Овощи, и фрукты – профилактика онкологических заболеваний

Плохая наследственность и неблагоприятные экологические условия, недостаток физической активности, вредные привычки и радиация, инфекции, депрессия и неправильное питание – все эти факторы способствуют развитию рака.

         К сожалению, мы не можем изменить свои гены и оградить себя от всех вирусов и бактерий, но вот вести здоровый образ жизни под силу каждому. Один из первых шагов на этом пути – наладить свой рацион. Доказано, что продукты растительного происхождения богаты антиоксидантами, витаминами, клетчаткой, важными микро- и макроэлементами, благодаря чему предотвращают злокачественное перерождение клеток и останавливают рост уже существующих опухолей.

         Природа наградила нас продуктами, которые не оставляют шансов онкологии. Одни защищают здоровые клетки, другие – разрушают больные.

         Брокколи содержит целых 3 антираковых вещества: cульфофан – останавливает рост и развитие злокачественных клеток, синергин – препятствует их делению, а индол-3-карбинол укрепляет иммунную систему, помогая ей дать решительный отпор онкологии. Чтобы получить максимум пользы от брокколи использовать в пищу ее лучше сырой или готовить на пару и обязательно со стеблями, в которых сульфофана в 10 раз больше, чем в мягких соцветиях.

         Помидоры. Помимо огромного количества витамина C и множества органических кислот, в томатах содержится ликопин – мощный антиоксидант противоопухолевого и иммуностимулирующего действия. Это вещество эффективно борется со всеми видами рака, особенно с меланомами и опухолями простаты.

         Чеснок. Среди многочисленных полезных свойств чеснока нельзя не выделить онкопротекторное. Химический состав растения обрекает раковые клетки на голод, а следовательно, останавливает рост и развитие опухолей. Так, калиевая сера лечит любой вид рака, а высокое содержание антиоксидантов в чесноке предотвращает возникновение недуга.

         Кукуруза – это не только любимое многими летнее лакомство, но и лекарство от самых разных болезней, среди которых и бич современного общества – рак. Кукуруза помогает справиться с раком желудка и толстой кишки, печени и молочной железы. Чтобы получить пользу от солнечного злака, есть его можно вареным, запеченным на гриле.

         Свекла своими противораковыми свойствами обязана пигменту бетаину, который придает ему характерный темно-красный цвет. Это вещество разрушает клетки раковых опухолей. Больше количество бетаина содержится в сыром свекольном соке. Кроме борьбы с клетками опухоли и уменьшения ее размера свекольный сок повышает гемоглобин и улучшает общее состояние больного, выводит токсины, улучшает аппетит и снижает болевые ощущения.

         Морковь, как и свекла, обладает антиканцерогенными свойствами благодаря пигментам, в частности бета-каротину. 3–6 оранжевых корнеплода в день резко снижают риск заболеть раком, а свежевыжатый морковный сок восстанавливает поврежденную структуру ДНК, защищая клетки от злокачественного перерождения. На морковку стоит налегать курильщикам, жителям экологически неблагоприятных регионов и людям, у чьих родственников был диагностирован рак.

         Шпинат своими противоопухолевыми свойствами обязан лютеину и зеаксантину. Как можно чаще добавляйте шпинат в супы, салаты и выпечку, а также заваривайте с ним чай из расчета 6 листьев на 2 стакана воды.

              Бобовые. Фасоль, горох, нут и чечевица – просто кладезь полезных веществ: белок насыщает организм энергией, витамины группы B и магний заботятся о здоровье нервной системы, а лигнаны и сапонины останавливают размножение раковых клеток, замедляют рост опухолей и не дают им вырабатывать протеазы – вещества, разрушающие соседние клетки. Не стоит забывать промывать и замачивать бобовые перед приготовлением, чтобы удалить из них лектин и лимарин, которые разрушают клетки желудка.

          Тыква, кабачки и патиссоны препятствуют окислительному стрессу и не дают образовываться опухолям.

          Лук – это гроза раковых клеток из-за содержания в нем сероорганических соединений, кверцетина и антоцианов. Максимально эффективен красный лук, который способен останавливать рост опухолей груди и кишечника. Чтобы снизить риск рака желудка, достаточно съедать половину луковицы любого вида в день.