

Cegah Kanker Payudara dengan Konsumsi Makanan Sehat Ini



Realitarakyat.com – Setiap wanita memiliki risiko untuk terserang kanker payudara. Penyakit ini dapat menyebabkan kematian pada orang yang mengidapnya, sehingga penting untuk melakukan pencegahan sebelum terjadi. Salah satu cara paling mudah yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi beberapa makanan sehat. Berikut beberapa makanan yang efektif untuk mencegah kanker payudara!

Makanan Sehat untuk Cegah Kanker Payudara

Di Indonesia mengacu pada data tahun 2019, angka kejadian wanita yang mengidap kanker payudara mencapai 42,1 per 100.000 penduduk. Rata-rata kematian yang tercatat sebanyak 17 per 100.000 penduduk. Bagi orang yang mengidapnya, 1 dari 3 orang yang mengalaminya terancam kehilangan nyawa sehingga penting untuk mendapatkan penanganan dini sebelum menimbulkan komplikasi bahkan kematian.

Disebutkan jika kerusakan DNA dan mutasi genetik dapat menyebabkan penyakit ini. Selain itu, seseorang yang mengalami obesitas dan gaya hidup yang buruk juga berperan pada risiko dari kanker payudara. Maka dari itu, penting untuk menghindari segala hal yang dapat menyebabkan kamu mengidap penyakit yang mengakibatkan kematian ini.

Kamu juga perlu tahu beberapa cara untuk mencegah kanker payudara. Salah satunya adalah dengan mengonsumsi beberapa makanan sehat yang dipercaya efektif untuk menurunkan risiko dari gangguan ini. Berikut ini beberapa makanan tersebut:

1. Sayur Berdaun Hijau

Makanan pertama yang sangat direkomendasikan untuk mencegah kanker payudara

adalah sayur yang berdaun hijau. Beberapa sayur, seperti kale, bayam, sawi, lobak, dan lainnya memiliki sifat antikanker. Sayuran ini mengandung antioksidan karotenoid, termasuk beta karoten, lutein, dan zeaxanthin, kadar darah yang dikaitkan dengan penurunan risiko kanker payudara.

2. Ikan Berlemak

Ikan berlemak juga dipercaya dapat menimbulkan efek perlindungan kanker pada tubuh. Beberapa ikan, seperti salmon, sarden, dan mackerel kaya akan kandungan omega-3, selenium, dan antioksidan yang efektif mencegah sel kanker payudara menyebar di tubuh. Dalam sebuah penelitian, disebutkan jika seseorang yang rutin mengonsumsi makanan ini mengalami penurunan risiko hingga 14 persen.

3. Buah Beri

Buah beri juga disebut-sebut dapat membantu tubuh untuk menurunkan risiko dari penyakit kanker tertentu, termasuk juga kanker payudara. Kandungan antioksidan di dalamnya, seperti flavonoid dan anthocyanin, telah terbukti mampu melindungi tubuh dari kerusakan sel, juga perkembangan dan penyebaran sel kanker.

4. Sayuran Allium

Bawang putih, bawang merah, dan daun bawang adalah sayuran allium yang baik untuk mencegah kanker payudara. Sayuran ini kaya akan senyawa organosulfur, antioksidan flavonoid, dan vitamin C, sehingga memiliki sifat antikanker yang kuat. Meski beberapa orang tidak suka dengan baunya, tetapi sayuran ini dapat memberi banyak manfaat lho bagi tubuh.

Nah, sekarang kamu tahu beberapa makanan sehat yang dapat mencegah terjadinya kanker payudara. Ada baiknya untuk memasukkan beberapa makanan ini dalam pola makan sehari-hari kamu agar tetap sehat. Selain pola makan, ada baiknya juga tetap aktif berolahraga ringan setiap hari.

Kamu juga perlu memastikan segala asupan vitamin yang dibutuhkan tubuh tercukupi dengan rutin mengonsumsi suplemen. Untuk memastikan hal tersebut terpenuhi, kamu dapat membeli suplemen atau obat melalui aplikasi Halodoc. Pesanan kamu langsung diantarkan ke rumah, cukup tunggu saja di rumah. (ndi)

sumber:halodoc