

Koje su to namirnice koje trebate konzumirati?

HRANA KOJA SADRŽI VELIKE KOLIČINE CINKA



Ovaj mineral je neophodan za zdravlje prostate, a prema studiji objavljenoj u Indian Journal of Urology muškarci s BHP ili rakom prostate imaju nižu razinu cinka u tijelu, ponekad i do 75% nižu od onih sa zdravom prostatom.

Namirnice koje su bogate cinkom su plodovi mora, crveno meso, mliječni proizvodi, jaja, mahunarke, tamna čokolada sa 70-85% udjela kakaa u 100g, bademi, kikiriki, indijski oraščići, sjemenke susama, bundeve...

Studija na štakorima pokazuje da sjemenke bundeve mogu biti vrlo korisne za liječenje BHP.

HRANA KOJA SADRŽI VELIKE KOLIČINE SELENA



Selen je neophodan za biosintezu testosterona, kao i za stvaranje i razvoj spermatozoida. Tkivo u testisima sadrži velike koncentracije selena koji je odgovoran za kvalitet sperme i plodnost muškarca.

U hrani se nalazi u mliječnim proizvodima, mesu, ribi i morskim plodovima, žitaricama, orašastim plodovima, kvascu, jajima, gljivama, bijelom luku. Brazilski oraščić sadrži 0.2-512 µg/g (Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje 55 µg/dan) stoga treba biti na oprezu ako se konzumiraju mješavine orašastih proizvoda koje ga sadrže kako se ne bi premašio preporučeni dnevni unos selena.

HRANA KOJA SADRŽI VELIKE KOLIČINE OMEGA-3 MASNIH KISELINA



Pretilost je riziko faktor koji može povećati rizik od uvećane prostate. Veliki broj istraživanja sugeriraju povećanje unosa omega-3 masnih kiselina zajedno s tjelovježbanjem kako bi se smanjilo povećanje tjelesne težine i pretilost.

Namirnice koje sadrže velike količine omega-3 masnih kiselina su: riba (posebice losos, skuša, pastrmka, haringa, tuna, sardina), sjemenke lana, chia-e, avokado, orasi i ostali orašasti plodovi.

VITAMIN C IZ POVRĆA



Vitamin C iz povrća može pomoći i igrati veliku ulogu u borbi protiv BHP. Nalazimo ga ponajviše u: paprikama, brokuli, karfiolu...

LIKOPEN



Likopen može smanjiti rizik od razvoja raka prostate. Također, može pomoći muškarcima s BHP, prema saopštenju Nacionalnog instituta za rak.

Jedna studija je pokazala da likopen usporava napredovanje BHP kod sudionika. Likopen također pomaže u snižavanju prostata specifičnog antigena (PSA) povezanog s upalom prostate, BHP i rakom prostate. Samo pazite da u svoju hranu bogatu likopenom uključite i hranu sa mastima poput avokada, orašastih plodova, ulja ili maslaca kako biste poboljšali apsorpciju.

Hrana bogata likopenom je: paradajz, lubenica, marelice, ružičasti grejp, papaja...

FITOSTEROLI



Smatra se da fitosteroli smanjuju simptome povezane s BHP, odnosno da muškarci unoseći fitosteroles imaju bolji protok mokraće i manji volumen preostalog urina.

Fitosterolima su bogati: avokado, sjemenke bundeve, pšenične klice, soja, orašasti plodovi, mahunarke, kupusnjače, biljna ulja..

ANTIOKSIDANSI



Zeleno lisnato povrće posebno je važno jer je bogato antioksidansima. Povrće poput brokule također smanjuje rizik od problema s prostatom, uključujući BHP i rak prostate.

Ljudi koji redovito jedu luk i češnjak također mogu imati koristi od manjeg rizika od BHP.

IZOFLAVONOIDI



U jednoj finskoj studiji je uspoređivana razina izoflavonoida u krvi Japanaca i Finaca. Pri tome je nađeno 110 puta više izoflavonoida u krvi Japanaca. Budući da su stanice raka prostate hormonski ovisne i osjetljive na estrogen, visoka razina fitoestrogena u krvi Japanaca mogla bi objasniti njihovu nisku stopu umiranja od raka prostate.

Prevenција raka prostate i BHP je moguća povećanim unosom izoflavona i lignana u prehrani, otuda fitoestrogeni imaju posebno mjesto u priči o bolestima prostate. Osim sojinih fitoestrogena, u prvoj liniji izoflavona, i raženi lignani su u stanju blokirati rast tumorskih stanica raka prostate.

Izoflavonoidi se najviše nalaze u soji, ali i u sjemenkama ostalih biljaka iz porodice Fabaceae (mahunarke).