

Prolite – Kanker payudara merupakan salah satu penyakit jenis tumor yang ganas yang berkembang pada sel-sel payudara.

Itu sebabnya penyakit ini paling ditakuti oleh banyak kaum hawa, namun jangan salah penyakit ini juga bisa menyerang laki-laki.

Banyak faktor penyebab terkena penyakit seperti ini seperti faktor turunan, kebiasaan merokok, alcohol, hingga diabetes.

**Baca Juga:Waspada Campak! Lakukan Imunisasi atau Vaksin Mengurangi Risiko Tertular**

Ada beberapa cara untuk bisa terhindar dari kanker payudara dengan menerapkan pola hidup sehat.

Banyak cara penerapan pola hidup sehat salah satunya menjaga pola makanan, ada beberapa jenis makanan yang dihindari ada juga yang disarankan untuk dimakan.

Salah satu makanan yang banyak disarankan untuk dihindari yaitu ultra processed food. Lebih baik membiasakan untuk mengonsumsi real food untuk makanan harian.

**Baca Juga:Vitamin untuk Kesehatan Gusi : Nutrisi Penting yang Sering Diabaikan Banyak Orang**

Ini bagus untuk mencegah penyakit kanker payudara, yang banyak menyerang perempuan di atas 50 tahun. Tapi, saat ini banyak bunda berusia lebih muda yang juga terserang penyakit mematikan satu ini.

Menilik catatan Kementerian Kesehatan RI, jumlah penderita kanker payudara di Indonesia mencapai 65.858 kasus. Kasusnya setara dengan 16,6 persen dari total seluruh kasus kanker di Indonesia.

Nah, sebelum kanker payudara menyerang Bunda atau anggota keluarga lainnya lebih baik biasakan makan makanan sehat. Berikut ada beberapa makanan yang dipercaya bagus untuk mencegah kanker payudara.

## **7 Makanan bagus untuk cegah kanker payudara**

### 1. Sayuran hijau



alodokter

Sayuran hijau kaya akan antioksidan, yaitu senyawa yang bagus untuk mencegah paparan radikal bebas pemicu peradangan yang banyak terjadi pada kasus kanker.

### 2. Ikan kembung



alodokter

Siapa pencinta ikan? Ini adalah langkah awal untuk mencegah tubuh dari serangan kanker payudara. Kandungan asam lemak omega-3, selenium, dan senyawa antioksidan di dalam ikan kembung bagus untuk menurunkan risiko terkena kanker, Bunda.

Beberapa penelitian menemukan bukti bahwa ikan kembung dapat menurunkan risiko kanker hingga 14 persen. Wah, selain enak ternyata ikan kembung memiliki manfaat tak terduga ya.

### 3. Bumbu dan rempah

Setiap masakan yang lezat tak lepas dari faktor racikan bumbu dan rempah yang melimpah. Untungnya, masakan Indonesia selalu kaya bumbu dan rempah yang kaya vitamin, asam lemak, dan antioksidan polifenol.

Zat yang terkandung dalam rempah dapat membantu mencegah serangan kanker pada tubuh.

Bagaimana dengan informasi tadi semoga artikel ini dapat bermanfaat untuk penegahan penyakit.



Baca Selanjutnya  
[Dimana Penukaran Uang Baru di Kota Bandung ! Cek Lokasi dan Syaratnya](#)