

PENGAMBILAN BUAH-BUAHAN DAN SAYURAN

Untuk Pesakit Kanser Payudara

Zalina Abu Zaid
Zalilah Mohd Shariff
Mirnalini Kandiah



Universiti Putra Malaysia
Serdang • 2010



**PENGAMBILAN
BUAH-BUAHAN
DAN SAYURAN**

Untuk Pesakit Kanser
Payudara

Pengambilan Buah-buahan dan Sayuran untuk Pesakit Kanser Payudara

Cetakan Pertama 2010

© UPM-Cornell University (CaEd) Project, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), Penulis.

Hak Cipta Terpelihara. Tidak dibenarkan mengeluar ulang mana-mana bahagian artikel, ilustrasi dan isi kandungan buku ini dalam apa juga bentuk dan dengan cara apa jua sama ada secara elektronik, fotokopi, mekanik, rakaman atau cara lain sebelum mendapat izin bertulis daripada Cornell University-Universiti Putra Malaysia, d/a Naib Canselor, Universiti Putra Malaysia, 43400 Serdang, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

Perpustakaan Negara Malaysia Data Pengkatalogan-dalam-Penerbitan

Zalina Abu Zaid

Pengambilan buah-buahan dan sayuran : untuk pesakit kanser payudara / Zalina Abu Zaid, Zalilah Mohd Shariff, Mirnalini Kandiah.
ISBN 978-983-44361-8-6

1. Breast--Cancer--Diet therapy. I. Zalilah Mohd Shariff. II. Mirnalini Kandiah. III. Judul.
616.99449052

Penerbitan ini ialah usaha sama *Cancer Education and Research (CaEd) Laboratory*, Institut Pengajian Sains Sosial (IPSAS), UPM; Cornell University; dan Persatuan Penterjemah Malaysia di bawah *Cancer Education and Research (CaEd) Project*.

Penulis

Zalina Abu Zaid

Zalilah Mohd Shariff

Mirnalini Kandiah

Penyelaras

Othman Omar

Reka Letak oleh

Norsidawati Abdul Gani

Editor

Ramlah Muhamad,

Persatuan Penterjemah Malaysia

Sebagai pengenalan, buku ini memberi maklumat dan menjelaskan tentang peranan buah dan sayur dalam menangani kanser. Selain itu, buku kecil ini berkongsi maklumat tentang bahan penting yang terdapat di dalam buah dan sayuran, saiz sajian bagi buah-buahan dan sayuran, cara untuk mencapai 5 sajian sehari dan beberapa maklumat yang berguna untuk pembaca. Buku kecil ini adalah salah satu daripada judul dalam *Siri Buku Pemakanan untuk Pesakit Kanser Payudara*.

<u>Tanda</u>	<u>Keterangan</u>
	Tanda ini memberikan maklumat penting untuk pesakit.
	Tanda ini merupakan maklumat yang boleh disoalkan kepada doktor.
ditebalkan	Untuk setiap perkataan yang ditebalkan (<i>bold</i>) dengan warna hitam, sila rujuk bahagian Glosari untuk maksud perkataan tersebut.

Tajaan Percetakan oleh:



Kandungan

Bahagian 1: Pengenalan	1
• Bagaimanakah buah-buahan dan sayuran dapat membantu dalam menangani kanser?	2
Bahagian 2: Bahan Penting dalam Buah-buahan dan Sayuran	3
Bahagian 3: Hidangan Buah-buahan dan Sayuran	6
Bahagian 4: Cara untuk Mencapai 5 Sajian Sehari	8

Bahagian 5: Maklumat yang Berguna

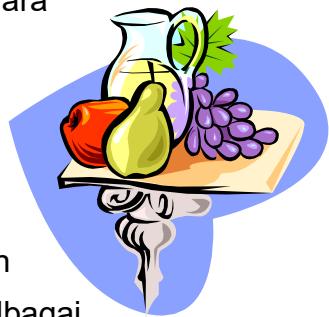
Diet vegetarian	11
Makanan organik	12
Pengambilan suplemen diet	12
Kebaikan buah-buahan dan sayuran	13
Kaedah memasak sayuran	14
Sumber	15
Glosari	19



Pengenalan

 Pengambilan buah-buahan dan sayuran sering dikaitkan dengan:

- ◆ pengurangan risiko kanser payudara.
- ◆ pengurangan risiko kanser payudara berulang.



 Khasiat **diet** yang kaya dengan pelbagai jenis buah-buahan dan sayuran adalah disebabkan oleh pelbagai bahan penting di dalamnya seperti:

- ◆ vitamin
- ◆ mineral
- ◆ serat
- ◆ bahan bioaktif (seperti flavonoid, sterol dan fenol)



Bagaimanakah buah-buahan dan sayuran dapat membantu dalam menangani kanser?



- ◆ Menggalakkan pertumbuhan sel normal dan menghalang pembahagian dan penambahan bilangan sel kanser yang tidak terkawal.
- ◆ Aktiviti antioksidan meningkatkan kadar aktiviti menyahtoksin oleh enzim.
- ◆ Meningkatkan sistem daya tahan badan.



Nutrien penting dalam buah-buahan dan sayuran

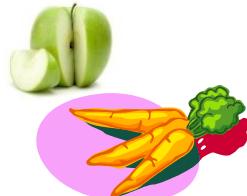
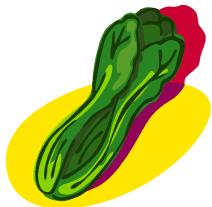


Terdapat pelbagai **nutrien** penting di dalam buah-buahan dan sayuran yang dapat memberi kebaikan kepada pesakit kanser.



Berikut adalah antara nutrien penting tersebut:

Nutrien	Apakah bahan ini?	Sumber
Beta karotin	Pigmen merah, kuning dan jingga yang terdapat dalam tumbuh-tumbuhan.	Brokoli, kobis, lobak merah, labu merah dan mangga. 
Serat tidak larut	Bahan yang terkandung di dalam tumbuhan dan tidak boleh dihadam oleh manusia.	Kobis, kangkung, sawi hijau, bunga kobis, bayam, brokoli dan jambu batu. 
Serat larut	Bahan dalam tumbuhan yang membentuk gel bila dilarut dalam air.	Oat, pisang, epai, lobak merah 

Bahan penting	Apakah bahan ini?	Sumber
Antioksidan	Termasuk vitamin C dan E, selenium, lycopene, flavonoid dan beta karotin.	Limau, anggur, epal hijau, bawang, teh hijau, lobak merah dan lobak putih.
		
Fitokimia	Bahan kimia yang dihasilkan oleh tumbuhan.	Tomato, betik, bayam, bawang, mangga dan epal.
		
Asid Folik	Juga dikenali sebagai folat.	Sawi, bayam, kailan, asparagus, brokoli, oren, anggur dan strawberi.
		



- ◆ Mengambil nutrien dalam keadaan asli (buah-buahan dan sayuran) adalah lebih baik daripada mengambilnya dalam bentuk suplemen



Nutrien penting dalam buah-buahan dan sayuran boleh:

- ◆ Mengurangkan risiko mendapat kanser.
- ◆ Mengurangkan risiko kanser berulang.
- ◆ Menyumbang kepada pengambilan makanan rendah lemak.
- ◆ Mengurangkan risiko menghidapi penyakit **kronik** seperti penyakit jantung, kencing manis dan darah tinggi.
- ◆ Mengawal pengambilan makanan secara berlebihan kerana ia cepat mengenyangkan.



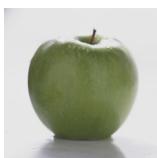
Hidangan buah-buahan dan sayuran



- ♦ Pesakit kanser adalah disarankan mengambil sekurang-kurangnya lima (5) sajian buah-buahan dan sayuran atau $2\frac{1}{2}$ cawan (400 gram) setiap hari.



Kumpulan makanan	Saiz sajian
Sayuran	<ul style="list-style-type: none">• 1 cawan sayuran berdaun hijau mentah atau• $\frac{1}{2}$ cawan sayuran yang telah dimasak atau• $\frac{1}{2}$ cawan 100% jus sayuran     

Kumpulan makanan	Saiz sajian
Buah-buahan    	<ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{2}$ biji buah jambu batu bersaiz sederhana atau • 1 biji buah bersaiz sederhana (seperti pisang, oren, buah lai, epal) atau • 1 potong betik, tembakai, nenas atau • 4 ulas cempedak, durian, nangka atau • 10 biji anggur, longan, duku, langsat, rambutan atau • $\frac{1}{4}$ cawan buah kering (tanpa gula dan garam) atau • $\frac{1}{2}$ cawan jus buah atau • $\frac{1}{2}$ cawan buah-buahan mentah yang telah dipotong 



Cara untuk mencapai 5 sajian sehari

Pilih buah-buahan dan sayuran yang mempunyai pelbagai warna bagi menarik minat anda untuk mencuba.



Tambah buah-buahan segar seperti hirisan pisang, epal atau strawberi di dalam bijirin sarapan harian anda.

Pastikan sayuran hijau atau berwarna memenuhi $\frac{1}{2}$ pinggan makan anda.

Pastikan buah-buahan segar disediakan sebagai pencuci mulut setiap hari.

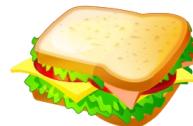


Pilih snek berdasarkan buah-buahan segar, sayuran (seperti seleri, ulam dan lobak merah) atau buah-buahan kering dan kekacang berbanding makanan yang tinggi dengan kandungan lemak, garam dan gula.



Gunakan lebih banyak buah-buahan dan sayuran dalam makanan dan masakan seperti menambah:

- buah-buahan segar di dalam
- sayuran segar seperti timun, salad, tomato di dalam sandwich
- terung, lobak merah, kacang bendi dan tomato di dalam hidangan kari.



Cuba masakan sos atau sup yang ditambah sayuran seperti brokoli, lobak merah, cendawan dan sayuran hijau.



Pilihlah buah-buahan dan sayuran mengikut citarasa anda.

Pastikan buah-buahan dan sayuran sentiasa menjadi makanan harian anda.



Manfaatkanlah mesin pengisar anda. Pastikan serat sayuran dan buah-buahan diambil bersama jus dan tidak dibuang.

Pilih 100% jus sayuran dan buah-buahan segar seperti lobak merah, tomato, oren, epal dan tembikai tanpa bahan pengawet atau perisa.





Maklumat yang berguna



Diet vegetarian

- ◆ Diet yang berasaskan makanan daripada tumbuh-tumbuhan seperti sayuran, buah-buahan, bijirin dan kekacang.
- ◆ Diet **vegetarian** mempunyai banyak kebaikan kerana ia mempunyai kandungan lemak serta lemak tepu yang rendah dan tinggi serat, vitamin serta **fitokimia**.
- ◆ Walau bagaimanapun, diet vegetarian bermanfaat dalam pencegahan kanser.





Makanan organik

- ♦ Makanan yang kurang terdedah kepada bahan kimia pertanian seperti baja sintetik, racun serangga, hormon dan antibiotik.
- ♦ Tiada kajian yang menunjukkan buah-buahan dan sayuran organik adalah lebih baik untuk mencegah kanser payudara atau kanser berulang.
- ♦ Sebaliknya, harga buah-buahan dan sayuran organik jauh lebih mahal berbanding buah-buahan dan sayuran bukan organik.



Pengambilan suplemen diet

- ♦ Tiada bukti yang menunjukkan pengambilan bahan penting seperti vitamin C, vitamin A dan antioksidan dalam bentuk suplemen diet adalah lebih berkesan daripada mengambil buah-buahan dan sayuran yang segar.





Kebaikan buah-buahan dan sayuran

- ♦ Buah-buahan dan sayuran segar, beku, tin atau yang dimasak semuanya menyumbangkan bahan penting seperti vitamin, mineral, antioksidan dan fitokimia kepada diet.



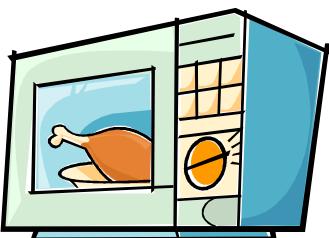
- ♦ Buah-buahan dan sayuran mempunyai banyak serat yang boleh mengenyangkan. Selain itu, buah-buahan dan sayuran dapat mengurangkan pengambilan makanan lain secara berlebihan.





Kaedah memasak sayuran

- ♦ Memasak sayuran secara mengukus atau menggunakan ketuhar gelombang adalah lebih baik berbanding kaedah merebus dalam air yang banyak. Kaedah mengukus atau menggunakan ketuhar gelombang dapat mengekalkan nutrien larut air seperti vitamin C dan B.



SUMBER

CaRE

Pusat Sumber & Pendidikan Kanser
Tingkat 7, Blok Makmal A
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan

KanHelp Line : 1-800-22-2233
Faks : +603 8947 2706
Emel : caed@ipsas.upm.edu.my
Laman web : www.ipsas.upm.edu.my/caed/
www.cancereducation.org.my

Persatuan Kanser Network Selangor
& Wilayah Persekutuan (**KanWork**)
Pusat Sumber & Pendidikan Kanser (CaRE)
Tingkat 7, Blok Makmal A
Fakulti Perubatan dan Sains Kesihatan
43400 UPM Serdang
Selangor Darul Ehsan

: 1-800-22-2233
KanHelp Line : +603 8947 2706
Emel : caed@ipsas.upm.edu.my
Laman web : www.ipsas.upm.edu.my/kanwork/

Pusat Sumber Kanser (CrC)
Hospital Putrajaya
Presint 7
62250 Putrajaya

Tel : +603 8312 4200 sambungan 1105
Laman web : <http://www.hpj.gov.my/hpj/index.php/cancer-resource-centre>

Pusat Sumber Kanser Payudara
Pusat Perubatan Universiti Malaya (PPUM)
Lembah Pantai
59100 Kuala Lumpur

Tel : +603 7949 2639
Faks : +603 7949 4606
Emel : ummc@ummc.edu.my
Laman web : <http://www.ummc.edu.my/index.php?frontpage/content/97/405>

Pusat Sumber Kanser Payudara
Pusat Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia
Jalan Yaacob Latif
Bandar Tun Razak
56000 Cheras, Kuala Lumpur
Tel : +603 9145 7580

Pusat Payudara IIUM
Universiti Islam Antarabangsa
Jalan Hospital
25150 Kuantan, Pahang
Tel : +609 5163 799
Faks : +609 5178 548
Laman web : www.iiu.edu.my/breastcentre/

Majlis Kanser Nasional (MAKNA)
Megan Ambassy, 225 Jalan Ampang, KL
Cancer Helpline : 1-800-88-62562
Emel : makna@makna.org.my

Persatuan Kebajikan Kanser Payudara (BCWA)
Tingkat 5, Bangunan Sultan Salahuddin Abdul Aziz
Shah
16 Jalan Utara, 46200 Petaling Jaya
Tel : +603 7954 0133
Faks : +603 7954 0122
Emel : bcwa@streamyx.com

Pusat Sumber dan Kesihatan
Persatuan Kanser Malaysia (NCSM)
66 Jalan Raja Muda Abdul Aziz
50300 Kuala Lumpur
Tel : +603 2698 7300
Faks : +603 2698 4300
Emel : contact@cancer.org.my
Laman web : www.cancer.org.my

Kolej Radiologi
Akademi Perubatan
210 Jalan Tun Razak
50400 Kuala Lumpur
Tel : +603 4025 2808
Faks : +603 4025 1808
Emel : secretariat@radiologymalaysia.org
Laman web : www.radiologymalaysia.org

American Cancer Society (ACS)
Laman web: www.cancer.org

National Cancer Institute (NCI)
Laman web: www.cancer.gov

Cancer Council Victoria (CCV)
Laman web: www.cancervic.org.au

Breastcancer.org
Laman web: www.breastcancer.org

The Cancer Nutrition Center
Laman web: www.cancernutrition.com

Glosari

Antioksidan: unsur penting dalam penjagaan kesihatan tubuh kerana ia berfungsi dalam membentuk satu unsur yang boleh bertindak menstabilkan radikal bebas.

Diet: makanan/minuman yang biasanya diambil oleh seseorang.

Enzim: bahan kimia yang terdapat di dalam benda hidup yang menyebabkan perubahan kepada bahan kimia lain tetapi tidak pada dirinya sendiri.

Fitokimia: komponen bioaktif iaitu sebatian yang terdapat dalam tumbuhan.

Kronik: berlarutan dan sukar sembuh.

Nutrien: zat makanan atau suatu bahan yang harus diambil sebagai sebahagian daripada diet untuk membekalkan tenaga, serta memenuhi keperluan tumbesaran, perkembangan dan kesihatan tubuh.

Vegetarian: diet yang berasaskan tumbuh-tumbuhan dan kurang produk makanan haiwan (daging, ayam, telur, ikan, produk tenusu)

