

Что такое «противораковая тарелка»?

***Как питание влияет на
возникновение
онкологических заболеваний***



М.Г. Шарафутдинов, врач-онколог

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К РАКУ

Рак – полиэтиологическое заболевание, то есть вызывается разными факторами. На сегодняшний день наукой установлено более 200 причин, вызывающих онкологические заболевания. **На первое место выходит неправильное питание.** Современный человек питается неправильно в течение всей жизни – с детства и до пожилого возраста.

Здоровое или специальное питание – одна из главных мер по профилактике рака.



ЧТО ПОВЫШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА?

- Загрязнение продуктов и питьевой воды канцерогенами
- Образование канцерогенов при приготовлении пищи
- Алкоголь
- Несбалансированное питание
- Избыток калорий и жира
- Недостаток продуктов, содержащих натуральные антиканцерогенные вещества



КАНЦЕРОГЕНЫ ВОКРУГ НАС



КАНЦЕРОГЕНЫ ВОКРУГ НАС

- Сегодня в мире все едят загрязненную пищу. Современное сельское хозяйство производит всего 1% органической пищи, которой питались наши предки до середины XX века.
- Эпидемия рака связана с быстрым изменением структуры и особенностей питания. Раньше растительная пища выращивалась на естественных удобрениях, животные ели натуральные корма, не использовались гормоны, стимуляторы роста, антибиотики
- Продукты питания загрязнены химическими канцерогенами – веществами, которые повышают вероятность возникновения рака. В растительной пище это остатки пестицидов и минеральных удобрений, в животной – антибиотики, стимуляторы роста; радионуклиды, микробиологические организмы.



ДВЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЗАБОТИТСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ

1. Стремитесь употреблять более экологически чистую пищу.
2. Употребляйте те продукты, которые прошли санитарные проверки, где соблюдены ПДК (предельно допустимые концентрации вредных веществ).



**НЕЛЬЗЯ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ СЛАДКИМ И
ЖИРНЫМ!**



САМЫЕ ВРЕДНЫЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ

- жарение на жирах;
- консервирование;
- маринование;
- грилевание, прожаривание до образования корочки;
- копчение.



ПОЛЕЗНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ



Рекомендуется готовить пищу в пароварках, тушить.

Обязательно в питании должна присутствовать сырая пища в виде, например, салатов.



ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ АНТИКАНЦЕРОГЕНЫ?



ВИТАМИННАЯ АТАКА ПРОТИВ РАКА

Существует 12 витаминов, и для 5 из них доказана антиканцерогенная активность.

Ученые пока не научились производить синтетические витамины, идентичные натуральным, поэтому они усваиваются хуже.



ВИТАМИН А



содержится только в животной пище – печени, мясе и морепродуктах (более благоприятный вариант). Также витамин А синтезируется из каротиноидов, которые содержатся в ярко окрашенных желтых, зеленых, желто-зеленых, оранжевых овощах и фруктах



ВИТАМИН Е



содержится в морепродуктах, рыбьем жире. Его много и в растительных продуктах, таких, как семечки, орехи, неочищенные растительные масла



ВИТАМИН D



содержится в жирной рыбе и рыбьем жире. Ученые утверждают, что дефицит витамина D повышает риск рака целого ряда локализаций и, наоборот, его потребление снижает риск нескольких видов рака



ВИТАМИН С



содержится в разнообразных овощах и
фруктах



ВИТАМИН В9 (ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА)



содержится в зеленой листовой пище



МИНЕРАЛЫ ПРОТИВ РАКА

- Калий (содержится в овощах)
- Кальций (молочные продукты, минеральные воды),
- Магний (минеральные воды)
- Цинк (многие растительные продукты, в основном листовые овощи)
- Селен (морепродукты, зерновые, чеснок, душица)
- Йод (морепродукты)



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

- Отруби злаковых культур
- Овощи и фрукты.
- Растворимые пищевые волокна - альгинаты водорослей, пектины (косточковые фрукты, яблоки)



ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



содержатся только в рыбе, морепродуктах и некоторых маслах, самое распространенное – льняное масло



ХЛОРОФИЛЛ



Относится к веществам, снижающим риск рака.
Защищает наш геном от действия канцерогенов. Поэтому
вся зеленая пища – сельдерей, укроп, салат и др. так
полезна



ФИТОСТЕРИНЫ



Это вся растительная пища, но концентрированный источник это — орехи, семечки



ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Будьте настолько худыми, насколько возможно в пределах нормального индекса массы тела, избегайте набора веса



ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Будьте физически активными. Физическая активность должна быть частью вашей ежедневной жизни. Ограничьте сидячий образ жизни.



ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Ограничьте употребление продуктов и напитков, способствующих набору веса. Употребляйте высококалорийную пищу редко. Избегайте напитков, содержащих сахар. Фастфуд и продукты быстрого питания не употребляйте.



ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Ешьте больше продуктов растительного происхождения. Употребляйте каждый день как минимум пять порций (минимум 400 г) разнообразных некрахмальных овощей и фруктов



ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Ограничьте потребление красного мяса и избегайте мяса, подвергавшегося обработке



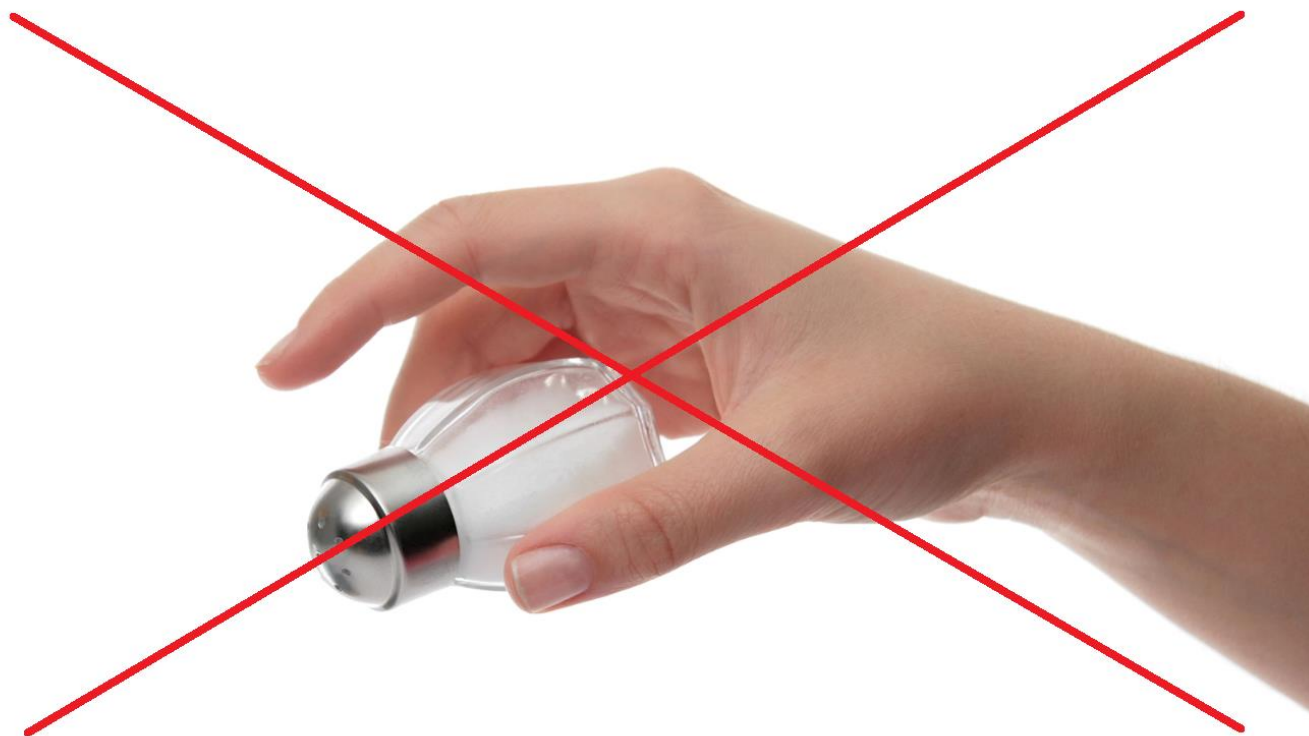
ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Ограничьте потребление алкогольных напитков



ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Ограничьте потребление соли



ПРАВИЛА ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



Стремитесь удовлетворить свои пищевые потребности с помощью полноценных и функциональных продуктов

