

Профилактика рака. Пища против рака

Возможно ли использовать питание для профилактики рака? Как это делать? Что необходимо учитывать?

Правильное питание каждый день — профилактика рака.



Пища против рака

Первое — жизненно важное правило для всех, без исключения: свежие, замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи, а также фруктовые соки как первичная [профилактика рака](#) должны быть в рационе **ежедневно**.

Выбирайте, что вам по душе:

Идеи для меню и профилактика рака.

- Ø Каждый день отбирайте 5 порций фруктов и овощей.
- Ø Ежедневно съедайте одно яблоко, грушу, персик, апельсин или банан. Добавьте ломтики фруктов к готовому завтраку из зерновых с высоким содержанием клетчатки или съедайте их между приемами пищи.
- Ø Если вы между приемами пищи решили съесть киви, сливы или мандарины, а это небольшие плоды — ешьте их по два.
- Ø Вы любите пожевать в дороге курагу или чернослив? — Три сухофрукта за раз достаточно.
- Один плод авокадо или полгрейпфрута — прекрасная закуска для второго завтрака или ужина. Более питательный вариант — авокадо с креветками или [салат из авокадо с грецкими орехами](#).
- Одну чашку клубники, малины, вишни или винограда добавляйте к готовым завтракам из зерновых, а также к фруктовым салатам.
- 2-3 столовых ложки фруктового салата или компот ешьте на десерт или подавайте к завтраку.
- Добавляйте 2 столовых ложки отварных овощей к обеду или на ужин. Овощи сохраняют свои противораковые свойства, если готовить их на пару или жарить с малым количеством жира.
- Регулярно подавайте к основным приемам пищи салаты из сырых овощей.
- Освежающий стакан фруктового сока хорош в любое время дня.

Профилактика рака подразумевает варку на пару — это кухня здоровья.

Ø Сохранение питательных веществ.

Профилактика рака подразумевает употребление не только сырых овощей. Вареные овощи также полезны, как и сырые. Хотя при кипении часть витаминов разрушается, те, что остались, усваиваются намного лучше. А в вареной белокочанной капусте витамина С даже больше, чем в сырой. Правда, пример с капустой — «исключение из правил».

Но все же при варке на пару, практически, любая пища сохраняет свои питательные вещества. Например, при обычном отваривании брокколи теряет свыше 60% витамина С, а при варке на пару — только 20%.

Кроме того, этот способ хорош тем, что не требует использования жира: при жарении только 1 столовая ложка масла добавляет 135 ккал.

Ø Разнообразие.

На пару, кроме овощей, можно готовить птицу, рыбу, клецки, пудинги, бисквит, заварной крем.

Ø Способ приготовления.

Положите подготовленный продукт в пароварку или узбекскую мантишницу с кипящей водой; можно положить в перфорированную кастрюлю-вставку или дуршлаг, поставленные на кастрюлю с кипящей же водой, но чтобы они не касались воды. Плотно закройте крышкой. Образующийся пар доводит пищу до готовности. Пользуйтесь посудой из нержавеющей стали.

Профилактика рака — полезности на заметку:

= Как известно, зимой и весной надо особенно тщательно заниматься профилактикой иммунных заболеваний. В этот период в овощах и фруктах уменьшается количество витамина С, да и других витаминов, к тому же ближе к весне уменьшается ассортимент этих природных витаминных кладовых. Если добавить к этому повышенный расход витаминов человеком из-за курения, алкоголя, неконтролируемого приема

лекарств и т.д., то становится ясным, что удовлетворять требования организма в витаминах можно только с помощью разнообразной пищи.

Да, фрукты и овощи очень полезны, и надо как можно больше есть их, но не в ущерб себе, так как многие важные вещества содержатся в других продуктах. Например, витамины группы В мы получаем, в основном, из круп, бобовых, яиц, мяса, рыбы и т.д. **Профилактика рака** требует разностороннего подхода.

= Потребляя фрукты и овощи, отдавайте предпочтение тем, что выращены в **регионе вашего проживания**, так как привозные продукты при длительной транспортировке и, зачастую, из-за неправильного хранения теряют много витаминов. К тому же, привозные фрукты и овощи часто собирают неспелыми для лучшей транспортировки, а значит, в них изначально существует нехватка витаминов — ведь они образуются в плодах только при естественном созревании на деревьях и грядках.

= Готовую еду многие хранят в холодильнике сутки и более, хотя все знают об ограничении в 12 часов, т.к. при этом теряются витамины. Возьмем опять же для примера нашу капусту: тушеная капуста через сутки теряет 90% витамина С.

«За» и «против» витаминных препаратов.

Исходя из жизненного опыта и опыта общения с самыми разными группами людей, могу сделать вывод, что мы сами плюс объективные обстоятельства вплоть до нехватки финансов вынуждают нас питаться однообразно, готовить еду на сутки, а то и на несколько дней и хранить её в холодильнике, тем самым недополучая такие нужные для организма питательные вещества.

Поэтому к исходу зимы и весной возникает острая необходимость в приеме витаминных препаратов.

Итак, современная жизнь все-таки заставляет нас прибегать к приему таблеток, драже, капсул с витаминами. Хорошо это или плохо?

С одной стороны, хорошо: витамины приносят пользу.

С другой стороны чрезмерное увлечение потреблением витаминных препаратов может нанести вред вашему здоровью. Так, например, долгое и чрезмерное употребление аскорбиновой кислоты (свыше 500 мг в сутки) может превратить витамин С из союзника в страшного врага, провоцирующего развитие рака (какая уж тут профилактика рака?), болезней сердца, а также пиелонефрита у детей.

«Передозировка» витамина В₆ может привести к нарушению кровообращения в нижних конечностях, а витамина А — к головной боли и раздражениям кожи...

Список этот можно было бы продолжать, но скажу только, что все это относится только к витаминным препаратам и искусственно витаминизированным продуктам питания. Витамины натуральных пищевых продуктов полезны все, да к тому же сейчас широко распространена витаминная недостаточность даже среди относительно здоровой части населения. Почему «относительно»? — да потому, что, как говорит один врач — нутрицевтик: **«При таком образе жизни и в такой экологической обстановке 80% населения в разной степени больны, 15% недообследованы, и лишь 5% могут считать себя здоровыми».**

Профилактика рака — нежелательные продукты.

Не стоит лишать себя радостей жизни, проявляя чрезмерное беспокойство по поводу питания для профилактики рака. Тем не менее, важно знать о потенциально канцерогенных (вызывающих опухоль) свойствах некоторых пищевых продуктов.

Говядина. Ежедневное потребление свыше 150 г мяса увеличивает вероятность развития рака толстой кишки. От регулярного употребления мяса перейдите до двух раз в неделю.

Консервированные и копченые продукты. Ими тоже не следует злоупотреблять и есть не каждую неделю, а, хотя бы, в 2 раза реже — через неделю.

Маринады и мясо, приготовленное на углях. Также следует ограничить употребление, так как угли содержат вещества, считающиеся канцерогенными.

Алкоголь и курение.

Злоупотребление спиртным приводит к опасности развития рака полости рта, горла, гортани, пищевода и печени. Курение еще опаснее.

Жиры.

Большое количество насыщенных жиров повышает риск заболевания раком кишечника, молочной и поджелудочной желез, простаты. Зато ненасыщенные жиры обладают отличными защитными свойствами. Это — жирная рыба (горбуша, сельдь, треска, пикша...), оливковое, конопляное и льняное масло, любые сорта и виды капусты, чеснок, тыквенные и конопляные семечки, телятина, баранина, репа и т.д.

Почти 30% потребляемых жиров мы получаем из растительного и сливочного масла, маргарина и майонеза, других паст. В норме же на насыщенные жиры должно приходиться только примерно 10% калорийности пищи, остальное должно приходиться на ненасыщенные жиры. Однако не следует считать, что лучше использовать сливочное масло, чем оливковое, потому, что его калорийность меньше: 37 ккал на 1 чайную ложку против 45 ккал на 1 чайную ложку.

- **Ненасыщенные жиры в любом случае полезнее насыщенных**

Приправляйте пищу базиликом, душицей, майораном, полезными здоровому иммунитету и здоровому сердцу, а также обратите особое внимание на **эхинацею**.

Многим популярным травам приписывают способность укреплять иммунитет. Так вот, если Вам важна профилактика рака, то знайте, что эхинацея – наиболее популярная и изученная в этом отношении.

Растение родом из Северной Америки. Американские индейцы еще в доколумбовские времена использовали ее для лечения самых разных болезней – от обычной простуды до укусов змей. Подтверждено, что это растение стимулирует иммунную систему: оно повышает число и активность лейкоцитов, помогая организму бороться с инфекцией. Правда, у нас ее больше применяют для профилактики и лечения простудных заболеваний, не ведая, что она параллельно работает и против рака.

Итак, **профилактика рака** – это не специальные мероприятия, проводимые время от времени. Это – ежедневная забота о своем здоровье, которая не обременит вас, если вы будете придерживаться принципов здорового питания.

Будьте здоровы!

