**Питание как противораковый инструмент.**

Разнообразие продуктов на витринах магазинов имеют обратную негативную сторону потребительского «рая». Издержки цивилизации приводят к тому, что пища загрязняется различными вредными веществами, в том числе канцерогенами. Наиболее часто в продукты питания попадают канцерогенные углеводороды, нитрозосоединения, микотоксины, диоксины, пестициды, тяжелые металлы. Канцерогены – это химические соединения, воздействие которых на организм человека является одной из основных причин появления и развития злокачественных опухолей. Например, в мире ежегодно выбрасывается в окружающую среду 7 тысяч тонн бензпирена — только одного вида канцерогенов, попадающего в растительные, рыбные и мясные продукты из окружающей среды, загрязненной промышленными выбросами, продуктами сгорания топлива тепловых электростанций и автотранспорта. Диоксины — очень опасные вещества, содержащие хлор. Являются отходами производства химических и нефтеперерабатывающих предприятий, трансформаторных масел, пестицидов и гербицидов; образуются при сжигании мусора, особенно пластиковых бутылок, полиэтиленовых мешков, упаковочной пленки; хлорировании питьевой воды. Диоксины устойчивы к расщеплению, поэтому способны накапливаться как в биосфере, так и в организме человека. Попав в организм, диоксины циркулируют в крови, откладываясь в жировой ткани и липидах всех без исключения клеток, причем очень медленно разлагаются и выводятся из организма. Диоксины повреждают ДНК, подавляют иммунитет, грубо вмешиваются в процессы деления и специализации клеток, что и вызывает онкологические заболевания. Пищевые добавки. Эта зловещая буква Е…По содержанию пищевых добавок наибольшую обеспокоенность вызывают молочные продукты, колбасы, майонез, ветчина, консервы. Дело в том, что в них для сохранения цвета добавляют нитриты, а для сохранности – синтетические консерванты. Для производителей это дешевый и простой способ придать продукту «аппетитный» вид, усилить вкусовые качества и продлить срок хранения и реализации. А для нас, потребителей, это чревато серьезными последствиями для здоровья. Для сокращения длинных названий используется индекс Е и следующий за ним цифровой код. Продукты с генетически модифицированными организмами (ГМО) присутствуют на нашем столе далеко не первый год. Измененные гены специалисты находят в кукурузном зерне и соевых бобах, являющихся сырьем для многих пищевых изделий. В результате мы питаемся сосисками, вареной колбасой, пельменями, кашами быстрого приготовления, конфетами, шоколадом, соусами, творогом и даже хлебом с ГМО. Генетически модифицированные продукты повышают риск пищевых аллергий и отравлений, благоприятствуют возникновению мутаций в клетках, провоцируют образование опухолей (вследствие перерождения клеток), снижают восприимчивость к антибиотикам. В пищу могут попадать тяжелые металлы, которых известно около сорока, это металлы с плотностью большей, чем у железа. В продукты из загрязненной окружающей среды чаще всего попадают свинец, мышьяк, кадмий, ртуть, кобальт, никель. Тяжелые металлы оказывают вредное воздействие на организм человека, способны накапливаться в тканях, вызывая ряд заболеваний. Канцерогены могут образовываться и при приготовлении пищи. В повторно разогреваемых жирах образуется огромное количество канцерогенов. Жир для приготовления пищи можно использовать только один раз. Следует стараться меньше жарить пищу, никогда не пережаривать продукты до появления на них корочки, не использовать повторно оставшийся на сковородке жир. После каждого использования сковородки следует обязательно полностью убирать нагар, в котором содержится очень много канцерогенов. Хорошим способом, с точки зрения онкологической безопасности, является приготовление пищи в пароварках. Алкогольные напитки имеют особое отношение к раку. В ряде исследований показано, что алкоголь повышает риск рака молочной железы, ротовой полости, гортани, глотки, пищевода, желудка, поджелудочной железы, прямой кишки, мочевого пузыря, легкого у человека, а также вызывает фиброз и цирроз печени, что может привести к раку этого органа. При этом алкоголь усиливает канцерогенные эффекты курения, нарушает усвояемость витаминов, микроэлементов и других пищевых веществ, угнетает иммунную систему, и за счет этих механизмов способствует развитию рака. Нет чудодейственных таблеток, способных нейтрализовать ежедневно поступающий яд в организм, но употребление в пищу определённых продуктов поможет ослабить влияние канцерогенов на организм. Основой рациона должны стать овощи, фрукты, отруби, которые являются прекрасными природными энтеросорбентами – веществами способствующими выведению вредных веществ, в том числе и канцерогенов из организма. Очищению организма способствуют черный и зелёный чай, грейпфрутовый сок, морская капуста, мед, свежие ягоды, особенно малина и все красные фрукты, и овощи, а также хлеб из муки грубого помола. Еще нужно помнить, что канцерогенные вещества в основном накапливаются в жировой ткани. Поэтому для более эффективной борьбы с ними придется сначала привести в порядок свой вес или хотя бы попытаться это сделать. Противораковое питание состоит из овощей, бобовых вместе с оливковым маслом (или масла льна или рапса), чесноком, травами и специями. Чеснок, капуста, розмарин, малина, виноград, имбирь, соя, вешенка, зеленый чай, куркума(признаны научным сообществом) обезвреживают канцерогены, подстегивают иммунную систему, тормозят развитие опухоли, нарушая ее кровоснабжение, вынуждают раковые клетки к саморазрушению. Все специи заслужили глубокое уважение, так как практически все обладают такими положительными свойствами как противовирусное, противомикробное, противосполительное и иммуностимулирующее. Куркума«желтая пудра» - одна из специй, обладающая самым мощным противовоспалительным и противораковым действием. Перец увеличивает усвоение куркумы. Продукты, богатые Омегой-3 (жирные сорта рыб хорошего качества, льняное масло), все красные и оранжевые овощи и фрукты, содержащие витамин А, препятствуют распространению рака. Стимулируют иммунитет, активизируя работу натуральных киллеров «клеток-убийц». Доказана огромная роль витамина Д и селена в уменьшении риска возникновения рака.

Подумайте о том, что вы едите, и будьте здоровы!

Отделение медицинской профилактики.