

# Jablkom proti rakovine



V rámci programu Európskej asociácie Ligy proti rakovine prebieha v krajinách Európy už tradične druhý týždeň v októbri Týždeň proti rakovine, ktorý je zameraný na prevenciu.

Na znečistené ovzdušie, pracovné podmienky, žiarenie, vírusy a dedičstvo po predkoch nemá človek vplyv, môže však zmeniť životný štýl, pretože súvislosť medzi životným štýlom a vznikom rakoviny je stále jasnejšia.

Až 70 % všetkých prípadov rakoviny v rozvinutých krajinách je zapríčinených nesprávnymi stravovacími návykmi, zníženou telesnou aktivitou a nadmernou telesnou hmotnosťou.

## PÄŤ NAJDÔLEŽITEJŠÍCH STRAVOVACÍCH ZÁSAD:

**Preč s tukmi!** Je dokázaná závislosť medzi nadmerným príjmom tukov a výskytom rakoviny hrubého čreva a prsníka.

**Sem s vlákninou!** Vlákna má ochranný účinok proti vzniku rakoviny hrubého čreva.

**Alkohol – priateľ rakoviny!** Pri dlhodobom prijímaní najmä koncentrovaného alkoholu je vzťah najmä k nádorom ústnej dutiny, hrtanu a pažeráka.

**Pozor na údené, pečené, grilované a solené potraviny!** Nadmerný príjem spôsobuje rakovinu žalúdka a pažeráka.

**Prehodnoťte svoj jedálny lístok!** Najlepšou stratégiou je jesť viac čerstvého ovocia a zeleniny, ktoré obsahujú najmä tzv. antioxidanty: vitamíny A, C, E a selén - významné v prevencii rakoviny.

Staré príslovie hovorí, že jedno jablko denne nahradí lekára. Ako sa na toto príslovie pozerajú odborníci na výživu ?

Jablká blahodárne pôsobia na ľudský organizmus, ale predovšetkým udržujú vo výbornej kondícii črevá. Vlákna, ktorá je v jablku obsiahnutá výrazne prispieva k peristaltike čreva a zároveň znižuje cholesterol v krvi. Fruktóza tzv. ovocný cukor regeneruje organizmus, pomáha pri poruchách výživy a podporuje tvorbu energetických rezerv. Vitamín C ako významný antioxidant pôsobí preventívne na nádorové ako aj kardiovaskulárne ochorenia. Žuvanie jablka zneškodňuje zubný povlak. Kyseliny prítomné v jablku dokážu zničiť za ¼ hodinu až 90 % baktérií, ktoré napádajú zubnú sklovinu. Odvar z jabloňových kvetov má upokojujúce účinky a zmierňuje záchvaty kašľa.

#### Nutričná hodnota jablka (*Malus domestica* Borkb.)

Parameter	Jednotka	Priemer	Max.	Min.
Voda celková	g/100g	85,30	90,00	80,40
Bielkoviny celkové	g/100g	0,37	0,55	0,20
Lipidy celkové	g/100g	0,40	0,70	0,10
Sacharidy celkové	g/100g	12,95	15,80	9,00
Fruktóza	g/100g	5,83	11,80	3,80
Potravinová vlákna	g/100g	3,14	4,64	0,96
Minerálne látky (popol)	g/100g	0,34	0,65	0,20
Fosfor	g/100g	12,29	33,70	4,5
Draslík	g/100g	139,65	312,00	55,00
Vitamíny	g/100g			
Vitamín C	g/100g	9,25	46,00	1,8
Energia	kJ/100g	172		

### Výživný recept s obsahom jablka

#### Banánovo-jablkové tousty (15 minút)

**Suroviny:** 4 krajce celozrnného chleba, 1 banán, 1 jablko, 1 trojuholníček taveného syra, 50g strúhaného eidamu, citrónová šťava, 1 polievková lyžica slnečnicových semiačok

**Postup:** Na suchej panvici opražíme slnečnicové semiačka, pridáme roztláčený banán, nastrúhané jablko a opražíme. Do zmesi pridáme tavený syr a podľa chuti pridáme citrónovú šťavu. Stiahneme z ohňa a pridáme postrúhaný eidam. Natierame na toustový celozrnný chlieb.