



dade carcinogênica.

É importante também ser parcimonioso com o uso de molhos, produtos para banhar pão e alimentos muito gordos.

Ser mãos largas quanto a hortícolas, legumes, frutos e cereais completos.

O consumo regular e abundante, sobretudo de folhas verdes, vegetais cozidos, citrinos, leguminosas frescas e secas proporciona ao organismo, de forma natural e equilibrada, vitamina A e carotenos, vitamina C, zinco, flavonas, fitosteróis e outras substâncias com grande actividade anticancerígena.

O uso elevado de todos estes vegetais e frutos e ainda de produtos à base de cereais pouco espolados e pouco polidos diminui a frequência de carcinomas de pulmão, laringe, vesícula, esófago, estômago, cólon, recto, e próstata.

É importante o consumo diário de duas porções de fruta, de sopa, vegetais cozinhados, saladas, ou seja, em quantidade muito superior à que hoje é habitual na cidade e nos aglomerados rurais sem horta.

Importa também estimular a defecação regular e abundante de fezes para o que contribui o uso de pão encuro de trigo ou milho, de arroz e massas de segunda, de leguminosas e de todos os referidos frutos e produtos hortícolas.

Doses elevadas de preparados farmacêuticos de vitaminas não demonstram qualquer interesse para prevenir o cancro.

Só excepcionalmente comer produtos salgados e fumados.

A frequência de cancro de esófago, estômago

e outros. é muito elevada nas populações que consomem regularmente produtos salgados, picantes e fumados.

Este tipo de alimentos e, de um modo geral, a comida salgada, promove a formação no estômago de substâncias muito agressivas.

Reduzir ao sal e consumi menos alimentos de fumeiro e de salmoura é importante e boa regra é comer vegetais crus e frutos cítricos ao mesmo tempo que se comem tais alimentos.

O uso imoderado de bebidas alcoólicas é um promotor de alguns cânceres como do cólon e do recto, e facilitador da acção cancerígena de alimentos e tabaco.

Beber com muita moderação e apenas com as refeições ou após elas são cuidados a considerar.

O estudo das relações entre alimentação e cancro é actualmente intenso e revelador de numerosas circunstâncias.

O que referimos antes está perfeitamente conhecido e justifica a atenção crescente das pessoas, de acordo com os programas de educação preconizados por várias autoridades sanitárias e associações científicas.

Outros aspectos são ainda de considerar mas não nos angustiemos porque uma alimentação equilibrada, de culinária saudável e que use produtos naturais, frescos ou congelados, não é promotora de cancro.

F. M. L. L.