



Продукты, которые вызывают рак



**Р**ак представляет собой группу различных заболеваний.

Существует большое количество причин его развития.

Факторы риска одного вида рака сильно отличаются от другого.

Так, например, курение является основным фактором риска для рака легких, но не для рака кожи.

В основе процессов, вызывающих рак, лежат разрушительные вещества, возникающие при использовании кислорода клетками организма для сгорания пищи с целью образования энергии. Окисление органических веществ может запустить процесс образования свободных радикалов. А те, в свою очередь, способны повредить клетки и вызвать нежелательные биохимические реакции, которые провоцируют рак.





**З**а обедом или праздничным столом редко кто задумывается, что самые популярные и вкусные блюда могут быть смертельно опасны для здоровья. А между тем медицина много лет серьезно изучает «злокачественные» продукты, вызывающие рак. Что же это за продукты и можно ли без них обойтись?





# Попкорн

**М**ы прекрасно понимаем, что нет ничего проще, чем засунуть пакет попкорна в микроволновку и вкусно похрустеть «голым канцерогеном», сидя перед телевизором.

Друзья! Пожалейте свою бедную печень и поджелудочную железу!

Попкорн имеет в своём составе канцерогенные вещества, которые и создают искусственный аромат сливочного масла. «Попкорновские» канцерогены чрезвычайно опасны и создают благоприятную среду для рака.

**Что делать?** Исключить попкорн из рациона.





## Овощи и фрукты, с повышенным содержанием пестицидов

Овощи и фрукты полезны для здоровья. Да, это так. Но использование химических удобрений при их выращивании и распыление по поверхности неорганических веществ для того, чтобы они лучше выглядели, превращают полезнейшие дары природы в настоящих убийц здоровья!

«Преступниками» являются, в первую очередь – яблоки, апельсины, клубника и виноград.

Поэтому всегда тщательно мойте овощи и фрукты, но знайте – что это далеко не полностью избавляет вас от вредных веществ, содержащихся в них.

**Что делать?** Научитесь отличать «вредные» овощи и фрукты от полезных.





# Консервированные помидоры

Многие из нас знают, что **ликопин**, содержащийся в томатах, является мощным антиоксидантом и благотворно влияет на здоровье.

Но (!) при консервировании помидоров в металлических банках, химические вещества разрушают ликопин.

Более того! Эти вещества провоцируют рак сердца и создают репродуктивные проблемы в организме.

**Что делать?** От полезных помидорчиков отказываться не нужно. Просто ешьте их в свежем виде, тушите,

и в различных вариантах используйте

Впрочем — многие





## Колбасы, консервированное мясо

Очень трудно отказаться от вкусного бутерброда с колбаской. А как удобно из тушёнки «на скорую руку» приготовить обед! Но, к сожалению – постоянное употребление обработанных химикатами мясных продуктов наносит огромный вред организму. Это касается мясных копчёностей и тушёнки, которую сторонники здорового образа жизни называют «мертвечиной».

И не зря! При консервации мяса используются химические вещества, аналогичные тем, которые содержатся в сигаретах. Благодаря этому, консервированное мясо и колбасы сохраняют прекрасный внешний вид, но не являются полезным для организма продуктом.





Люди, употребляющие ежедневно даже 160 грамм консервированного мяса и / или копчёных колбас на 44% чаще заболевают раком, чем люди, которые кушают канцерогенное мясо не более 100-120 гр в день или вовсе его не употребляют. Подобные исследования проводили учёные из США.

**Что делать?** Мы прекрасно понимаем, как трудно отказаться от кусочка копчёной колбаски, облагораживающей вкусный бутерброд. Главное – не вводить подобную гастрономию в привычку и как можно реже готовить из тушёнки.





## Картофельные чипсы

Любимые многими картофельные чипсы могут быть смертельно опасны! Чипсы весьма калорийны и при неумеренном потреблении способны существенно увеличить ваш вес. Также, они содержат огромную дозу натрия, искусственных консервантов и ароматизаторов. Сей «химический» букет повышает кровяное давление и создаёт благоприятную среду для развития раковой опухоли.

**Что делать?** Заменить вкусные чипсы на не менее вкусные крендельки с солью, печёные яблочные чипсы или другой продукт – по вашему вкусу.





# Рафинированные растительные масла

**Мы** часто используем для приготовления пищи рафинированное / дезодорированное масло, которое как небо и земля отличается от своего природного аналога – натурального растительного (оливкового, пшеничного, соевого, льняного и т. д.) масла. Гидрированное масло чрезвычайно вредно для здоровья, поскольку содержит массу консервантов.

**Что делать?** Внимательно читайте этикетки на упаковках и покупайте только натуральное масло, которое, конечно – дороговато для многих, но ведь здоровье дороже!





## Солёные, маринованные и копчёные продукты

Как вкусно хрустит на зубах маринованный огурчик! - а рука так и тянется к копчёной колбаске или рыбке! Мы не задумываемся – насколько вредны эти «вкусняшки», которые обрабатываются с использованием нитрата и других вредных химикатов. Кроме того, во многих копчёностях содержится деготь, аналогичный тому, который присутствует в сигаретах...





**Неумеренное** потребление копчёностей и солёностей создаёт благоприятную среду для развития рака желудка и поджелудочной железы. Помните об этом, нанизывая на вилку очередной кусочек маринованной рыбки.

**Что делать?** Умеренно потреблять копчёности и солёности или вовсе от них отказаться. Либо заниматься консервацией самостоятельно. Тогда вы будете уверены, хрустящий,

солёный огурчик, который вы со вкусом отправляете в рот, совершенно безвреден для вашего здоровья!





## Белая мука

Да, да, уважаемые, вы не ослышались. Белоснежная, «пушистая» мука изготавливается путём химического отбеливания с использованием газообразного хлора и углеводородов, убивающих почти все ценные вещества в этом продукте. Кроме того, хлор невероятно вреден для организма. Постоянное употребление продуктов из белой муки способствует увеличению сахара в крови и создаёт благоприятную среду для развития рака, поскольку рак «питается» сахаром...

**Что делать?** Используйте муку грубого помола и будьте здоровы.





# Генетически Модифицированные Продукты (ГМО)

**Генетически модифицированные организмы** – это организмы, в генный код которых были «включены» чужеродные гены.

**Вот примеры.**

1. В помидоры и клубнику внедряют ген полярной камбалы и после этого они не боятся морозов.
2. В генный ряд любимого нами картофеля «добавляют» ген скорпиона! Результат: мы получаем картофель, который не едят никакие насекомые.





**Зачем это всё?** Ответ очень прост – ученые решили избавить нас от голода.

В принципе правильно, поскольку, таким образом, помидоры можно будет выращивать даже в условиях Крайнего Севера, а урожаи картофеля не будут сокращаться из-за колорадских жуков.

Так же можно вырастить яблони, которые будут давать урожай одинаковыми по размеру яблоками или помидоры правильной формы, которые будут храниться месяцами...





**Правда, удобно?** Но вот полезно ли? **НЕТ!**

После того, как в 1996 году в Америке ввели ГМО, по статистике, уровень заболевших раком американцев за 9 лет вырос с 7% до 13%! Аутизм у детей, аллергические реакции, заболевания иммунной системы... – вот далеко не полный перечень болезней, спровоцированных **Генетически Модифицированными Продуктами**.

**Что делать?** Бежать от ГМО, как от огня и ни в коем случае их не покупать, несмотря на весьма привлекательную цену...



**Я ел ГМО**





## Рафинированный сахар

**Мы** уже говорили выше, что раковые клетки равнодушны к сахару, но рафинированный сахар для них – как для нас самое вкусное лакомство. Поэтому уровень заболеваний раком у сладкоежек чрезвычайно высок.

Исследование, опубликованное в журнале «Эпидемиология рака, биомаркеры и профилактика» (*Cancer Epidemiology, Biomarkers, and Prevention*), утверждает, что регулярное употребление рафинированных углеводов связано с 220% повышением заболеваемостью рака груди у женщин.





**Как** было показано, высоко-гликемические продукты в целом быстро повышают содержание сахара в организме, что напрямую кормит раковые клетки, способствует их росту и распространению.

**Что делать?** Умеренно потреблять сладкое. Только не используйте искусственные подсластители!





## Искусственные подсластители

**М**ногие принимают искусственные подсластители вместо сахара, чтобы похудеть, но на самом деле, сахарозаменители наносят огромный ущерб здоровью!

Аспартам, ацесульфам калия, сукралоза, стевия – искусственные заменители сахара, употребляемые регулярно, да ещё и в повышенных дозах «работают» как мина замедленного действия, которая взрывается впоследствии целым «букетом» заболеваний, наиболее опасное из которых – рак головного мозга.





Особенно опасны подсластители богатые фруктозой. Например, кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы (HFCS), поскольку было показано, что раковые клетки усваивают его легко и быстро. И поскольку выпечка, пирожные, напитки, соки и множество других популярных продуктов переполнены кукурузным сиропом с высоким содержанием фруктозы, становится понятно, почему существуют показатели заболеваемости диабетом и ожирением у любителей сладкого.

**Что делать?** Теперь вы вооружены информацией и знаете, что делать)





# Алкоголь

Употребление алкоголя является второй ведущей причиной развития рака, после курения. В то время как умеренное потребление алкоголя полезно для организма, чрезмерное его употребление может привести к сердечной недостаточности, инсульту и даже к внезапной смерти. К тому же, алкоголизм провоцирует рак гортани, прямой кишки, печени, молочной железы...

**Что делать?** Главное – не волноваться! Бокал хорошего вина за ужином не способен вам навредить, но ради здоровья не употребляйте спиртного слишком много.





## Безалкогольные газированные напитки

Что плохого в лимонадах? – да ничего особенного, кроме того, что любой газированный напиток не является полезным, так как в каждом (независимо от названия) содержится сода +

многочисленные

кислоты, сахарозаменители, ароматизаторы и красители.





Сахарин и ацесульфам калия, входящие в состав «безвредной» газировки могут вызывать различные заболевания, в том числе – и рак. Аспартам, входящий в состав газированных напитков часто провоцирует головные боли, усталость, сердцебиение, депрессию...

**Что делать?** Пейте натуральные соки, травяные отвары, чистую воду и будьте здоровы!

А газированным «дринкам» скажите твёрдое НЕТ!





**М**ожет быть, эти советы покажутся вам слишком жёсткими, ведь очень сложно отказаться от любимого продукта, даже если вы знаете, что он вреден для организма. Не отчаивайтесь. Главное – во всём соблюдать умеренность. Это и есть инвестиция в собственное здоровье. Пожалуй – наиболее важная из всех инвестиций в жизни...





• **Помидоры** – содержат вещество **ликоптин**.

Это мощный антиоксидант способен нейтрализовать свободные радикалы кислорода, которые способствуют образованию раковых клеток. Нужно знать, что ликоптин содержат только ярко-красные помидоры, съесть которых надо не менее 2-3 штук в день.



**Тыква и морковь** богаты бета-каротином. 200 грамм этих овощей, при условии ежедневного потребления, предупреждают злокачественные опухоли молочной железы, легких, простаты, поджелудочной железы, шейки матки и толстого кишечника.

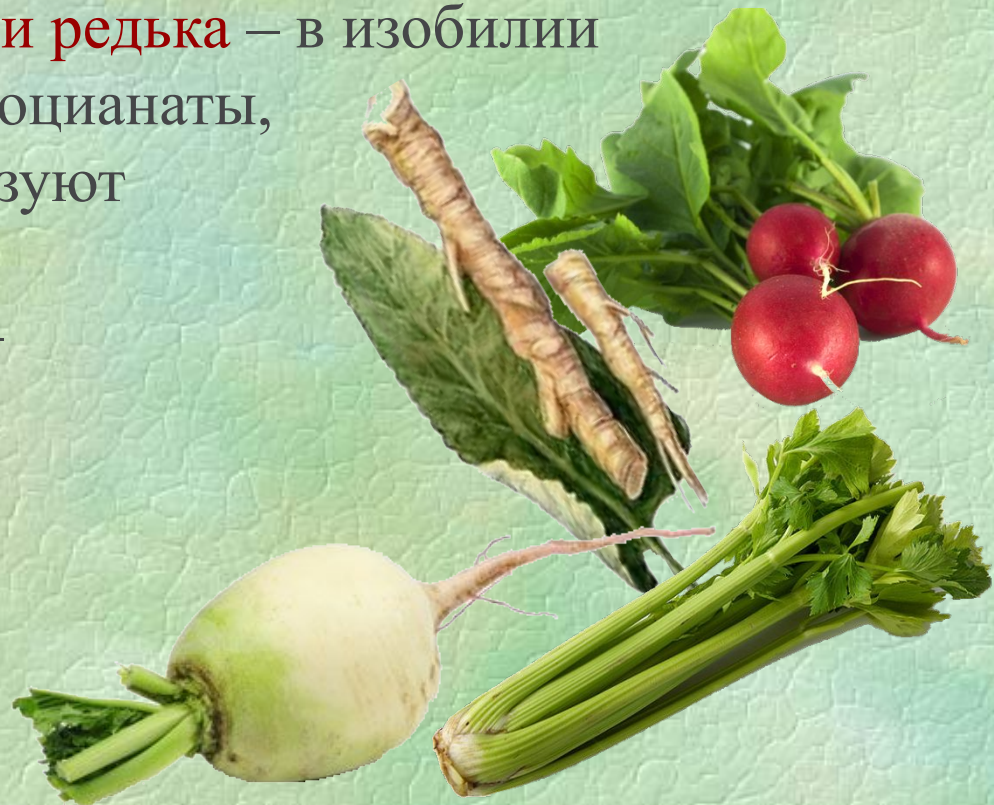




• **Чеснок** - содержащийся в нем селен, защитит от действия канцерогенов ротоглотку, пищевод, желудок, толстую кишку, молочные железы и кожу. В качестве профилактики достаточно 1-2 зубчика чеснока в день.



• **Редиска, хрен, сельдерей и редька** – в изобилии содержат индолы и изотиоцианаты, которые удачно нейтрализуют действие канцерогенов. Профилактическая доза – 50-60 грамм в день.





- **Лук**, точнее содержание в нем вещества кверцетин, которое, кстати, сохраняется в нем даже после термообработки, препятствует мутации клеток.



Эффективен при злокачественных новообразованиях молочной железы, в яичниках и предстательной железе. Ежедневно нужно съесть не менее 40-50 грамм.

- Не менее богато кверцетином и **красное вино**. Правда принцип действия этого вещества, распространяется в основном на онкогены почек. В качестве профилактической дозы рекомендуется около 150-200 грамм в день.





• **Отруби** (кукурузные, пшеничные, овсяные, рисовые) – богаты, так называемыми балластными веществами, которые надежно купируют канцерогены, препятствуя возникновению рака кишечника. Ежедневная доза – 350 грамм.



• **Лосось, сардины, тунец и макрель** – эта рыба богата витамином D и омега-3 кислотами, которые способствуют укреплению «противоракового» иммунитета. 50 грамм морепродуктов ежедневно – рекомендуемая доза.





• **Чернослив** – способен оказать активное сопротивление раковым опухолям на ранних этапах. В день 5-6 сушеных плодов.



• **Орехи и растительные масла** – богаты витамином Е, еще одного активного «борца» против рака. Орешки – 150 грамм в день, растительное масло – 50 грамм.



• **Зеленый чай и шиповник** – богаты галлат эпигаллокатехином, «программируют» апопоз (гибель) раковых клеток. Пейте по 5-7 чашек зеленого чая или по 4-5 чашек чая из шиповника.





## Источники:

□ [http://top.thepo.st/910223?fb\\_ref=group\\_post](http://top.thepo.st/910223?fb_ref=group_post)

□ [http://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/produkty\\_vyzyvayuschie\\_rak/](http://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/produkty_vyzyvayuschie_rak/)

□ <http://www.zdorovieinfo.ru/zhitzdorovo/article/?article=6586342>







**Спасибо за внимание!**