

Роль рационального питания в профилактике рака

Причины появления у человека злокачественных опухолей до настоящего времени окончательно не выяснены, но установлены факторы, которые предрасполагают к развитию рака. Один из них – неправильное, нерациональное питание. На связь между частотой возникновения рака некоторых органов (в первую очередь желудочно-кишечного тракта) и особенностями питания указывают специальные эпидемиологические исследования.

Как питаться, чтобы снизить риск рака? Поговорим об этом подробнее.

Порой в нашей пище присутствуют химические соединения, неблагоприятно влияющие на здоровье. Приобретая продукты в магазине, необходимо познакомиться с их составом, указанным на упаковке (будем надеяться, что эта информация объективна). По содержанию канцерогенных (т.е. вызывающих раковые опухоли) веществ наиболее опасны те продукты, которые предназначены для длительного хранения. Это могут быть молочные продукты, майонез, различные консервы, колбасы, ветчина. В них часто добавляют консерванты, нитраты, красители. В больших количествах они являются канцерогенами. Особенно опасны перегретые и пережаренные жиры, т.е. использованные вторично. Высокое содержание жира в продуктах повышает риск рака молочной и поджелудочной желез, а также толстой кишки. Небезопасны любые продукты, неоднократно подвергшиеся тепловой обработке. Поэтому приготовленное нужно съедать, а не хранить с последующим разогревом.

В копченом мясе и копченой рыбе присутствует канцероген – бензпирен. Он появляется в процессе обработки этих продуктов копильным дымом. Иногда в 50 граммах копченой колбасы бензпирена столько же, сколько в дыме от целой пачки сигарет. Ну, а баночка шпрот по содержанию бензпирена равносильна 60 пачкам сигарет. Поэтому употреблять копчености в пищу нужно нечасто и умеренно.

Канцерогенными являются и некоторые напитки. Например, в саже, полученной при обработке кофейных зерен, и в экстракте некоторых сортов кофе обнаружен канцероген, способный увеличить риск заболеваемости раком.

У женщин, выпивающих больше пяти чашек кофе в день, повышается вероятность опухоли яичников. Пиво в больших количествах может спровоцировать рак поджелудочной железы.

Существуют продукты, помогающие в профилактике злокачественных новообразований. Это:

Капуста, особенно брюссельская и брокколи. Ежедневное включение в рацион питания 100гр. брокколи снижает риск развития рака простаты, лёгких и шейки матки.

Лук и чеснок. В сыром виде при регулярном употреблении они предупреждают развитие рака в кишечнике.

Помидоры и красный болгарский перец. Они содержат особый пигмент – ликопин, снижающий риск возникновения многих онкологических болезней.

Ягоды. В частности – клубника, малина, гранат. Но самой полезной считается черника. Она включает большое количество антиоксидантов – веществ, защищающих клетки нашего организма от разрушения. Помогает снизить риск развития рака красный виноград.

Зелёный чай. Лидер по содержанию антиоксидантов. Ежедневное употребление пяти чашек зеленого чая уменьшает риск развития рака молочной железы и шейки матки. Полезные действия этого чая усиливает лимон за счет содержания большого количества витамина С. Здесь следует сказать, что защищают от рака только натуральные витамины, синтетические противоракового эффекта не имеют.

Грецкие орехи. Они понижают риск возникновения рака простаты и уменьшают риск раковых опухолей других локализаций. В орехах много витамина Е, обладающего антиоксидантными свойствами. Кроме орехов, этот витамин в достаточном количестве содержится в нерафинированных растительных маслах, яйцах, печени, крупах (особенно гречневой и овсяной), зелени.

Куркума и имбирь. Замедляют рост раковых клеток. Куркума входит в состав индийской приправы карри.

Бобовые. Горох, фасоль, чечевица содержат фитоэстрогены, которые эффективны при профилактике рака молочных желез и лёгких. Кроме того, в бобовых много растительного белка. Вегетарианцы, заменяющие мясо бобовыми, значительно реже страдают от злокачественных новообразований.

Врачи-диетологи для предупреждения рака рекомендуют использовать следующее правило питания: пища должна состоять из 2-3 растительных продуктов и не более 1/3 – белковых (имеются в виду животные белки). При этом, чем насыщеннее цвет овощей, тем они полезнее.

Не только состав пищи может сыграть отрицательную роль и способствовать развитию раковых опухолей. Вредное воздействие оказывает переедание, а также нерегулярное питание. И то, и другое нарушает нормальную работу секреторного аппарата слизистой оболочки желудка и кишечника. Это приводит к различным дистрофическим процессам. Они могут стать пусковым моментом в развитии раковых опухолей желудка и кишечника.

Помогает снизить риск возникновения злокачественных новообразований выполнение следующих простых рекомендаций:

Не употребляйте слишком горячую пищу и напитки. Они могут вызвать скрытый ожог слизистых оболочек ротовой полости и пищевода, и этим повысить риск развития рака. Не употребляйте жирных продуктов в количестве, превышающем 20% от общей калорийности рациона.

Ограничьте употребление жареных, копченых, консервированных продуктов. Готовьте пищу на пару или тушите её.

Ешьте больше овощей и фруктов, зелени, орехов. Выбирайте хлеб крупного помола. Выбрасывайте все продукты с плесенью, в том числе – хлеб, крупы, семечки, варенье. В них образуются афлотоксины – высокотоксичные вещества.

Избегайте большого количества пряностей.

Не готовьте много пищи впрок. Если этого не избежать, быстрее уберите приготовленное в холодильник. В оставленных супе, мясе, вареном картофеле накапливаются канцерогены.

Не заготавливайте зелень на зиму, пересыпая её солью. При длительном хранении в ней образуются канцерогенные нитрозамины.

Хорошо пережевывайте пищу. Её твердые, грубые куски вызывают систематическую травматизацию нежной слизистой оболочки желудка и этим повышают риск развития рака.

И отдельно - об алкоголе. Крепкие спиртные напитки ведут к так называемым алкогольным гастритам. А хронический гастрит – благоприятная почва для возникновения раковой опухоли.

Берегите себя.