

# Питание как профилактика онкологических заболеваний



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Многие онкологи считают, что наиболее эффективная профилактика рака – это здоровое питание. Опытным путем выделены некоторые продукты, регулярное употребление которых помогает снизить риск развития онкологических заболеваний:

**Брокколи**, а также обычная, цветная и брюссельская капуста содержат антиоксиданты, влияющие на снижение риска возникновения опухоли молочной железы и другие виды рака. Вещество изотиоцианат, содержащиеся в капусте, является токсичным для клеток опухоли. При этом оно никак не влияет на нормальные клетки.

Цельные зерна содержат различные противораковые соединения, в том числе антиоксиданты, пищевые волокна и фитоэстрогены. Употребление злаков и цельнозерновых продуктов в адекватных количествах может снизить риск развития рака толстой кишки.

**Зелень** с темными листьями (шпинат, руккола, базилик) - богатый источник каротиноидов, способствующих выведению из организма опасных свободных радикалов.

**Виноград** содержит ресвератрол, являющимся антиоксидантом, способным предотвратить повреждение клеток.

В состав зелёного чая входят флавоноиды, которые способны предотвратить или замедлить развитие нескольких типов рака, включая рак толстой кишки, печени, молочной железы и простаты.

**Томаты** - источник соединения под названием ликопин, которое помогает снизить риск рака простаты, молочной железы, легких и желудка.

**Черника** по сравнению с другими ягодами содержит самое большое количество полезных соединений, которые снижают риск развития любых видов рака.

**Льняное семя.** В его состав входят лигнаны, способные оказывать на организм эффект антиоксидантов и блокировать или подавлять раковые изменения.

**Морские водоросли** имеют в своем составе кислоты, которые помогают при лечении рака легких.

**Цитрусовые.** Грейпфруты содержат монотерпены, которые помогают снизить риск развития рака всех видов, выводя канцерогенные вещества из организма. Некоторые лабораторные исследования также показали, что грейпфруты могут препятствовать развитию рака молочной железы. Апельсины и лимоны содержат лимонен, стимулирующий работу иммунных клеток (пример, лимфоцитов), которые уничтожают раковые клетки.

**Кофе** снижает риск развития базальноклеточной карциномы - одного из самых распространенных видов рака кожи. К такому выводу пришли ученые из Бостонского отделения Американской ассоциации научных исследований в области раковых заболеваний. Они утверждают также, что кофе полезен для профилактики плоскоклеточной карциномы и меланомы, наиболее редкой и самой опасной формы рака кожи.

### **Зона риска. Что из пищевых факторов провоцирует рак?**

Если постоянно перекусывать сладостями, то риск рака матки резко возрастает, предупреждают женщин шведские ученые из Каролинского института. Дамы, позволяющие побаловать себя печеньем, кексами 2-3 раза в неделю, на 33% чаще страдают от рака. Если есть мучное и сладкое больше трех раз в неделю, то риск увеличивается до 42%.

Оксфордские ученые тоже сделали недавно сенсационное заявление: даже малое количество алкоголя увеличивает риск раковых заболеваний. Согласно их исследованию, каждый десятый британец и одна из 33 британок страдают от рака из-за употребления алкоголя. В первую очередь, спиртное провоцирует возникновение рака груди, ротовой полости, пищевода и кишечника.

Ученые из Немецкого центрального офиса по вопросам алкогольной зависимости (DHS) пришли к похожим выводам. Даже простое пиво повышает риск онкологических заболеваний. Медики подсчитали, что, если каждый день выпивать аналог 50 граммов чистого спирта, шансов заполучить рак становится больше в три раза. Если же количество спиртного в сутки превышает 80 граммов, вероятность заболевания раком становится больше в 18 раз. Когда же сюда добавляется еще и курение, риск увеличивается в 44 раза.

### **На заметку**

Известно более 100 различных форм рака. При этом 80% из них можно вылечить полностью, но при одном условии - болезнь важно диагностировать на ранней стадии. Следует обратиться к онкологу, если:

- температура 37-37,3 градуса сохраняется более 1-го месяца;
- длительное время увеличены лимфоузлы;
- родинки на коже вдруг меняются в размерах, цвете;
- любые уплотнения в груди, необычные выделения у женщин;
- затруднение мочеиспускания у мужчин.

**При наличии данных симптомов обратитесь к врачу!**



[cmp.zdrav-nnov.ru](http://cmp.zdrav-nnov.ru)



[vk.com/nocmp](https://vk.com/nocmp)



[be\\_healthy\\_cmp](https://www.instagram.com/be_healthy_cmp)