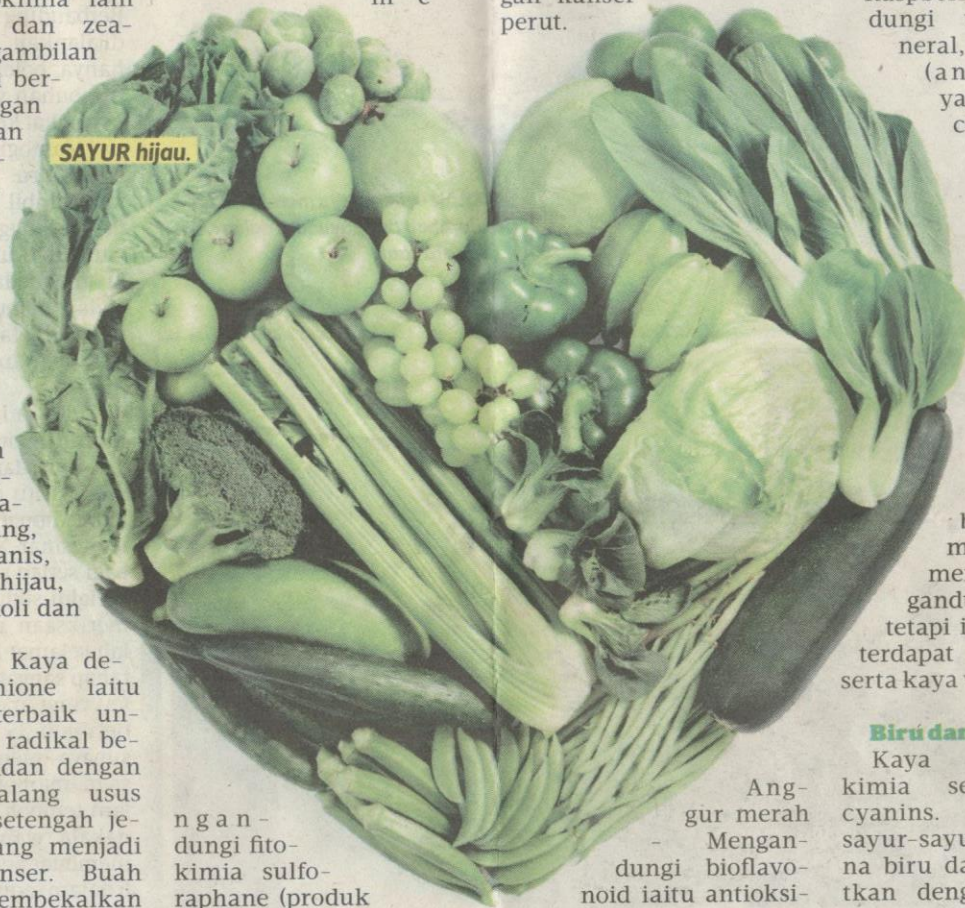
Avokado - Kaya dengan glutathione iaitu antioksidan terbaik untuk melawan radikal bebas dalam badan dengan cara menghalang usus menyerap sesetengah jenis lemak yang menjadi pencetus kanser. Buah ini juga membekalkan

kerosakan hati.

Brokoli, kubis dan bunga kubis - Mengandungi bahan kimia indole-3-carbinol yang melawan kanser payudara dengan cara menukarkan estrogen penggalak kanser menjadi estrogen penghalang kanser. Antioksidan lutein dan zeaxanthin juga boleh mengurangkan risiko kanser prostat. Brokoli juga

m e -

SAYUR hijau.



ng a n -
dungi fito-
kimia sulfo-
raphane (produk

Pengambilan lycopene dengan banyak dikaitkan dengan pengurangan risiko pelbagai kanser serta penyakit jantung. Contohnya tomato, lada besar merah, tembikai dan betik.

Cili merah - Mengandungi bahan kimia capsaicin iaitu bahan yang menetralkan nitrosamines (bahan penyebab kanser) dan boleh mencegah kanser perut.

pengeluaran enzim yang diperlukan oleh sel kanser. Ini menyebabkan pertumbuhan tumor menjadi perlahan atau terbantut.

Betik - Mengandungi vitamin C sebagai antioksidan yang boleh menghalang penyerapan nitrosamines (penyebab kanser) dari tanah atau makanan diproses.

Rasberi - Mengandungi vitamin, mineral, antioksidan (anthocyanins) yang boleh mencegah kanser.

Tomato - Mengandungi lycopene (antioksidan yang menyerap molekul oksigen bebas atau radikal bebas) yang merangsang kanser terutama kanser mulut. Tembikai, lobak merah dan cili merah juga mengandungi bahan ini, tetapi ia lebih banyak terdapat dalam tomato serta kaya vitamin C.

Biru dan ungu

Kaya dengan fitokimia seperti anthocyanins. Pengambilan sayur-sayuran berwarna biru dan ungu dikaitkan dengan pengurangan risiko kanser dan

yur-sayuran berwarna putih seperti jambu batu, pisang, pir, bunga kubis dan kubis kaya dengan fitokimia, vitamin C dan kalium sebagai sumber serat.

Bawang putih - Mengandungi sebatian allium penggalak imunisasi (diallyl sulfides) iaitu meningkatkan aktiviti sel imun bagi melawan kanser dan membantu menguraikan bahan penyebab kanser dengan cara menghalang karsinogen memasuki sel dan ini menyebabkan pertumbuhan tumor menjadi perlahan. Bawang putih berpotensi mengurangkan risiko kanser perut dan kolon.

Selain itu kailan, brokoli, pak choy, kubis dan bunga kubis ialah contoh sayur-sayuran dalam keluarga brassica atau dikenali sebagai sayur-sayuran krusiferus. Sayur-sayuran ini kaya fitokimia seperti indoles dan glukosinolate yang dikaitkan dengan pengurangan risiko sesetengah kanser termasuk kanser payudara.

Pencegahan kanser juga boleh bermula dengan beberapa perubahan dalam diet yang boleh mengurangkan risiko kanser antaranya mengekalkan berat badan dalam julat berat badan yang normal serta menjalankan aktiviti fizikal setiap

kolon, pundi, prostat dan payudara.

Kunyit - Menghalang pengeluaran enzim cyclo-oxygenase 2 (COX 2) yang biasanya dikaitkan dengan penyebab peradangan dan kanser

banyak potassium (melebihi pisang) kepada badan. Ia juga menjadi sumber beta karotena yang baik serta berguna bagi merawat hepatitis (penyebab kanser hati) atau punca lain kepada

glukoraphanin) yang boleh mencegah beberapa kanser seperti kanser kolon dan rektum.

Merah

Kaya dengan lycopen, sejenis karetenoid.

dan yang kuat sebagai pencegah kanser, resveratrol menghalang enzim yang merangsang pertumbuhan sel kanser dan menekan imunitasi dan asid ellagic iaitu sebatian yang menghalang

gan risiko kanser dan penyakit jantung. Contohnya buah naga merah, plum, beri biru, terung dan kubis ungu.

Putih

Buah-buahan dan sa-

aktiviti fizikal setiap hari, makan, sebahagian besar makanan daripada sumber tumbuhan serta menghadkan pengambilan makanan yang tinggi kalori.

RESBERI



LOBAK merah



BETIK

