

МАЙЖЕ ТРЕТИНА ОНКОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ВИНИКАЄ ЧЕРЕЗ НЕПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Вплив харчування на організм людини

Правила харчування, виконання яких запобігає виникненню ракових захворювань:

Перше правило – ЩОДЕННО ВКЛЮЧАЙТЕ В Свій РАЦІОН ОВОЧІ Й ФРУКТИ. Якщо щоденно їсти 400-500 г можна майже вдвічі зменшити ризик розвитку раку шлунка, легенів, сечового міхура, кишечника, гортані, молочної залози, – вважають провідні європейські онкологи.

Спочатку спробуйте за обідом з'їсти свіжий овоч, перекусіть не здобною булочкою, а яблуком, апельсином. Ваш організм вже одержав 150 г корисних речовин, які здатні запобігти раковій пухлині.

Друге правило – НЕ ЗАБУВАЙТЕ ПРО МОЛОЧНІ Й КИСЛОМОЛОЧНІ ПРОДУКТИ. Вони містять кальцій – ще один захисний елемент.

Третє правило – ЇЖТЕ ПОБІЛЬШЕ МОРСЬКОЇ РИБИ. Вона багата на поліненасичені жирні кислоти: саме їх нестача веде до порушення холестеринового обміну, яке збільшує ризик розвитку онкологічних захворювань.

Четверте правило – НЕ БІЛЬШ 100 Г М'ЯСА ЩОДЕННО! Деякі європейські вчені звинувачують червоне жирне м'ясо (яловичина, баранина, свинина) в розвитку раку шлунка і прямої кишки. Віддавайте перевагу м'ясу птахів, нежирній яловичині.

П'яте правило – ОБМЕЖТЕ, А КРАЩЕ ВИКЛЮЧІТЬ ІЗ РАЦІОНУ ДЕЯКІ ПРОДУКТИ. А саме:

** копченості, соління, маринади – при температурній обробці (особливо копченні) в цих продуктах виникають речовини, які в шлунку людини трансформуються в канцерогенні;

** жирні і калорійні харчі – сири, ковбаси, м'ясо, риба, сало, маргарин, вершкове масло, борошняні кондитерські вироби. На думку європейських вчених, ракові пухлини (наприклад, кишечника, молочної залози) часто спричиняються внаслідок любові до калорійних продуктів, які насичені жирами й вуглеводами;

** алкогольні напої – відомі провокатори раку шлунка, гортані, молочної залози;

І ще. Старайтеся жити в гармонії з собою і довкіллям, займатися спортом, не нервувати через дрібниці.

РЕЧОВИНИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ БОРОТИСЯ З ОНКОЗАХВОРЮВАННЯМИ

* Роль лідера в попередженні появи і росту клітин пухлин належить вітаміну А (каротину), Е, С, РР, групи В. Ці вітаміни попереджують накопичення в тканинах вільних радикалів (винуватців переродження клітин), підвищують захисні сили організму, регулюють кровотворення і обмінні процеси.

* Антиканцерогенні властивості мають СЕЛЕН, МІДЬ, ЦИНК, які зміцнюють імунну систему, забезпечують тканинне дихання клітин, нормалізують обмін речовин.

* Безцінну допомогу надають організму харчові волокна. Вони бувають нерозчинними (целюлоза, клітковина) і розчинні (пектини). І ті, і інші благотивно впливають на обмінні процеси, усуваючи канцерогенні речовини із організму. До того ж пектини здатні зв'язувати токсичні і радіоактивні метали (свинець, ртуть, заліза) у нерозчинні комплекси і усувати їх.

* **ІЗОФЛАВОНІДИ**, на які багаті соєві боби, перетворюються в організмі в фітоестрогени (гормоноподібні речовини), за якими закріпилася слава переможців раку молочної залози.

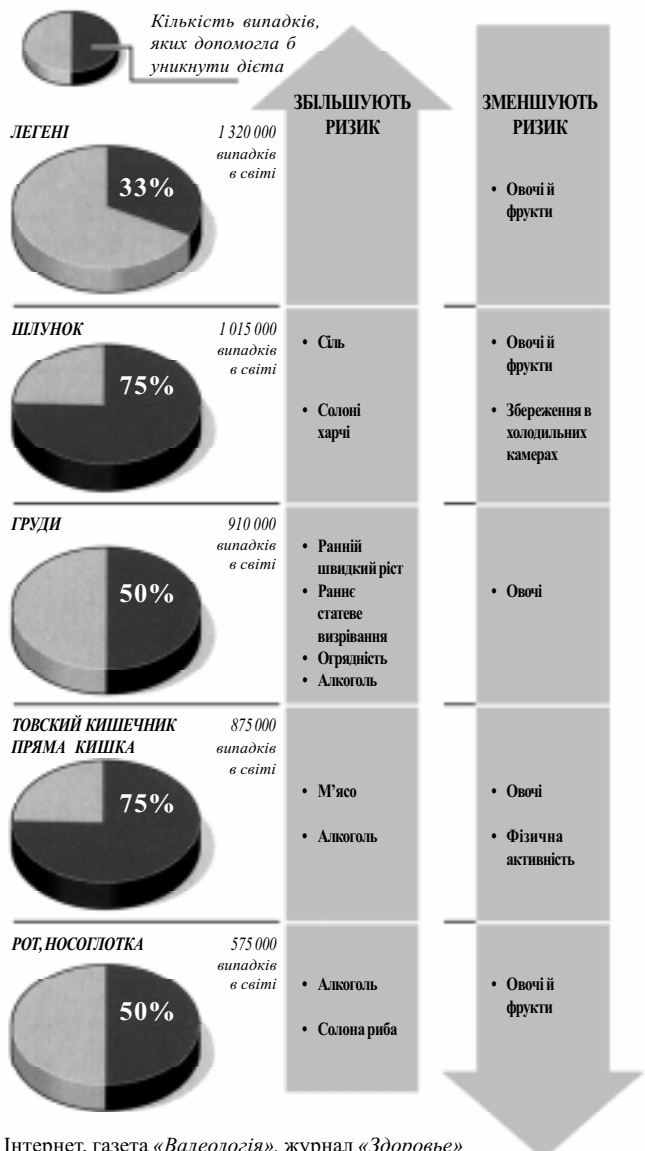
РИЗИК ЗАХВОРЮВАННЯ РАКОМ І ПРОДУКТИ

«Майже 4 млн. випадків захворювання раком можна було б запобігти, якби люди їли менше м'яса і більше овочів», – уривок з доповіді Всесвітнього фонду досліджень раку.

Вчені однозначно згодні з тим, що найефективніший засіб зменшити захворюваність раком – це не палити, дотримуватися помірної дієти, а також обмежити професійну і природну схильність до впливу канцерогенів.

ОЗНАЧЕННЯ

Фактори, які впливають на розвиток раку



Интернет, газета «Валеологія», журнал «Здоров'є»