

Диета против рака



Презентацию подготовила
1 "А" группа



- По данным Американского института раковых исследований - нерациональное питание является причиной развития болезни у мужчин в 40%, а у женщин в 60% случаев.

Каждый продукт, входящий в пищевой состав, может быть отнесен к определенной группе.

- 1. Пищевые продукты, которые питают и усиливают злокачественные клетки. Это очищенный сахар, мука высшего сорта, газированная вода с сиропом, отдельные молочные продукты.
- 2. Продукты, вызывающие злокачественные опухоли. Это маргарин, картофель - фри и любая другая еда, жаренная в кипящем масле («фаст-фуд»).
- 3. Пищевые продукты губящие иммунитет человека. Алкоголь, кофе, крепкий чай.
- 4. Продукты, отвлекающие систему иммунитета от борьбы с раковыми клетками, так как для их переваривания нужно много энергии. Это говядина, мясо индейки, сало, сливочное масло.
- 5. Пищевые продукты, уничтожающие злокачественные клетки. Фиолетовый виноград с кожицей и семенами, красная малина, земляника, брокколи, цветная капуста, морковь, ананас, миндаль и другие орехи. Все то, что содержит витамин С.

-
- **Профилактика рака посредством рационального питания возможна при соблюдении двух основных правил:**
 - • Пища не должна содержать канцерогены – вещества способствующие возникновению злокачественных опухолей.
 - • В пище должны присутствовать вещества, защищающие организм от рака.

Итак, начнем с канцерогенов.

- Источником канцерогенов в нашей пище могут быть различные жиры, причем опасность многократно возрастает при употреблении несвежих или перегретых жиров.
- По возможности, следует избегать жареных продуктов, отдавая предпочтение печеным и варёным. Не стоит включать в рацион слишком большое количество растительных масел - 10-20 граммов в день вполне достаточно.

Какие продукты помогут предотвратить болезнь?



- **Рак боится ярких красок**
- Разноцветные фрукты и овощи снижают риск заболевания раком, так как помогают сбросить лишний вес и поддерживают его на одном уровне. Помните, лишние килограммы увеличивают риск раковых заболеваний, в том числе рак толстой кишки, пищевода и почек. Ешьте в день не меньше пяти порций овощей и фруктов, сырых или приготовленных при минимальной термообработке.

-
- При этом в тепличных овощах содержится много нитратов (сами по себе эти соли не являются канцерогенами, однако в желудке человека из них образуются весьма опасные нитрозоамины). В пищу желательно употреблять овощи, выращенные в открытом грунте с применением органических удобрений.

Фолиевая кислота – растворимый в воде витамин В9, способствует снижению риска развития **рака** толстой кишки .



- **Фолиевая кислота** ~~входит в состав многих~~ продуктов, которые мы традиционно употребляем с утра. Тарелка овсяных хлопьев или кусочек хлеба из цельного зерна со стаканом апельсинового или клубничного сока помогут защитить организм от рака толстой и прямой кишки, а так же от рака груди.

Фолиевая кислота



- Спаржа и яйца – продукты, богатые **фолиевой кислотой**. Она так же есть в куриной печени, бобах, семечках подсолнуха и зеленых овощах: в шпинате и салате. Не стоит полагаться на витамины и биодобавки: поверьте, нет лучше и надежней источника фолиевой кислоты, чем овощи и фрукты.

■ Случайный сэндвич по дороге на работу, или хот-дог, большого вреда не принесут. Но не стоит злоупотреблять такими мясными продуктами, как копченая колбаса и ветчина, и вы убережете свой организм от риска развития колоректального рака или рака желудка.

В эти продукты из коптильного дыма попадают канцероген - бензопирен и другие опасные вещества. Эти вещества найдены в колбасах, окороках, корейке, шпротах, сельди холодного копчения, также в сухофруктах, сушеных дымом.





По некоторым исследованиям ликопин, ярко-красный пигмент в помидорах, помогает организму противостоять некоторым видам рака, в том числе и раку простаты. По результатам тех же исследований продукты, в состав которых входит томат — соки, соусы и томатная паста, увеличивают шансы организма в борьбе против рака.

■ В профилактике раковых заболеваний зеленый чай так же на нашей стороне. По некоторым лабораторным исследованиям зеленый чай замедляет или даже предотвращает развитие колоректального рака, а так же рака печени, груди или простаты. Он также благотворно влияет на ткани легких, кожи и снижает риски рака мочевого пузыря, желудка и поджелудочной железы.



Ресвератрол против рака

Это вещество содержится в винограде, особенно в его красных и черных сортах. Ресвератрол – мощный антиоксидант. Он так же обладает сильным противовоспалительным свойством. По данным некоторых лабораторных исследований ресвератрол помогает предотвратить развитие ракового процесса



Откажитесь от алкоголя



- Именно с алкоголем связывают рак ротовой полости, горла, гортани, пищевода, печени и груди. Алкоголь также увеличивает риск развития рака толстой и прямой кишки. По мнению ученых даже та дневная норма, которую рекомендует ВОЗ, превышает допустимую. Посоветуйтесь с врачом по поводу того количества алкоголя, которое будет безопасно именно для вас. И тем более стоит это сделать, если вы входите в группу риска по развитию рака груди.

Рак не любит воду



Вода может защитить вас от рака мочевого пузыря. Чем больше вы пьете воды, тем чаще ходите в туалет, а значит, канцерогены, которые попадают в организм, меньше времени проведут в мочевом пузыре.

Бобовые против рака

В бобах содержатся мощные фитохимические соединения, которые, как выяснилось в ходе некоторых исследований, способны замедлить рост опухоли или вовсе предотвратить ее образование.





- Овощи семейства крестоцветных – брокколи, цветая капуста, белокочанная, брюсельская, китайская и листовую – не просто отличный гарнир или самостоятельное блюдо. В них есть вещества, которые помогут предотвратить такие виды онкологических заболеваний, как рак толстой кишки, груди, легких и шейки матки.

Рак не любит зеленые листовые овощи



В таких овощах, как листовая горчица, салат-латук, цикорий, шпинат и свекла мангольд, в избытке содержатся клетчатка, фолиевая кислота и каротиноиды. Все эти вещества помогают защититься от рака ротовой полости, гортани, поджелудочной железы, легких, кожи и желудка.

Специи

- Куркумин – это главный ингредиент куркумы, индийской специи, и, одновременно, потенциальный защитник от рака. Лабораторные исследования показывают, что он способен подавить трансформацию, распространение и прорастание злокачественных клеток.



Рак не выносит сладких ягод



В клубнике и малине содержатся фитохимическое вещество – эллаговая кислота. Этот мощный антиоксидант действительно борется с раком, обезоруживает вызывающие рак вещества и замедляет рост злокачественных клеток.

Черника против рака

- Антиоксиданты, которые содержатся в чернике, – бесценные помощники в профилактике рака. Они борются со свободными радикалами в организме и уничтожают их еще до того, как те смогут нанести вред клеткам. Черника хороша еще и тем, что добавит изюминку любому вашему блюду, будь то овсяная каша, хлопья с молоком, йогурт или обычный салат.



Рак предпочитает сахар



■ Сам по себе сахар не вызывает рак. Но избыточное потребление сахара может привести к избыточному весу – а вот это уже прямой фактор риска. Отличная альтернатива сахару – свежие фрукты и ягоды.

Витамины – еще один верный союзник в борьбе против рака.

- **Витамин А**
- - печень животных и рыбий жир, яйца, сливочное масло, молочные продукты.
- Каротин можно получить из моркови, красного перца, петрушки, шпината, лука, абрикосов, томатов, тыквы и других плодах и овощах с желто-красной или оранжевой окраской.

Витамин Е

- - мясные, рыбные и молочные продукты;
- - морковь;
- - лук;
- - бананы;
- - наиболее богаты им телячья печень, почки крупного рогатого скота, зерна пшеницы, овса, ржи, кукурузы, гороха, петрушка, желток куриного яйца.

Витамин С

- - первое место - плоды шиповника,
- - далее следуют черная смородина, красный перец, хрен, петрушка, укроп, облепиха.
- - цитрусовые, яблоки (особенно сортов антоновка и титовка), всевозможные ягоды.
- В зимний и весенние периоды главным источником витамина С становятся картофель, капуста свежая и квашеная, другие овощи, а также лимоны, апельсины, грейпфруты, соки.

Роль пищевых волокон

- Английский хирург и миссионер Бэркит во время работы в Африке заметил, что рак толстого кишечника редко встречается среди местных жителей, которые потребляют значительно больше пищевых волокон, то есть веществ, практически не перевариваемых организмом - целлюлоза, лигнин, пектин и др.
- Оказывается, пищевые волокна выступают в качестве своеобразной «внутренней метлы» кишечника, они способствуют быстрому выводу вредных продуктов, подавляют гнилостные процессы и деятельность бактерий, участвующих в образовании канцерогенов. Основными источниками пищевых волокон являются хлеб, особенно из цельного зерна, мука грубого помола или с добавкой отрубей, листовые овощи, крупы - гречневая, овсяная, пшено.

Минеральные соли

- Важная роль в профилактике рака отводится минеральным солям, содержащим магний, кальций и селен, магнием богаты бобы, пшеница, рожь, овес, гречка, содержится он также во многих овощах и фруктах. Кальций поступает в организм человека с молочными продуктами, богаты им сыр и творог, много кальция в фасоли, меньше в моркови, капусте и других овощах. Наибольшее количество селена, обнаружено в говядине, горохе и свекле.