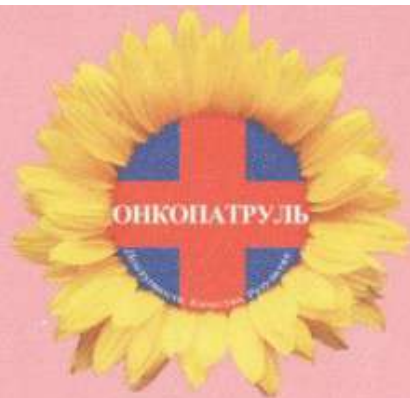


*Профилактика
заболеваний – основа
нашего здоровья!*



ПИТАНИЕ И РАК



Питание играет важную роль в развитии злокачественных опухолей. По меньшей мере одна треть всех злокачественных опухолей связана с питанием.

Здоровье и работоспособность, продолжительность жизни во многом зависят от того, насколько правильно мы питаемся, получаем ли с пищей необходимые организму энергию, а также белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества в тех количествах, которые требуются в зависимости от пола, возраста, профессии.



Всякое отступление от принципов рационального питания неизбежно влечет за собой нарушение обменных процессов, расстройство деятельности разных систем и органов.

К тяжелым нарушениям в организме приводит и другая крайность — переедание, избыток в пище углеводов.



В соленых, копченых и консервированных продуктах могут содержаться различные канцерогенные вещества. Нитрозамины, их предшественники (нитраты, нитриты) в пище, а также потребление большого количества соли, связаны с повышенным риском рака пищевода и желудка.

С точки зрения канцерогенности вареная пища безопаснее жареной. Вторичное использование жиров в процессе изготовления пищи категорически запрещено - это готовые канцерогены для желудочно-кишечного тракта.



Изучение связи между особенностями питания и заболеваемостью злокачественными опухолями выявило, что потребление жиров (особенно животных жиров, мяса, молока) и количество потребляемых калорий влияет на частоту рака толстой кишки, молочной железы, матки и предстательной железы.

Риск рака зависит от соотношения потребления мяса к потреблению птицы и рыбы, т.е. чем выше потребление мяса, тем выше риск рака кишечника.





У людей, потребляющих много клетчатки, увеличен объем каловых масс, что ведет к снижению концентрации в кале канцерогенных веществ.



Отлаженная работа кишечника - важный момент профилактики рака!

Потребление овощей и фруктов снижает риск развития всех форм злокачественных опухолей в целом. Выраженным защитным эффектом обладают лук и чеснок. Потребление чеснока значительно снижает риск рака желудка, что можно объяснить бактерицидными свойствами, в частности в отношении *Helicobacter pylori* - инфекции, которая является известным фактором риска рака желудка



Защитное влияние потребления овощей и фруктов против развития злокачественных опухолей у человека доказано для рака полости рта, глотки, пищевода, легкого, желудка и толстой кишки.



Овощи и фрукты содержат активные вещества, которые подавляют развитие опухолей. К таким веществам в первую очередь относятся витамины С и Е, а также бета-каротин, селен, обладающие антиоксидантными свойствами, витамин А, фолиевая кислота, а также фитоэстрогены (изофлавинолы), флавоноиды, такие как кверцетин, индолы и т.д.



Включение в ежедневное меню желто-зеленых растений вдвое снижает риск возникновения рака.

Изменение питания в сторону **увеличения потребления овощей, зелени, фруктов и снижения потребления жира**, особенно животного происхождения, и пищи богатой жирами, приведет **к снижению заболеваемости злокачественными опухолями.**

Программа "Европа против рака" и Противораковое общество России рекомендуют **"ежедневно потреблять до 5 раз различные овощи и фрукты (не менее 400г). Ограничить потребление жиров животного происхождения."**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!