

желчного пузыря, печени, почек, предстательной железы. Переедание нарушает жировой обмен и гормональный баланс. Так что, ограничение калорийности пищи в соответствии с энергозатратами – эффективная профилактика новообразований.

Увеличьте употребление продуктов – источников антиканцерогенных факторов.

Оказывается, ряд продуктов питания имеет способность препятствовать новообразованиям, то есть они обладают антиканцерогенными свойствами. Из наиболее распространенных в питании это растительные масла. Из суточной нормы жира более 50 процентов необходимо восполнять за счет полинасыщенных жиров из растительных масел (особенно оливкового) и морской рыбы. Рыба самый лучший источник омега-3 жирных кислот, поднимающих иммунитет и выполняющих защитную функцию в отношении рака молочной железы, кишечника и простаты. Омега-3 жирные кислоты также содержатся в льняном масле, грецких орехах и овощах с зелеными листьями. Наибольшее количество природных антиканцерогенных веществ в овощах, фруктах, ягодах. Многие из них – источники пищевых волокон. Употребление пищевых волокон – это профилактика рака толстой кишки, молочной железы, простаты, поджелудочной железы. Источники пищевых волокон – отруби злаковых, морские водоросли, бобовые, капуста, яблоки, морковь и другие фрукты и овощи.

Вещества, подавляющие канцерогенные изменения в клетках, содержатся в чесноке и всех видах лука. Эти овощи также обладают антибактериальными свойствами, препятствуют развитию бактерии хеликобактер пилори, вызывающей язву желудка, предракового заболевания желудка и кишечника. Овощи и фрукты красного и желтого цвета – томаты, морковь, перец, абрикосы, персики, дыни содержат много бета-каротина, являющегося сильным антиоксидантом. Диета, богатая каротиноидами, препятствует раку молочной железы, легких, кишечника, простаты.

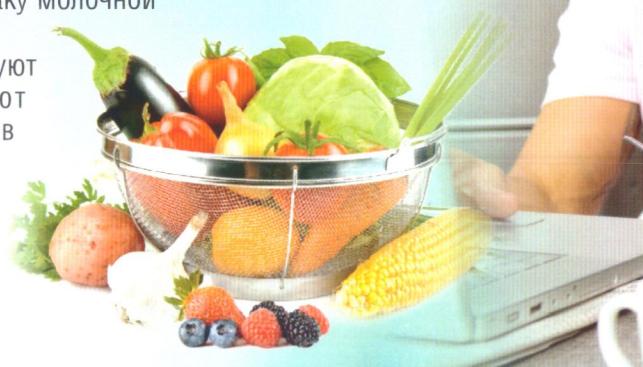
Бобы, горох, арахис препятствуют росту раковой клетки, блокируют ферменты, помогающие ей проникать в соседние ткани.

Ягоды (голубика, черная смородина, ежевика, клубника, малина, клюква) богаты сильными антиоксидантами. Они мешают действию канцерогенов, замедляют рост злокачественной клетки.

Организуя максимально разнообразный рацион с ограничением вредных продуктов и не переедая, вы даете себе шанс избежать возникновения и развития злокачественных новообразований.

Управление здравоохранения Администрации г. Челябинска
городской Центр медицинской профилактики

ПИТАНИЕ В профилактике онкозаболеваний



г. Челябинск, 2016



Из многочисленных причин возникновения онкологических заболеваний учеными доказано влияние состава пищи и способа ее приготовления как основного фактора риска. По данным Всемирной организации здравоохранения, 40 процентов случаев рака у мужчин и 60 процентов у женщин связано с питанием.

Канцерогены в организм могут поступать с воздухом, водой, путем непосредственного контакта через кожу и слизистые оболочки. Эти пути канцерогенов человеку контролировать сложно, а вот поступление их через пищу можно и нужно контролировать. Если запомнить некоторые правила безопасного питания, то можно избежать злокачественных новообразований.

В питании для профилактики злокачественных новообразований прослеживаются два основных способа: первый – сократить поступление канцерогенных веществ с пищей, второй – увеличить количество продуктов, препятствующих развитие опухолей.

Откажитесь от употребления копченостей

При копчении образуются канцерогены, способные вызывать рак кожи, легкого, желудочно-кишечного тракта и других органов. Содержание их в копченом мясе, колбасе, рыбе, консервах так велико, что потребление их можно сравнить с курением, а о вреде курения в возникновении опухолей известно всем.

Применяйте способы уменьшения нитратов в овощах

Использование удобрений при выращивании овощей приводит к их избыточному содержанию, что в свою очередь способствует образованию канцерогенных нитросоединений. Поэтому необходимо знать и применять способы уменьшения нитратов в овощах. Это вымачивание в течение одного-двух часов до готовки, отваривание, засолка, квашение капусты, заморозка в морозильной камере, продолжительное хранение в холодильнике. Содержание нитратов в овощах разное: так, в огурцах и картофеле их больше в кожуре, а в капусте и моркови – внутри. Счищая кожуру с огурцов и картофеля, не используя в питании сердцевину моркови и кочерыжку капусты, можно уменьшить поступление нитратов с пищей.

Готовьте пищу правильно

Правильное приготовление пищи – варка и тушение, помогут защитить пищу от концерогенов. Избегайте обжаривания, многократного использования жира. В перегретом жире образуется много вредных веществ, в том числе и канцерогенов. Выбирая в пунктах общественного питания жареные блюда,

вы рискуете получить повышенное содержание канцерогенов.

Важно и время приготовления пищи

Для овощных гарниров и компотов варка не должна быть длительной, но сырое, недоваренное мясо и рыба могут принести только вред. Ферментные системы желудочно-кишечного тракта современного человека не приспособлены к переработке недоваренных продуктов. Имеет значение и температура пищи на столе. Установлено, что постоянное употребление слишком горячей пищи и чая повышает риск развития новообразований пищевода.

Не следует использовать продукты, которые длительное время хранились и покрылись плесенью. Лучше готовить пищу небольшими порциями, чтобы разогревать ее не более одного раза. Важны условия хранения продуктов и материалы, контактирующие с продуктами питания. Они должны быть инертными. Это значит, что входящие в их состав химические вещества не могут переходить в продукты. Особенно это важно при хранении жидкостей, содержащих жиры и органические кислоты – растительные масла и молочные продукты. На некоторой посуде есть надписи: «Для пищевых продуктов», «Для холодной воды». Их необходимо строго придерживаться.

Ограничьте потребление

Развитию онкозаболеваний способствует повышенное поступление в организм мяса и животных жиров (сало, сливочное масло, жирные молочные продукты). При их избытке усиливается образование радикалов, которые влияют на процессы старения и канцерогенные агенты. Мясо следует употреблять умеренно (не более одного раза в сутки), и лучше нежирные сорта говядины, телятины, кролика, птицы. Суточное количество жиров не должно быть более 60 граммов. Однако и переход на вегетарианскую диету онкологи не советуют. Растительные продукты, будучи жесткой пищей, травмируют слизистую желудка. Однообразное питание также приводит к дефициту витаминов и микроэлементов, а некоторые из них содержатся только в продуктах животного происхождения.

Избыточное потребление соли приводит не только к гипертонии и ее осложнениям, а также повышает риск развития рака желудка и мочевого пузыря. Физиологическая норма соли – 1/2 чайной ложки без горки в день. Домашнюю пищу лучше готовить без соли с использованием специй, ведь готовые продукты – хлеб, полуфабрикаты уже содержат соль.

Следите за своим весом – не переедайте. Избыточная калорийность пищи приводит к ожирению, а это фактор риска лейкоза, рака молочной железы, женской половой системы,