**Продукты, полезные для профилактики рака.**

Сегодня врачи не могут конкретно назвать причину возникновения раковых опухолей, однако все они уверены в том, что раком в большинстве случаев болеют люди, имеющие наследственную предрасположенность и имеющие дурные привычки в питании. Отдавая предпочтение здоровой пищи, развитие рака можно предупредить. Ученые в процессе исследований в области профилактике рака называют все больше продуктов, которые обеспечивают защиту от раковых опухолей.

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. Даже ежедневное включение в рацион питания 100 гр. брокколи, снижает риск развития рака простаты, легких и шейки матки.

**2. Лук и чеснок.** Регулярное употребление лука и чеснока в сыром виде предотвращает развитие раковых клеток. При ежедневном употреблении в пищу дольки чеснока уменьшается риск развития рака кишечника и повышается иммунитет. профилактика рака

**3. Помидоры.** Врачи-диетологи для профилактики рака рекомендуют придерживаться следующего правила питания: пища должна состоять из 2/3 растительных продуктов и не более 1/3 белковых. При том, чем насыщеннее цвет овощей, тем больше пользы. Употребление большого количества животных жиров ведет к тучности, что считается главной причиной развития рака яичников. Избыток жиров способствует обильному выделению желчных кислот при переработке пищи в кишечнике, что может стать причиной рака поджелудочной железы, матки, яичников и прямой кишки. Поэтому для профилактики рака надо сократить потребление калорийной пищи и включить в рацион питания больше помидоров и красного болгарского перца. Помидоры обладают противораковым эффектом, благодаря содержанию пигмента - ликопина. Ликопин снижает риск возникновения многих онкологических болезней. Употреблять томаты надо в любом виде, в салатах, кетчупе, соке и соусах.

**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 или фиолетового винограда также помогает уменьшить риск развития рака. В этих сортах винограда содержится ресвератрол, который оказывает мощное антиоксидантное и противоспалительное действие.

**5. Зеленый чай**. Лидером по содержанию антиоксидантов считается зеленый чай. Ежедневное потребление 5 чашек зеленого чая уменьшает риск возникновения рака молочной железы и рака шейки матки. Действие зеленого чая усиливается, если пить его без молока, с лимоном. Лимон содержит много витамина С, а согласно исследованиям последних лет резкое увеличение больных раком связано с низкой обеспеченностью организма человека витаминами С,А и Е. Включение в рацион питания продуктов, богатых витамином С, предотвращает образование канцерогенов из нитратов. Для профилактики рака человеку требуется ежедневно 100 гр. витамина С. Полезными свойствами защиты от рака обладают только натуральные витамины, синтетические витамины не имеют противоракового эффекта.

**6. Грецкие орехи.** Регулярное потребление грецких орехов понижает риск развития рака простаты и уменьшает рост раковых опухолей. В орехах содержится много витамина Е, которая играет важнейшую роль в профилактике рака. Кроме орехов, витамина Е много в нерафинированных растительных маслах и зародыше пшеницы. профилактика рака

**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. Куркума входит в состав индийской приправы карри, употребление которого способствует похуданию и снижению деления раковых клеток.

**8. Бобовые**. Горох, фасоль и чечевица содержат большое количество фитоэстрогенов, которые эффективны для профилактики рака груди и легких. Кроме того, бобовые содержат большое количество белков, так же как и мясо. Люди, которые ведут вегетарианский образ жизни и едят много бобовых вместо мяса, значительно реже страдают от онкологических заболеваний. Полезно включение в рацион питания красных сортов рыбы, вместо употребления продуктов животного происхождения.

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

**1. Никогда не переедайте.** 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. При плохом самочувствии и болезнях не принимайте пищу.** Нельзя насильно заставлять себя кушать.

**4. Не употребляйте жирных продуктов больше 20% от общей калорийности рациона.**

**5. Ешьте больше овощей и фруктов, орехи, рыбу и зелень. Отдавайте предпочтение хлебу грубого помола.**

**6. Ограничьте потребление жареных, консервированных и копченых продуктов, готовьте пищу на пару или тушите ее.**

**7. Выкидывайте все продукты с плесенью, в том числе хлеб, семечки, крупы и варенье.** В них образуются афлотоксины - высокотоксичные и вредные для здоровья вещества.

**8. Откажитесь от употребления алкоголя.** Даже официально безопасная доза 60 г водки в сутки или бутылка пива влияет на ускорение развития онкологических заболеваний.

**9. Не готовьте пищу впрок, а если уж приготовили, то быстрее уберите ее в холодильник.** В оставленном тепле супе, мясе и вареном картошке накапливаются канцерогены.

**10. Не заготавливайте зелень на зиму, пересыпая солью.** При длительном хранении в них образуются канцерогенные нитрозамины.