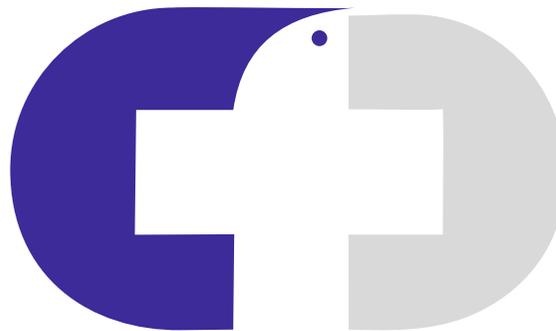


Включая в рацион питания продукты, полезные для профилактики рака, не забывайте соблюдать следующие *правила, которые помогут снизить риск возникновения онкологических болезней:*

1. Никогда не пере едайте. Старайтесь чаще проводить разгрузочные дни.
2. Не употребляйте слишком горячую пищу и напитки. Они могут вызвать скрытый ожог слизистой оболочки ротовой полости и пищевода, тем самым, повышая риск развития рака.
3. Не употребляйте жирных продуктов больше 20% от общей калорийности рациона.
4. Ешьте больше овощей и фруктов, орехи, рыбу и зелень. Отдавайте предпочтение хлебу грубого помола.
5. Ограничьте потребление жареных, консервированных и копченых продуктов, готовьте пищу на пару или тушите ее.
6. Выкидывайте все продукты с плесенью, в том числе хлеб, семечки, крупы и варенье. В них образуются афлатоксины - высокотоксичные и вредные для здоровья вещества.
7. Откажитесь от употребления алкоголя. Даже официально безопасная доза 60 г водки в сутки или бутылка пива влияет на ускорение развития онкологических заболеваний.
8. Не готовьте пищу впрок, а если уж приготовили, то быстрее уберите ее в холодильник. В оставленных в теплом месте супе, мясе и вареной картошке накапливаются канцерогены.
9. Не заготавливайте зелень на зиму, пересыпая солью. При длительном хранении в них образуются канцерогенные нитрозамины.

Самое главное — сформируйте правильный образ жизни у своих детей! Помните, что причина всех болезней — в нас самих, и не нужно искать виноватых! Ну а если болезнь настигла — не надо опускать руки!

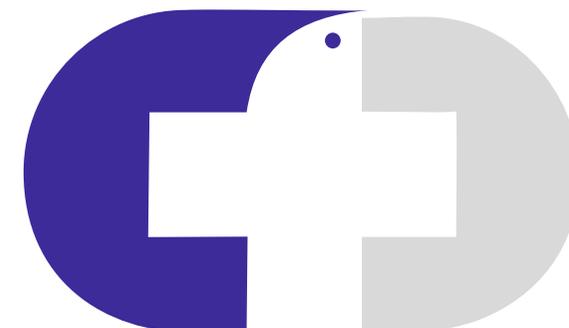


ТФОМС Костромской области

**Территориальный фонд
обязательного медицинского
страхования
Костромской области**



**Адрес: 156013, г. Кострома,
ул. Ленина, д. 20, оф. 300
Телефон/факс: (4942) 31-59-09
Телефон горячей линии: (4942) 31-59-54
E-mail: info@tfomsko.ru**



ТФОМС Костромской области

**Правильное
питание как
профилактика
рака**



Лучшая профилактика рака — здоровый образ жизни! Касается это не только онкозаболеваний, но и других болезней, на фоне которых может возникнуть раковая опухоль. Откажитесь от курения, снизьте употребление алкоголя, будьте физически активны, правильно и умеренно питайтесь.

По содержанию канцерогенных веществ наиболее опасны те продукты, которые предназначены для длительного хранения. К ним могут относиться консервы, колбасы, ветчина, некоторые молочные продукты, майонез. Все дело в том, что в них добавляют нитраты для сохранения цвета и консерванты, которые в больших количествах являются канцерогенами.

Большую роль в возникновении злокачественных новообразований играют еще и жиры. При их избытке в питании рост опухолевых клеток ускоряется. Особенно опасны так называемые перегретые или пережаренные жиры, то есть используемые вторично. Одним словом, приготовленное нужно съедать свежим и не желательно хранить.

Очень много нехороших веществ содержится в копченом мясе или рыбе. Банка шпрот, например, по содержанию вредных веществ равносильна 60 пачкам сигарет или количеству воздуха, вдыхаемому за год.

Развитию новообразований поджелудочной железы способствуют изделия из теста и сливочное масло. Канцерогенными являются и некоторые напитки. Например, в саже, полученной при обжаривании кофейных зерен, или в экстракте некоторых сортов кофе обнаружен канцероген, способный увеличить риск заболеваемости раком.

Пиво в больших количествах может спровоцировать рак поджелудочной железы.

Любителям же чая бояться абсолютно нечего. При правильной заварке этот напиток абсолютно безопасен. Более того, сорта зеленого чая очень полезны и снижают риск заболевания раком.

Как снизить уровень канцерогенов в пище.

- Покупать продукты лишь в местах санкционированной торговли. Там безопасность и качество продуктов регулярно проверяет санитарно-эпидемиологическая служба.
- Тщательно мыть и чистить овощи и фрукты, срезая кожуру толстым слоем.
- Испорченные, заплесневелые или подгнившие продукты нужно сразу выбрасывать.
- Соблюдать правила и сроки хранения не только скоропортящихся продуктов, но и макарон, круп, орехов, кофейных зерен, семечек.
- Мясо и овощи лучше употреблять в вареном или тушеном, но не жареном виде.
- Не нужно допускать перегревания (дымления) масла в процессе приготовления пищи.
- Стоит исключить употребление копченой колбасы и мяса, заменив их вялеными.
- Продукты быстрого приготовления из рациона стоит исключить, в том числе картошку «фри», жареные пирожки, картофельные чипсы, беляши и чебуреки.
- Ограничить количество животных жиров и поваренной соли.
- Каждый раз проверять на радионуклиды собранные в лесу ягоды и грибы.
- Отдавая предпочтение здоровой пище, развитие рака можно предупредить.



Вот какие продукты помогают профилактике рака:

1. Капуста. Все виды капусты богаты веществами, которые блокируют активность генов, способствующих развитию раковых опухолей. Особенно полезны брокколи и брюссельская капуста.
2. Лук и чеснок. Регулярное употребление лука и чеснока в сыром виде предотвращает развитие раковых клеток.
3. Помидоры. Для профилактики рака надо сократить потребление калорийной пищи и включить в рацион питания больше помидоров и красного болгарского перца. Помидоры обладают противораковым эффектом.
4. Ягоды. В клубнике, малине и гранате содержится эллагиновая кислота, которая препятствует прорастанию опухолевых клеток в кровеносных сосудах. Самой полезной ягодой для здоровья врачи считают чернику. Она содержит большое количество антиоксидантов, которые защищают от разрушения клетки тканей. Употребление красного винограда также помогает уменьшить риск развития рака.
5. Зеленый чай. Лидером по содержанию антиоксидантов считается зеленый чай. Действие зеленого чая усиливается, если пить его без молока, с лимоном.
6. Грецкие орехи. В них содержится много витамина Е, который играет важнейшую роль в профилактике рака. Кроме орехов, витамина Е много в нерафинированных растительных маслах и зародыше пшеницы.
7. Куркума и имбирь. Имбирь и куркума обладают не только приятным вкусом, но также они считаются специями, резко снижающими воспалительные процессы и замедляющими рост раковых клеток.
8. Бобовые. Горох, фасоль и чечевица содержат большое количество фитоэстрогенов, которые эффективны для профилактики рака груди и легких.