

быть растительные жиры, 25% – полиненасыщенные (омега-3 и омега-6) жиры, содержащиеся в оливковом масле и морской рыбе и только 25% – животные жиры.

Достаточное количество витаминов!

У целого ряда пищевых веществ есть антиканцерогенная активность. Это – все витамины, микроэлементы и пищевые волокна. Доказана способность снижать онкологический риск у витаминов А, Е, D, С, В2, В5, В6 и В9; из микроэлементов – у селена, калия, йода. Только разнообразное питание может восполнить потребности организма в этих составляющих.

Употребляйте растительные волокна!

Установлено, что повышенное потребление пищевых волокон снижает риск рака толстой кишки, опухолей молочной железы, тела матки, яичников, простаты и поджелудочной железы. Источники пищевых волокон – отруби злаковых, а также бобовые растения, капуста, яблоки, морковь и другие фрукты и овощи, морские водоросли. Рекомендуется ежедневное употребление 35-40 граммов пищевых волокон.

Наибольшее количество природных антиканцерогенных веществ содержат овощи, фрукты и ягоды. Ежедневное включение в рацион не менее 5 порций овощей, фруктов и ягод снижает общий онкологический риск на 20% и в 2 раза снижает риск развития рака молочной железы, матки, яичников, пищевода, желудка, толстой кишки, поджелудочной железы, мочевого пузыря, предстательной железы и легких. Ежедневное потребление 400-600 граммов овощей и фруктов существенно снижает онкологический риск.



Помните!

Рациональное ежедневное питание является действенной профилактикой онкологических заболеваний. Сбалансированный, разнообразный и здоровый рацион можно составить из обычных и доступных продуктов питания: хлеб и крупы, отруби злаковые, картофель, фасоль, горох и другие бобовые, рыба и мясо, кефир и творог, орехи и грибы, капуста, морковь, репа, яблоки, ягоды.



В многочисленных научных исследованиях доказана связь между составом пищи, характером питания и риском заболеть злокачественной опухолью (раком). По данным Всемирной организации здравоохранения, 40% случаев рака у мужчин и 60% у женщин связаны с теми или иными погрешностями в питании.

Пища может быть источником многих опасных для здоровья веществ. Канцерогены в пищу могут попадать из окружающей среды и могут образовываться в продуктах в результате их кулинарной обработки.

Количественная и качественная неполноценность или, наоборот, избыточность пищевых веществ нарушает обменные процессы, работу органов и систем, повышают риск возникновения и развития злокачественных опухолей. Соблюдение принципов здорового питания является одной из наиболее действенных мер профилактики рака.

Диетическую профилактику рака можно разделить на два больших направления: первое – это защита от поступления с пищей канцерогенных агентов; второе – насыщение организма пищевыми веществами, препятствующими развитию опухоли – натуральными антиканцерогенными соединениями.

Ограничьте употребление копченостей!

Канцерогены, образующиеся при копчении – это полициклические углеводороды, способны вызывать рак легкого, желудочно-кишечного тракта, кожи и других органов. Специалисты подсчитали, что 50 г копченой колбасы могут содержать такое же количество канцерогенных полициклических углеводородов, как дым от пачки сигарет; а банка шпрот по количеству канцерогенов эквивалентна 60 пачкам сигарет.

Правильно храните продукты!

Растительная пища может быть загрязнена нитратами и нитритами, из которых при комнатной температуре образуются канцерогенные нитрозосоединения, вызывающие опухоли желудка, пищевода, печени, носовой полости, глотки, почек, мочевого пузыря, головного мозга и других органов. Обработка продуктов копильным дымом, обжаривание, консервирование и засолка резко ускоряют образование канцерогенов, а хранение продуктов при низких температурах в холодильниках – тормозит. Для уменьшения поступления канцерогенных агентов с пищей рекомендуется употреблять условно экологически чистые продукты.

Выбирайте правильный способ кулинарной обработки!

При варке и тушении в продуктах практически не образуются канцерогены, поэтому эти способы должны стать повседневными при приготовлении пищи. Хорошим способом, с точки зрения онкологической безопасности, является приготовление пищи в пароварках. Безопасно готовить и особенно повторно разогревать пищу в микроволновых печах, в них продукты подвергаются щадящей и менее длительной термической переработке, образуется меньше канцерогенов, сохраняются витамины и другие полезные вещества, для кулинарной обработки пищи в микроволновых печах не требуется жиров.

Контролируйте температуру пищи!

Имеет значение и температура употребляемой пищи. Установлено, что постоянное употребление слишком горячей пищи и чая повышает риск развития рака пищевода.

Ограничьте потребление соли!

Избыточное потребление поваренной соли повышает риск рака желудка и мочевого пузыря. Физиологическая ежедневная потребность организма взрослого человека в поваренной соли составляет 4-5 г – одна чайная ложка. При сбалансированном питании необходимое количество соли содержится в потребляемых за сутки продуктах без добавления соли дополнительно. Поэтому привычку человека солить пищу перед ее употреблением и употребление соленых продуктов можно отнести к вредным привычкам.

Не пере едайте!

Серьезным фактором риска рака является пере едание – избыточная калорийность пищи, что приводит к избыточному весу и ожирению – факторам риска рака молочной железы, толстой кишки, тела матки, яичников, предстательной железы, почек, желчного пузыря, печени, поджелудочной железы, лейкозов. Повышенная калорийность пищи нарушает жировой обмен и гормональный баланс. Ограничение калорийности пищи в соответствии с энергозатратами – эффективная мера профилактики рака.

Больше растительных жиров!

Риск возникновения и развития рака увеличивает повышенное поступление в организм мяса и жиров животного происхождения (жирное мясо, сало, сливочное масло, жирные молочные продукты). Усиливаются процессы перекисного окисления, образования свободных радикалов кислорода и канцерогенных соединений. Мясные продукты нужно потреблять в умеренных количествах. В рационе должны преобладать мясо птицы, кролик. Рекомендуемое употребление жиров для человека 40-70 грамм в сутки. Половина от этого количества должны