

# Kolon Kanserine Karşı 'Lifli Beslenme' Kalkanı



thi – Kanser hastalıkları için 'beslenmenin' koruyucu faktör olduğu, bugün tüm uzmanların üzerinde hemfikir olduğu bir konu. "4 Şubat Dünya Kanser Günü" nedeniyle lifli gıda tüketmenin önemine dikkat çeken Duru Bulgur Gıda Mühendisi Ece Duru, özellikle kolon kanseri için lif içeren gıdaların koruyucu faktör fonksiyonu üstlendiğini belirtti.

Kanser hastalıkları için 'beslenmenin' koruyucu faktör olduğu, bugün tüm uzmanların üzerinde hemfikir olduğu bir konu başlığı haline geldi. Kansere neden olan tüm risk faktörleri arasında, doğal ve sağlıklı beslenme kurallarından uzak bir yaşam tercihinin belirleyici olduğu biliniyor. 4 Şubat Dünya Kanser Günü'nde beslenme ve kanser arasındaki ilişkiye dikkat çeken Duru Bulgur Gıda Mühendisi Ece Duru, sağlıklı bir bağırsak yapısı için lifli gıdaların tüketilmesi gerektiğine vurgu yaptı. Ece Duru "Bitkisel gıdalarla beslenmenin en önemli nedeni; sebze, meyve, tahıl ve baklagiller gibi gıdaların içerisindeki liflerdir. Posa olarak da bilinen lifler, sindirim sistemimiz tarafından sindirilmeyen, bitkilerin hücre duvarlarını oluşturan maddelerdir. Lifler mide, ince ve kalın bağırsaklardan değişikliğe uğramadan geçerler. Posa, bağırsaklarda patojen (zararlı) bakteri üremesini azaltır. Bağırsak hareketlerini hızlandırarak kabızlık-peklilik oluşmasını engeller. Araştırmalar, diyet posasının yeterli tüketiminin kolon ve rektum kanseri için koruyucu faktör olarak olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Ayrıca posa

içeriği yüksek gıdaları sık tüketen toplumlarda, serum kolesterol düzeylerinin ve kalp hastalıkları sebebiyle gelen ölüm oranlarının düşük olduğu araştırmalarla desteklenmiştir” dedi.

### **Bulgurun posa değeri oldukça yüksek**

Dünya Sağlık Örgütü'nün günlük tavsiye ettiği posa miktarının 25-30 gram olduğunu hatırlatan Ece Duru, bulgurun posa/lif içeriğinin diğer tahıllara oranla daha yüksek olduğunu söyledi. Bulgurun posa değerinin, beyaz ekmeğin posa değerinden 3,3; kepekli buğday ekmeğinden 2 ve pirinçten ise 2,7 kat daha fazla olduğunu belirten Duru, gün içinde tüketilen bir tabak bulgurun vücudun günlük posa ihtiyacının yüzde 30'unu karşıladığı bilgisini verdi. Ece Duru son olarak lifli gıda tüketimini artırmak için şu tavsiyelerde bulundu:

### **Posa alımını nasıl arttırabiliriz?**

- Güne içine buğday kepeği eklenmiş yüksek lifli kahvaltılık gevreklerle başlayın.
  - Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketin.
  - Kabuğu ile yenilebilen sebze ve meyveleri soymayın. Mümkünse çiğ olarak tüketin.
  - Haftada en az iki kere kuru baklagil tüketin.
  - Beyaz ekmeğin yerine tam tahıllı ekmekleri tercih edin.
  - Kepekli makarna tüketin.
  - Pirinç yerine bulgur pilavını tercih edin.
  - Omletlere sebze ekleyin.
  - Meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketin.
  - Yemeklerde buharda haşlanmış sebzeleri tercih edin.
  - Çorbalarınızda baklagiller kullanın.