Hazırda dünyada ən təhlükəli xəstəliklərdən birincisi xərçəngdir. Hətta əvvəlki illərə nisbətən yaşlı əhali arasında xərçəngə daha çox rast gəlinirdisə, son zamanlar bu yaş getdikcə cavanlaşır və uşaqlar arasında da sürətlə yayılır. Xəstəliyin səbəbləri isə müxtəlifdir. Həmin səbəblər arasında düzgün qidalanmamaq da var. Halbuki düzgün qidalanmaqla xərçəngdən qorunmaq mümkündür.

Göbələk, yulaf və taxıl məhsulları

Sadalanan məhsullar xolesterolun düşməsinə və arıqlamağa yardımçı olur. Bundan əlavə yoğun bağırsaq və mədə xərçənglərindən qorunmaqda təsirlidir. Yulafın həftədə 2-3 dəfə müxtəlif meyvələr və qatıqla istifadəsi həm immunitet sistemini, həm də həzm sistemini dəstəkləməyə kömək olur.

Qırmızı, bənövşəyi rəngli meyvələr

Böyürtkən, qarağat, qara üzümün çəyirdəyi, qara gavalı kimi tünd bənövşəyi meyvələrin tərkibində olan maddələr hüceyrələrin yaşam müddətini uzadır. Gündəlik meyvə istifadəsinin 1-2 porsiyasının bu meyvələrə ayrılması həmçinin ürək və damar xəstəlikləri ilə qaraciyər, öd yolları, döş, bağırsaq kimi xərçəng növlərinə qarşı riski minimuma endirir.

Sarıkök xərçəngdən qoruyur

Sarıkök yaxşı bir iltihab aparıcıdır. Bu özəlliyi ilə xərçəngə qarşı qoruyucu olduğu düşünülür. Toz və ya təzə halı ilə gündəlik qidalanmaya əlavə edilə bilər. Pomidor, qarpız və ərik prostat xərçəngindən qoruyur. Bu qırmızı və narıncı meyvə-tərəvəzin tərkibindəki likopen qüvvətli bir antioksidantdır. Prostat və uşaqlıq yolu xərçənginə qarşı qoruyucudur.

Süd və süd məhsulları

Qatıq, süd, ayran, pendir və kərə yağı kimi süd məhsulları ilə aspir yağında olan konjuge linoleik turşusu (CLA) şişmanlıq, yağlanma, diabet və xərçəng riskini azaldır. Gündəlik istehlak miqdarlarında həddindən çox olmamaq şərti ilə istifadə edilən süd məhsulları immunitetin güclənməsinə də fayda verir.

Sarımsaq

Sarımsağın içində bol olan alil sülfür DNT zədələrini aradan qaldırma, immuniteti artırma və xərçəngə səbəb ola bilən sərbəst radikalların təsirlərini azaltma ilə xüsusiyyəti ilə önə çıxır.

Sarımsaq, mədə, prostat və yoğunn bağırsaq xərçənglərinə qarşı qoruyucudur. Mümkün olduğu qədər çiy istifadə etməyə çalışmaq faydalı maddələrin qorunması baxımından önəmlidir. Bununla yanaşı brokoli kimi sülfürlü birləşmələr və selenium tərkibli qidalar də xərçəngə qarşı qoruyur.

Balıq, kətan toxumu və qoz ilə sağlam olun

Balıqlarda bol olan Omega-3 kətan toxumu və qozda da var. Döş, yoğun bağırsaq və prostat xərçənglərinin inkişaf riskini azaldır. Həftədə 2-3 dəfə balıq yemək Omega-3 baxımından əhəmiyyətlidir. Balığın qızartmasındansa buğlama formasında bişirilməsi daha da faydalı olur.