



## Lista aliaților anti-cancer

*Nu de mult timp a fost stabilită o măsură a puterii anti-oxidante a unor vegetale, numită ORAC (oxigen radical absorbance capacity = capacitatea de absorbție a radicalilor liberi ai oxigenului). Pentru a se menține într-o formă deplină de sănătate, dar și pentru a NU face cancer, un om trebuie să introducă zilnic în organism o cantitate de vegetale, care să-i asigure un optim de peste 5.000 unități ORAC / zi, însă în lipsa unor factori pro-oxidanți semnificativi! În situații speciale (boli degenerative, boli acute, cancer, limfoame, leucemii, SIDA), se recomandă asigurarea a peste 30.000-50.000 unități ORAC / zi (sau chiar mult mai mult)!*

**S**cala ORAC (unități / 100 g produs) a celor mai sănătoase alimente cuprinde, printre altele și în ordine: pudra de cuișoare, pudra de scorțișoară, oregano uscat, șofran, cacao pudră neîndulcită, semințele de chimen, pătrunjelul uscat, busuiocul uscat, curry, salvia proaspătă, semințele de muștar galben, ghimbirul, piperul negru boabe, cimbrul în stare proaspătă, măghiranul proaspăt, fructul de lyci (sau lechee), fructul de goji, polenul granule, ciocolata neagră, boiaua de ardei, frunzele proaspete de tarhon, frunzele proaspete de mentă, alunele de pădure sau turcești, coacăzele crude, anghinarea, boabele de fasole roșie, fisticul crud, linteă crudă, usturoiul, afinele crude, prunele uscate, soia, murele, frunzele de coriandru, zmeura, migdalele,

mărarul proaspăt, ceaiul, merele roșii, stafidele albe, căpșunile proaspete, untul de arahide, smochinele proaspete, cireșele dulci, rodia, caisele confiate, varza roșie, broccoli crud, perele, strugurii negri, fulgii de porumb, fulgii de ovăz, sparanghelul, pâinea integrală, sfecla, avocado, portocalele, floricelele de porumb, ridichile crude, frunzele de spanac congelate, cartofii roșii cu coajă copti, mandarinele, fructul noni, salata verde, kiwi, vinul roșu, vânăta crudă, ananasul crud, strugurii albi proaspete, conopida, ardeiul dulce roșu proaspăt, boabele de porumb crude, morcovii cruzi, nucile uscate, mazărea verde congelată, sosul picant, sucul de ananas, oțetul de mere, pepenele galben crud, castraveții cruzi cu coajă, pepenele verde crud.

### Concluzii:

- NU există în listă niciun aliment de origine animală!!! Sunt totuși și alimente de origine animală (carnea de somon și unele crustacee) ce conțin cantități mici dintr-un carotenoid de potență medie (asteroxantina) cu rol antioxidant;

- Care sunt factorii pro-oxidanți (generatorii de radicali liberi) de care trebuie să ne ferim? Fumatul (o țigară generează 1016 RL), stresul, aerul poluat, gazele de eșapament, radiațiile, ionii pozitivi generați de ecranul PC-ului sau al TV-ului, acetaldehida (care apare și-n fumul de țigară), stresul, stările inflamatorii, consumul excesiv de alcool, exercițiul fizic intempestiv (cu cât e mai intens, cu atât mai mulți radicali generează!), modurile greșite de preparare termică a alimentelor (prăjelile, grătarul), consumul de alimente rancede sau alterate, al dulciurilor concentrate, uleiurile vegetale omega 6 și omega 3 rafinate, margarina, expunerile prelungite la soare și/sau la solar, conservanții (E-urile), depășirea greutății corporale normale etc. Radicalii liberi lezează ADN-ul celular, iar cele mai vulnerabile organe sunt: cristalinul (cataracta), pancreasul (diabetul zaharat), vasele de sânge (ateroscleroză) și celulele nervoase.

**Dr. Călin Mărginean**