

Kansere Karşı Çaresiz Değiliz

Kanser günümüzde erken teşhisle beraber tedavi edilebilen hastalıklar arasına hızla girmeye başlamıştır. Yapılan araştırmalarla Yetersiz ve Dengesiz Beslenme %35, Sigara %30, Çevre Kirliliği %10, Enfeksiyon Hastalıkları %9, Kalıtsal Faktörler %5, Alkol %5, Şişmanlık %5, Gıda Katkı Maddeleri%1oranlarıyla kansere neden olmaktadır.

Kanserin nedenlerini iyi analiz ettiğimizde kalıtsal faktörler, çevre kirliliği gibi bizim elimizde olmayan sebeplerin ortalama %15 gibi düzeyde kaldığını görmekteyiz. Özellikle sigara içmek gibi bir unsurun %30 düzeyi ile tek başına bulunması kanserden korunmada yapılacak en pratik işin ilk olarak sigarayı bırakmak olduğunu göstermektedir.

Yine yapılan araştırmalarla yeterli ve dengeli beslenmeyen bireylerde kalıtsal faktörlerin daha ağır bastığı daha doğrusu bireyde kalıtsal olarak bulunan genlerin yetersiz ve dengesiz beslenme ile kısa sürede ortaya çıktığı bilinmektedir.

Vücudumuzda kanser yapıcı maddeleri giderme görevi olan çok sayıda enzim sistemleri bulunmaktadır. Bazı gıdalar bu enzimleri artırmaya yardımcı olmaktadır. Örneğin lahana, karnabahar, turp, brokoli v.b. gıdalar vücudumuzda kanseri engeleyen enzimleri üreten maddelerle dolu olması sebebiyle sıkça tüketildiklerinde vücudu kansere karşı korumaktadırlar. Fazla kalori almanın da kanseri teşvik ettiği ispatlanmıştır. Fazla kalori ile birlikte hücre çoğaltılması artacağından kanser hücreleri de fazla kalori ile çoğalacaktır. Kalori kısıtlaması ile vücudun kanserle mücadele eden hormonları ve enzimlerinde de

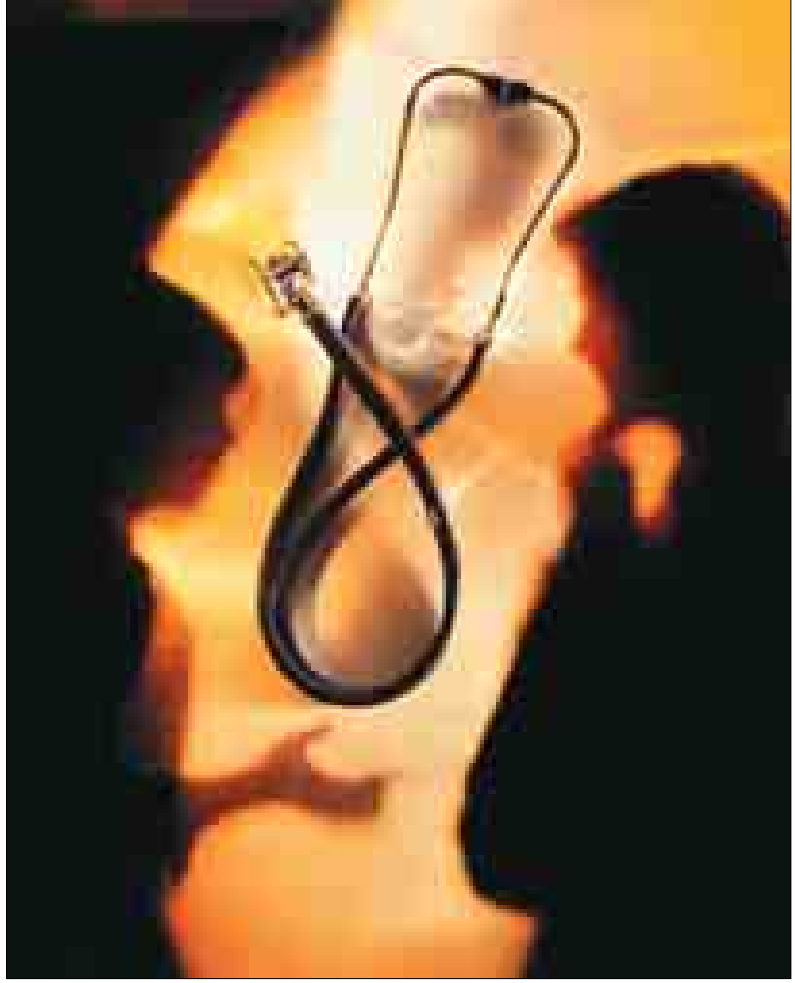
“Gıdaların direk alevle temas ederek pişirme metodları ile vücuda direk kanserojen madde alınmış olur. Çünkü kanserojen maddeler alevle pişirilme neticesinde o an oluşur. Bu durum alevle temas ettirilerek pişirilen tüm gıdalar için geçerlidir.”

artışlar gözlenmektedir. Görüldüğü üzere fazla kalori sadece şişmanlamaya neden olmakla kalmaz vücudun kanserle mücadeleye etmesinde görevli enzimlerinin miktarlarının azalmasına ve kanser hücrelerinin hızla çoğalmasına neden olmaktadır.

Kansere yakalanmamamız için vücudun savunma mekanizmasını artıran gıda maddelerini tüketmek kadar hatta ondan daha önemli diyebileceğimiz direk kanserojen maddeleri vücudumuza almamak da en akıllı bir yoldur. Gıdaların direk alevle pişirilmesi esnasında çok sayıda kanserojen maddeler oluşabilmektedir.

Gıdaların direk alevle temas ederek pişirme metodları ile vücuda direk kanserojen madde alınmış olur. Çünkü kanserojen maddeler alevle pişirilme neticesinde o an oluşur. Bu durum alevle temas ettirilerek pişirilen tüm gıdalar için geçerlidir. Hatta biberlerin tüp alevinde alevle direk temas ederek közlenmesi, mısırın direk tüp alevinde tel bir kafes içinde alevle temas ederek patlatılmaları sonucunda da oluşur. Kanserojen madde oluşabilmesi için gıda maddesinin alevle temas etmesi gerekir.

Et mangal yapılırken kanserojen madde oluşmaması için, özellikle etin yağlı kısımlarını direk alevle temas ettirmemek, kömür ya da odun iyice köz haline geldikten sonra pişirmeye başlamak, köz ile et arasındaki mesafenin en az 7-8 cm olmasına dikkat etmek ve en önemlisi ızgara işlemi esnasında dumanlanmamaya dikkat etmek gerekmektedir. Kanserojen maddeler



en çok dumanlama esnasında oluşmaktadır. Közün dumanı ete siner ve bir porsiyon mangaldaki etten ortalama 50 tane sigara içmekle aldığımız yabancı maddeleri vücudumuza almış oluruz. Bu nedenle pişirme esnasında en akıllıca yöntem köz ile etin temasını engellemek için pişirme tekniği olarak tencere ya da tava kullanmaktır.

Kanserojen maddeler sadece gıdaların direk alevle pişirilmesi esnasında oluşmaz. Gıda Maddelerinin küflü kısımlarında da kanserojen maddeler bulunabilir, bu sebeple küflenmiş hiçbir gıdayı yememeliyiz.

Kansere yakalanmada en önemli hususlardan biri de kişilerin belli grup besinleri özel-

likle sebze, tam tahıllar ile kuru baklagilleri ya çok az tüketmeleri ya da hiç tüketmemeleridir. Bu gıda maddelerinin içinde vücudu kansere karşı koruyan çok sayıda maddeler bulunmaktadır. Unutmayalım ki yüce Allah (cc) her şeyi Kudretiyle Hikmetle yaratır. Eğer bir şey yaratılmışsa hikmetlidir. Sebzelerin kuru baklagillerin ve tahılların içinde, kainatın meyvesi olan insanın ihtiyacını bilip de onu kanserden koruyacak maddeler Yüce Yaratıcı tarafından hikmetle yaratılmıştır. Zaten günümüzün en önemli hastalıkları arasında yer alan kanser oluşumunda diğer faktörlerin yanında sebze, kuru baklagil ve tahılların yeteri kadar tüketilmemesi de yatmaktadır.