Alimentos que possuem propriedades funcionais que contribuem na prevenção do câncer

| Alimento | Substância | Efeito no organismo |
|---|---|---|
| Tomate | Licopeno | Potente alimento anticancerígeno |
| Laranja | Ácido ascórbico carotenóides, monoterpenos e limonemos | Ação antioxidante e diminuição da toxicidade de substâncias mutagênicas |
| Peixes | Ômega 3 | Ação antioxidante. Diminuição da proliferação de células retais cancerígenas, redução do risco de câncer de laringe. |
| Frutas e vegetais vermelhos e roxos | Flavonóides (antocianina e quercetina) e resveratrol (casca de uvas e vinho) | Elevada ação antioxidante, anticarcinogênico e antitumoral |
| Soja | Isoflavonas | Ação antioxidantes, antitumoral e hipolipemiantes |
| Frutas alaranjadas e amarelas | Carotenóides | Protegem o DNA contra oxidação |
| Brócolis | Isotiocianatos | Ação anticancerígena e morte tumoral |

***Fonte: Secretaria da Saúde***