

## Предотвратить рак

**Рак является одной из основных причин смерти во всем мире. В 2005 г. во всем мире от рака умерло 7,6 миллиона человек (или 13 %) из общего числа умерших людей, составившего 58 миллионов.**

Основными формами рака, приводящими к смерти, являются: неконтролируемый рост клеток, которые разрушают ткани, а иногда распространяется на другие части тела — это и есть болезнь, известная как рак. Организм человека вырабатывает клетки, которые делятся и растут, это контролируемые действия. В нашем организме, клетки отмирают и заменяются новыми клетками, но, когда клетки не умирают, а новые производятся, они превращаются в опухоли. Эти опухоли называются раковыми, когда они влияют на соседние ткани.

40 % случаев заболевания раком можно предотвратить (с помощью здорового рациона питания, физической активности и воздержания от употребления табака).

Употребление табака является единственной значительной предотвратимой причиной развития рака во всем мире. Употребление табака приводит к раку легких, горла, полости рта, поджелудочной железы, мочевого пузыря, желудка, печени, почек и другим формам рака. Воздействие табачного дыма в окружающей среде (пассивное курение) вызывает рак легких.

Среди мужчин (в порядке убывания количества случаев смерти во всем мире): рак легких, желудка, печени, ободочной и прямой кишки, пищевода и простаты.

Среди женщин (в порядке убывания количества случаев смерти во всем мире): рак молочной железы, легких, желудка, ободочной и прямой кишки и шейки матки.

Несмотря на то, что на некоторые вопросы до сих пор не получены ответы, имеется достаточно данных, свидетельствующих о том, что диетические факторы также играют большую роль в развитии рака. Это относится к ожирению, которое само по себе является фактором многочисленных рисков, а также к составу рациона питания (например, недостаточное употребление фруктов и овощей, чрезмерное употребление соли).

Малоподвижный образ жизни также является определенным фактором риска развития рака. Имеются убедительные доказательства того, что потребление алкоголя приводит к развитию некоторых форм рака, таких как рак пищевода, глотки, горлани, печени, молочной железы и других органов.

Онкологи считают питание одним из самых главных факторов, способствующих возникновению раковых заболеваний. Его роль в развитии рака составляет от 34 до 37%. К онкозаболеванию приводят диета, бедная продуктами, содержащими противораковые вещества, и богатая продуктами, содержащими канцерогены. И если знать, где они находятся, и скорректировать рацион в обратную сторону, то большинство случаев возникновения этой тяжелой болезни можно было бы предотвратить.

### ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ПРОТИВОРАКОВЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ

#### Морковь и тыква.

Характеризуются высоким содержанием бета - каротина (витамина А), обладающего свойством предупреждать рак простаты, легких, шейки матки, молочной железы, легких, поджелудочной железы и толстого кишечника. Для эффекта нужно ежедневно съедать около 200 г

#### Помидоры.

Содержат пигмент ликоптин — мощный антиоксидант, нейтрализующий свободные радикалы кислорода, часто вызывающие рак. Учтите, что ликоптин есть не во всех помидорах, а только в ярко-красных. Их нужно съедать по 2—3 штуки в день.

#### Редиска, сельдерей, редька, хрень.

Содержат индолы и изотиоцианаты — сильные антиканцерогенные вещества. Эффект возникает, если съедать ежедневно 50—60 г этих продуктов.

#### Чеснок.

Богат селеном — микроэлементом, который защищает от канцерогенов большинство органов, особенно желудок, толстую кишку, пищевод, ротовоглотку, молочные железы и кожу. Профилактическая противоопухолевая доза — 1—2 зубчика в день.

#### Лук.

Содержит кверцетин, который не разрушается при термической обработке, подавляет образование злокачественных клеток (препятствует мутациям), особенно — в молочных железах, предстательной железе, яичниках. Надежный эффект — при ежедневном употреблении 40-50 г.

#### Цитрусовые, киви и капуста.

Богаты витамином С — антиоксидантом, предотвращающим онкозаболевания почти всех органов, особенно рака легкого, пищевода, желудка, толстой и прямой кишки, молочной железы, тела матки и поджелудочной железы. Эффект — за счет подавления генетической перестройки клеток. В день рекомендуется съедать около 2-х средних апельсинов, 1 киви или 30-40 г капусты (подходит не только обыкновенная капуста, но и брокколи, кольраби, цветная, морская).

#### Чернослив.

Содержит антиоксиданты и волокна, за счет которых способен на ранних этапах бороться с раком. Рекомендуется ежедневно съедать по 5 сухофруктов утром и вечером.

#### Отруби.

Пшеничные, кукурузные, овсяные и рисовые отруби содержат т.н. «балластные вещества», которые предупреждают возникновение рака кишечника (рекомендовано ежедневное употребление балластных веществ в дозе 350 г).

**Тунец, лосось, макрель, сардины.**

Богаты витамином D, который подавляет образование и рост сосудов, питающих опухоль и омега-3 жирными кислотами, которые повышают противоопухолевый иммунитет. Рекомендуется ежедневно съедать не меньше 150 г этих морепродуктов.

#### Орешки.

Оказывают противораковое действие за счет влияния витамина Е — еще одного антиоксиданта (профилактическая доза — около 150 г в день). Также его много в растительных маслах (их рекомендуется употреблять по 50 г в день).

#### Зеленый чай и шиповник.

Содержат т. н. галлат эпигаллокатехина (EGCG), который «программирует» гибель (апоптоз) раковых клеток. Кроме того, шиповник — один из лидеров по содержанию противоракового витамина С. Ежедневное употребление — 5—7 чашек зеленого чая или 4—5 чашек запаренного шиповника

### ПРОДУКТЫ, УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ ШАНСЫ ЗАБОЛЕТЬ РАКОМ

#### Свиное сало, шпик, колбаса, венские сосиски, копченое мясо.

Содержат нитриты, нитрозамины и ряд пищевых добавок, являющимися канцерогенами.

#### Сливочное масло, маргарины, майонезы.

Если употребление этих жиров составляет более 1/4—1/5 всего пищевого рациона, то резко растет риск возникновения рака кишечника, молочных желез и простаты.

#### Кофе.

Повышает риск возникновения рака мочевого пузыря и поджелудочной железы. Как искусственный, так и натуральный. Причем даже без кофеина. Но для появления этого риска пить его нужно не меньше пяти-шести чашек (50 г) ежедневно. Зато 2 чашки черного напитка в день играют положительную роль — доказано их онкопрофилактическое действие на печень.

#### Печень и жирное мясо.

Большинство токсинов окружающей среды кумулируются в печени и в жировой ткани, поэтому их можно есть максимум 3 раза в неделю — с таким наплывом система обезвреживания организма еще способна справиться сама.

#### Алкоголь.

Канцероген для печени, поджелудочной железы, ротовоглотки и пищевода. Особенно повышается риск рака этих органов у пьющих курильщиков. Безопасная доза — 20 г чистого спирта в день (это 150—200 г красного сухого натурального вина, или рюмка водки, или одна бутылка 0,5 светлого пива).

#### Пищевые добавки серии Е.

Е 102 (тарtrазин), Е123 (амарант), Е284 (борная кислота), Е 285

(тетракарбонат натрия), Е512 (олова — II -хлорид), Е574 (глюконовая кислота), Е1200 (полидекстроза), Е127 (эритрозин), Е999 (экстракт Quillaja ).

#### «Пережар».

В многократно поджаренном масле образуется один из самых сильных канцерогенов — бензпирен. В первую очередь «пережар» пагубно влияет на печень и костный мозг (вызывает лейкемию). Если попадает в организм беременной, способен вызвать уродства плода. Причем бензпирен представляет угрозу для здоровья в любом количестве.

#### Заплесневелый хлеб.

В нем образуются высокотоксичные яды — афлатоксины, сильные канцерогены. В первую очередь они «бьют» по печени.

#### Нитратные продукты.

К ним относятся щедро удобренные ядохимикатами овощи.

Многократно кипяченая вода.

В воде, прокипяченной более 4—5 раз, возрастает содержание канцерогенных веществ — диоксинов.

### КАК ДЕЙСТВУЮТ КАНЦЕРОГЕНЫ?

Попадая в организм, они вызывают поражение хромосомного аппарата человека, активируют в нем онкогены, которые дают команду усиленному образованию онкоклеток. Когда в одном месте их становится много, они сливаются в опухоль. Но происходит это не резко, а постепенно — в течение 10—12 лет.

Если в вашей семейной истории есть случаи заболевания раком, проходите обследования через регулярные промежутки времени — раннее выявление заболевания может предотвратить осложнения. На сегодняшний день существует множество анализов, позволяющих определить заболевание раком на ранней стадии. Проконсультируйтесь со специалистом по поводу того, какие анализы Вам лучше сдать и когда это лучше сделать. Будьте готовы предоставить врачу историю болезни Вашей семьи, основываясь на которой, он сможет сказать, какому виду рака вы можете быть подвержены.

#### Помните, что Ваше здоровье в Ваших руках.

Забота о своем здоровье в первую очередь в Ваших же интересах. Следуя этим несложным рекомендациям, Вы значительно повысите свой иммунитет и общее самочувствие, а также снизите риск развития многих заболеваний, в том числе рака. С нашей стороны мы можем только пожелать успехов в начале нового этапа Вашей жизни — будьте здоровы!

**Поликлиника Арамильской городской больницы находится по адресу: ул. Садовая, 10. График работы с 8:30 утра до 19:00 вечера в рабочие дни. Телефон регистратуры поликлиники: 3-13-14, телефон регистратуры детской: 3-09-48.**

Главный врач ГБУЗ СО «Арамильская городская больница»  
Тимиров Радис Федорович