

«Неправильное питание - как фактор риска онкологических заболеваний»

При основных причинах, формирующих заболеваемость раком, лидирующую позицию занимает неправильное питание (до 35%), второе место принадлежит курению (до 32%).

Существует 6 основных принципов противораковой диеты, соблюдение которых позволяет существенно снизить риск развития рака:

1. Предупреждение ожирению (избыточный вес является фактором развития многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки).



2. Уменьшение употребления жира (при обычной двигательной активности не более 50-70 грамм в день со всеми продуктами). Эпидемиологическими исследованиями установлена прямая связь между потреблением жира и частотой развития рака молочной железы, рака толстой кишки и рака предстательной железы.

3. Обязательное присутствие в пище овощей и фруктов, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и веществами, обладающими антиканцерогенным действием. К ним относятся: жёлтые и красные овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.); фрукты содержащие большое количество витамина С (цитрусовые, киви и др.); капуста (особенно цветная, брокколи, брюссельская), чеснок, лук.

4. Регулярное и достаточное употребление растительной клетчатки (до 35 грамм ежедневно), которая содержится в цельных зёрнах злаковых

культур, овощах, фруктах, бобовых (фасоль, чечевица). Растительная клетчатка связывает ряд канцерогенов, сокращает время их контакта с толстой кишкой за счёт улучшения моторики.

5. Ограничение потребления алкоголя. Известно, что алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочных желёз.

6. Ограничение потребления копчёностей и нитрит-содержащей пищи.

В копчёной пище содержится значительное количество канцерогенов. Нитриты содержатся в колбасных изделиях и до сих пор часто используются производителями для подкрашивания с целью придания продукции товарного вида.



Наибольшим профилактическим воздействием на уменьшение риска развития рака обладает употребление фруктов и некрахмалистых овощей.

В частности, доказано, что их достаточное потребление (500гр. в сутки) снижает развитие рака ротовой полости, пищевода и желудка. Потребление фруктов и некрахмалистых овощей, также достоверно связано со снижением риска развития рака лёгких.

