

Рыбий жир укрепляет иммунную систему - чем она крепче, тем меньше шансов заболеть раком. В тех странах, где население регулярно потребляет жирную морскую рыбу, рак груди встречается значительно реже.

**ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
КОПЧЕНЫХ ПРОДУКТОВ ИЛИ ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ НИХ СОВСЕМ.**



В процессе копчения (как и в процессе курения) образуется бензапирен - канцероген, который накапливается в организме человека и может вызвать развитие целого ряда мутаций, приводящих к образованию злокачественных опухолей.

По количеству бензапирена 50 граммов копченостей можно приравнять к выкуренной пачке сигарет.

ВЫПИВАЙТЕ 1-3 ЧАШКИ ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ В ДЕНЬ
(не бойтесь переусердствовать - кофеина в стакане зеленого чая в 2 раза меньше, чем в чашке кофе).



Зеленый чай содержит антиоксиданты и полифенолы, которые снижают вредное воздействие на организм свободных радикалов.

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ В ПИЩУ НЕРАФИНИРОВАННЫЕ
РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА.**



Оливковое масло содержит антиоксиданты, оказывает мягкое и послабляющее действие на кишечник, что уменьшает риск развития раковой патологии почти в 2 раза. Содержит около 1% чистого сквалена, который укрепляет иммунитет, сдерживает рост и распространение раковых клеток.

Нерафинированное подсолнечное масло - рекордсмен по содержанию витамина Е, который является мощным антиоксидантом, блокируя образование свободных радикалов.

Льняное масло содержит фитоэстрогены, которые конкурируют с эстрогенами за рецепторы, снижая риск развития гормонозависимых опухолей.

Знайте! При нагревании нерафинированные масла теряют все полезные свойства!

**ЧАЩЕ ДОБАВЛЯЙТЕ В СВОЙ РАЦИОН ЧЕСНОК,
РЕПЧАТЫЙ ЛУК, ЛУК-ПОРЕЙ.**



Чеснок и лук обладают антиоксидантными свойствами. Они содержат также особые вещества (аллицин и сульфоновые кислоты), которые способны блокировать рост раковых клеток при ранних стадиях заболевания.

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К НАШИМ СОВЕТАМ!
Включайте в свой рацион продукты, которые повышают иммунитет и в значительной степени **СНИЖАЮТ РИСК ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ.**

Автор: В. МАШЕНСКАЯ
Редактор: Г. КОЛЕСНИКОВА

ГУ "Брестский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья"
УЗ "БАРАНОВИЧСКАЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПОЛИКЛИНИКА"

ГУ "БСДЗ" Свидетельство о государственной регистрации № 11422 от 02.10.2014г., стр. 500 лкз, 2015г.

ОАО «БТ». Б4х2. Т. 500 экз. Зак. 5358-2015 г.



В 70-80% случаев на заболеваемость раком влияет, по мнению специалистов, образ жизни и, прежде всего, характер питания.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



**снижает риск
онкозаболеваний**

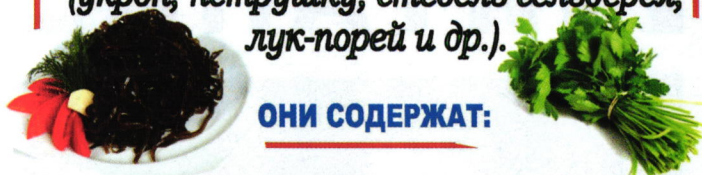
С неправильным питанием, по утверждению специалистов, связано:

- 30-40% случаев рака у мужчин различной локализации - легких, почек, ободочной и прямой кишки, предстательной железы, мочевого пузыря;
- 60% случаев рака у женщин - молочной железы, матки, почек, кишечника.

ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ И НЕКОТОРЫЕ КОНКРЕТНЫЕ ПРОДУКТЫ, как показали результаты исследований, МОГУТ ЗНАЧИТЕЛЬНО СНИЗИТЬ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА.

ДОБАВЛЯЙТЕ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН 2-3 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖУЮ ОВОЩНУЮ ЗЕЛЕНЬ

(укроп, петрушку, стебель сельдерея, лук-порей и др.).



ОНИ СОДЕРЖАТ:

- ✓ **хлорофилл** - растительный пигмент зеленого цвета, который повышает иммунитет, обладает мощным антиоксидантным действием, ускоряет заживление острых и хронических ран, язв, эрозий;
- ✓ **β-каротин** (провитамин А) и **витамин С**, которые блокируют свободные радикалы, защищая клетки от их повреждающего действия (у больных раком уровень β-каротина в крови на треть меньше, чем у здоровых).

УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КОЛИЧЕСТВА ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ ИЛИ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НИХ СОВСЕМ (сливочное масло, топленое сало, маргарин).



Согласно рекомендациям ВОЗ, норма потребления жиров - 0,7-1 гр. на 1 кг нормальной массы тела, причем, животных и растительных - примерно поровну.

Это небольшое количество животного жира должно быть удовлетворено преимущественно за счет жиров, входящих в состав молочных и мясных продуктов питания.

Дополнительное потребление животных жиров значительно повышает риск раковой патологии молочной железы, кишечника, мочевого пузыря, органов репродуктивной сферы в результате:

- ✓ увеличения выработки эстрогенов, которые стимулируют размножение клеток этих органов;
- ✓ повреждения слизистой кишечника избытком желчных кислот.

УВЕЛИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ, БОГАТОЙ КЛЕТЧАТКОЙ, ДО 50% ЕЖЕДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ (фрукты, овощи, цельные зерновые продукты, хлеб с добавлением отрубей и др.).



Клетчатка связывает и выводит из кишечника токсичные вещества и ионы тяжелых металлов (стронция, свинца), защищая слизистую от их повреждения.

Из клетчатки в кишечнике микрофлора вырабатывает **фитоэстрогены**, которые:

- ✓ тормозят образование свободных радикалов;
- ✓ предотвращают чрезмерное разрастание клеток, блокируя эстрогеновые рецепторы, что снижает риск раковой патологии молочной железы, кишечника, мочевого пузыря, органов репродуктивной сферы.

ВКЛЮЧАЙТЕ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ОВОЩИ СЕМЕЙСТВА КРЕСТОЦВЕТНЫХ - капусту обыкновенную белокочанную, брюссельскую, цветную, брокколи, а также свеклу и морковь.



Практически во всех крестоцветных культурах содержится особое вещество - **индол-3 карбинол**, обладающее способностью превращать эстроген из формы, провоцирующей рак, в форму, которая защищает организм от него.

Красящее вещество свеклы **бетаин** обладает свойством тормозить развитие опухолей. В свое время было высказано предположение, что рак возникает вследствие расстройства клеточного дыхания. Бетаин, связывая атомы водорода, может увеличить дыхательную способность клеток на 1000-1250%, устраняя тем самым причину появления раковых клеток.

Морковь является лидером по содержанию **β-каротина**. В 100 граммах сырой моркови имеется почти 6-дневный запас этого витамина, который блокирует действие свободных радикалов.

3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, КАК МИНИМУМ, ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ МОРСКУЮ РЫБУ - тунец, ласось, макрель, палтус, треску, ИЛИ ПРИНИМАЙТЕ РЫБИЙ ЖИР.

