

НЕДЕЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ РАКА ЛЕГКИХ

ПИТАНИЕ КАК ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Питание должно быть регулярным, сбалансированным. Для профилактики онкологии нужно придерживаться следующих рекомендаций:

- В рационе должно быть как можно больше овощей и фруктов.
- Вместе с пищей нужно получать как можно больше витамина С, Е, группы В.
- Каждый день нужно есть клетчатку (содержится в злаках, фруктах, овощах).
- В рационе должны быть цельнозерновые крупы, бобовые, злаки.
- Источником белка может быть рыба, мясо птицы, нежирное мясо.
- Нужно ограничить потребление «вредных» продуктов: жирного, сладкого, соленого, острого, копченого.

Многие онкологи считают, что наиболее эффективная профилактика рака - это здоровое питание. Опытным путем выделены некоторые продукты, регулярное употребление которых помогает снизить риск развития онкологических заболеваний:

Брокколи, а также **обычная, цветная и брюссельская капуста** содержат антиоксиданты, влияющие на снижение риска возникновения опухоли молочной железы и другие виды рака. Вещество изотиоцианат, содержащиеся в капусте, является токсичным для клеток опухоли. При этом оно никак не влияет на нормальные клетки.

Цельные зерна содержат различные противораковые соединения, в том числе антиоксиданты, пищевые волокна и фитоэстрогены. Употребление злаков и цельнозерновых продуктов в адекватных количествах может снизить риск развития рака толстой кишки.

Зелень с темными листьями (шпинат, руккола, базилик) - богатый источник каротиноидов, способствующих выведению из организма опасных свободных радикалов.

Виноград содержит ресвератрол, являющимся антиоксидантом, способным предотвратить повреждение клеток.

В состав **зелёного чая** входят флавоноиды, которые способны предотвратить или замедлить развитие нескольких типов рака, включая рак толстой кишки, печени, молочной железы и простаты.

Томаты - источник соединения под названием ликопин, которое помогает снизить риск рака простаты, молочной железы, легких и желудка.

Черника по сравнению с другими ягодами содержит самое большое количество полезных соединений, которые снижают риск развития любых видов рака.

Льняное семя. В его состав входят лигнаны, способные оказывать на организм эффект антиоксидантов и блокировать или подавлять раковые изменения.

Морские водоросли имеют в своем составе кислоты, которые помогают при лечении рака легких.

Цитрусовые. Грейпфруты содержат монотерпены, которые помогают снизить риск развития рака всех видов, выводя канцерогенные вещества из организма. Некоторые лабораторные исследования также показали, что грейпфруты могут препятствовать развитию рака молочной железы. Апельсины и лимоны содержат лимонен, стимулирующий работу иммунных клеток (пример, лимфоцитов), которые уничтожают раковые клетки.

Кофе снижает риск развития базальноклеточной карциномы - одного из самых распространенных видов рака кожи. К такому выводу пришли ученые из Бостонского отделения Американской ассоциации научных исследований в области раковых заболеваний. Они утверждают также, что кофе полезен для профилактики плоскоклеточной карциномы и меланомы, наиболее редкой и самой опасной формы рака кожи.