«Правильное питание – отводит угрозу рака»

Давно доказано, что правильное питание и здоровый образ жизни, предотвращает появление многих заболеваний, в том числе и онкологические заболевание.

В эпоху сильного загрязнения окружающей среды и постоянного воздействия на наши организмы электромагнитных и других вредных излучений, очень важно хоть как-то уменьшить побочные эффекты технического прогресса. Чтобы защитить клетки нашего организма от перерождения, надо есть правильные продукты – это лучшая профилактика рака.

Продукты для профилактики:

Продукты, богатые бета-каротином. Это — морковь, тыква, красный перец, абрикосы, персики. Бета-каротин защищает клетки от перекисного окисления, особенно ткань яичников.

Арахис. Содержат вещество резерватол, которое обладает сильным антиоксидантным действием. А антиоксиданты играют ведущую роль предупреждении рака.

Томаты. В них много антиоксиданта ликопина, особенно в томатной пасте. Доказано его защитное действие от рака груди, простаты, мочевого пузыря и поджелудочной железы.

Цитрусовые. В грейпфрутах, лимонах, апельсинах, мандаринах помимо известного витамина С, содержатся монотерпеновые соединения. Они обладают непосредственно противоопухолевым действием. Эта, пожалуй, самая вкусная профилактика рака.

Лук и чеснок. Они содержат сернистые соединения, повышающие противоопухолевый иммунитет. Кроме того, в последнее время большую роль в возникновении рака отводят онкогенным вирусам. Фитонциды лука и чеснока помогают бороться с ними.

Продукты, содержащие хлорофилл. Снижают заболеваемость раком легких, желудка, пищевода, мочевого пузыря, толстого кишечника, рака молочной железы. Хлорофилла много в зеленых листовых овощах, например, салате, перьях лука, петрушке, ревене, сельдерее, укропе, шпинате, а также в морской капусте.

Продукты, содержащие омега-3 жирные кислоты. Это льняное масло, оливковое масло, морская рыба, морепродукты. Особенно полезны для профилактики рака груди.

Продукты для профилактики рака это продукты, содержащие большое количество пищевых волокон – отруби, капуста, яблоки, морковь.

Достоверно снижают частоту возникновения рака груди, толстого кишечника и рака тела матки. Это связано как со связыванием канцерогенов, поступающих с пищей, так и с высоким содержанием лигнина и фитиновой кислоты, которым приписывается противоопухолевая активность.

К тому же, пищевые волокна — это питательная среда для [микрофлоры кишечника](https://bezdietu.ru/pishhevarenie-i-rabota-kishechnika). А нормальная микрофлора принимает важное участие в формировании противоопухолевого иммунитета.

Для профилактики рака щитовидной железы употребляйте продукты, богатые йодом. Это морепродукты, морская капуста, морская рыба.

Крестовидные овощи, например, все виды капусты, репа, хрен, редька содержат глюкозонолаты. Это сернистые соединения, активны в защите от рака груди, толстого кишечника, желудка.

Ну и немного о продуктах, употребление которых для профилактики рака следует уменьшить. Это мясо (особенно, красное и жирное), соль, простые углеводы (сахар и сладости), копчености, соль, животные жиры и алкоголь.

Как видите, профилактика рака зависит во многом от рациона. Поэтому, не пренебрегайте этими советами. Ведь каждый год заболеваемость продолжает расти, а правильное питание значительно снижает этот риск.

Главный врач Е.В.Шейбак

Валеолог Н.И.Юреня