

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ИЛИ СТИМУЛИРОВАТЬ РОСТ РАКОВЫХ КЛЕТОК:

- **Красное мясо, кожа птицы, яйца** (если кур, свиней и коров растили на кукурузе и сое, кололи гормонами и антибиотиками).
- **Быстрые углеводы:** сахар (белый и коричневый). Хлеб, для выпечки которого использовались вредные пищевые добавки, особенно белые булочки, вся выпечка из магазина. Белый рис, сильно проваренные макароны. Картофель и особенно картофельное пюре. Кукурузные и другие виды хрустящих хлопьев.
- **«Фаст-фуд»:** картофель фри, чипсы, пицца, хот-доги и другие.
- **Промышленные** сиропы, варенье, джемы, газировка, соки, содержащие консерванты, красители, ароматизаторы.
- **Алкоголь**, особенно крепкий и пиво.
- **Маргарин и гидрогенизированные жиры.** У нас их любят добавлять в сливочное масло.
- **Промышленные молочные продукты.** От коров, которые питались кукурузой и соей.
- **Кожура магазинных овощей и фруктов.** В ней накапливаются пестициды и другие вредные вещества.
- **Непитьевая хлорированная вода.** Вода из пластиковых бутылок, которые нагревались на солнце.



**Питайтесь правильно!
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Следует помнить:

- в соленых, копченых и консервированных продуктах могут содержаться канцерогенные вещества
- вареная пища и пища приготовленная на пару безопаснее жареной
- повторное использование жиров в процессе приготовления пищи категорически запрещено – это готовые канцерогены для желудка и кишечника
- не рекомендуется использовать пластиковую посуду, особенно для горячих продуктов и напитков.

Министерство здравоохранения Удмуртской Республики
БУЗ УР «Республиканский центр профилактики МЗ УР»

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА



Питание играет важную роль в развитии раковых заболеваний. Треть всех злокачественных опухолей связана с питанием. Нерациональное питание неизбежно влечет нарушение обменных процессов, расстройство деятельности разных систем и органов, снижение иммунитета, ответственного за своевременное уничтожение «чужеродных» атипичных клеток опухоли. Известны продукты, уменьшающие риск развития рака. Они могут присутствовать в вашем ежедневном рационе.



Употребление овощей и фруктов в количестве 400-500 грамм ежедневно, содержащих достаточное количество клетчатки, существенно снижает вероятность возникновения рака.



ПОМИДОРЫ повышают сопротивляемость организма раковым клеткам.

РАЗНЫЕ ВИДЫ КАПУСТЫ - брокколи, брюссельская, китайская и цветная – желательно запекать или готовить в пароварке.



БАКЛАЖАНЫ блокируют ферменты, необходимые раковым клеткам для поражения больших участков.

МОРКОВЬ, СВЕКЛА, ТЫКВА богаты витамином А и другими веществами, препятствующими росту клеток рака.



КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ содержит соединения, способные нейтрализовать канцерогенные вещества (канцерогены – факторы окружающей среды, воздействие которых на организм человека повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей...)

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ также обладают противовоспалительными свойствами, содержат вещества, вызывающие саморазрушение раковых клеток и помогают печени обезвреживать канцерогены. Рекомендуются цитрусовые, слива, абрикосы, красный и черный виноград, вишня, гранат, черника, малина и другие. Можно свежие, можно замороженные.



ПРИПРАВЫ: куркума, карри, имбирь, тимьян обладают уникальными противовоспалительными свойствами. В связи с этим, рак встречается у жителей Индии в восемь раз реже по сравнению с жителями других регионов.

ЧЕСНОК, ВСЕ ВИДЫ ЛУКА - снижают воздействие канцерогенов. Их компоненты способны нейтрализовать канцерогенные вещества, содержащиеся в табаке и пережаренном мясе, особенно эффективны для профилактики раковых заболеваний кишечника, простаты, печени, молочной железы, раке крови. Дополнительно они контролируют количество сахара в крови, ограничивающее рост раковых клеток.

ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД с содержанием какао более 70%, богат веществами, которые ослабляют рост раковых клеток.

РЫБА: скумбрия, сардина, лосось - из-за содержащихся в ней жирных кислот, таких как Омега-3, помогает организму справляться с разрастанием раковых клеток и образованию опухолей, особенно в отношении рака лёгких, молочной железы, кишечника, простаты, почек. В связи с этим употребление в пищу рыбы как минимум дважды в неделю существенно снижает риск возникновения раковых заболеваний. Так же рыба богата селеном, важным для клеток иммунной системы.

ЗЕЛЕНый ЧАЙ свежесваренный - содержит антиоксидант, молекулы которого препятствуют возникновению кровеносных сосудов, используемых раковыми клетками для формирования опухоли.

ОБЛАДАЮТ ПОЛЕЗНЫМИ АНТИРАКОВЫМИ СВОЙСТВАМИ:

- Зелень - петрушка, щавель, шпинат, сельдерей, салат-латук, спаржа.
- Растительные масла, лучше холодного отжима.
- Цельные зерна и бобовые, семена подсолнуха.
- Грибы (шампиньоны, вешенки).

