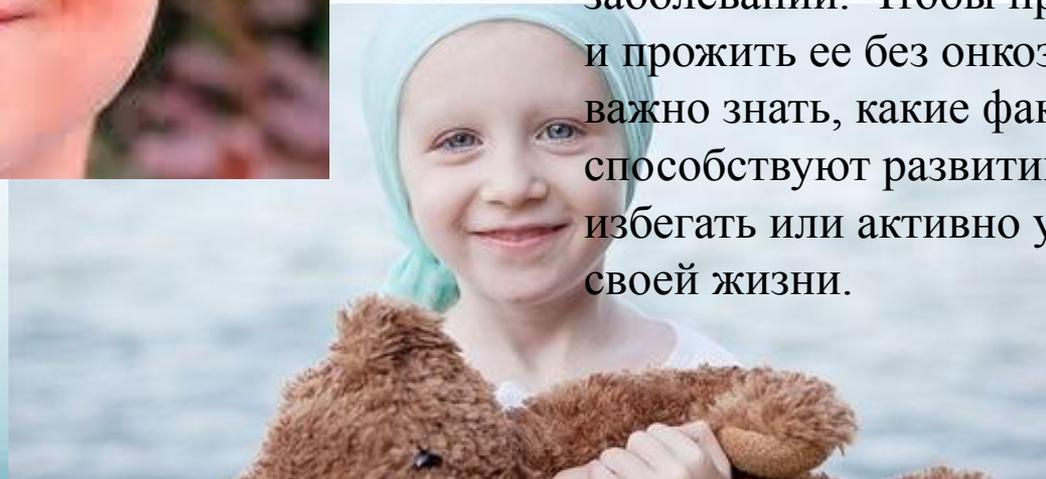
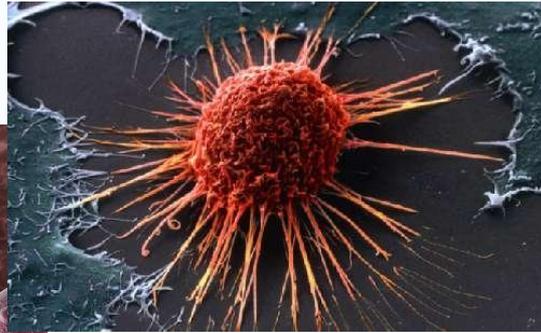
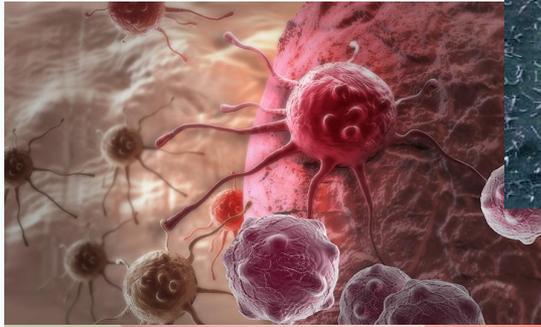


Роль питания в профилактике ОНКОЛОГИЧЕСКИХ заболеваний

Подготовила студентка
группы М-02(1)-14
Петрова Е.С.



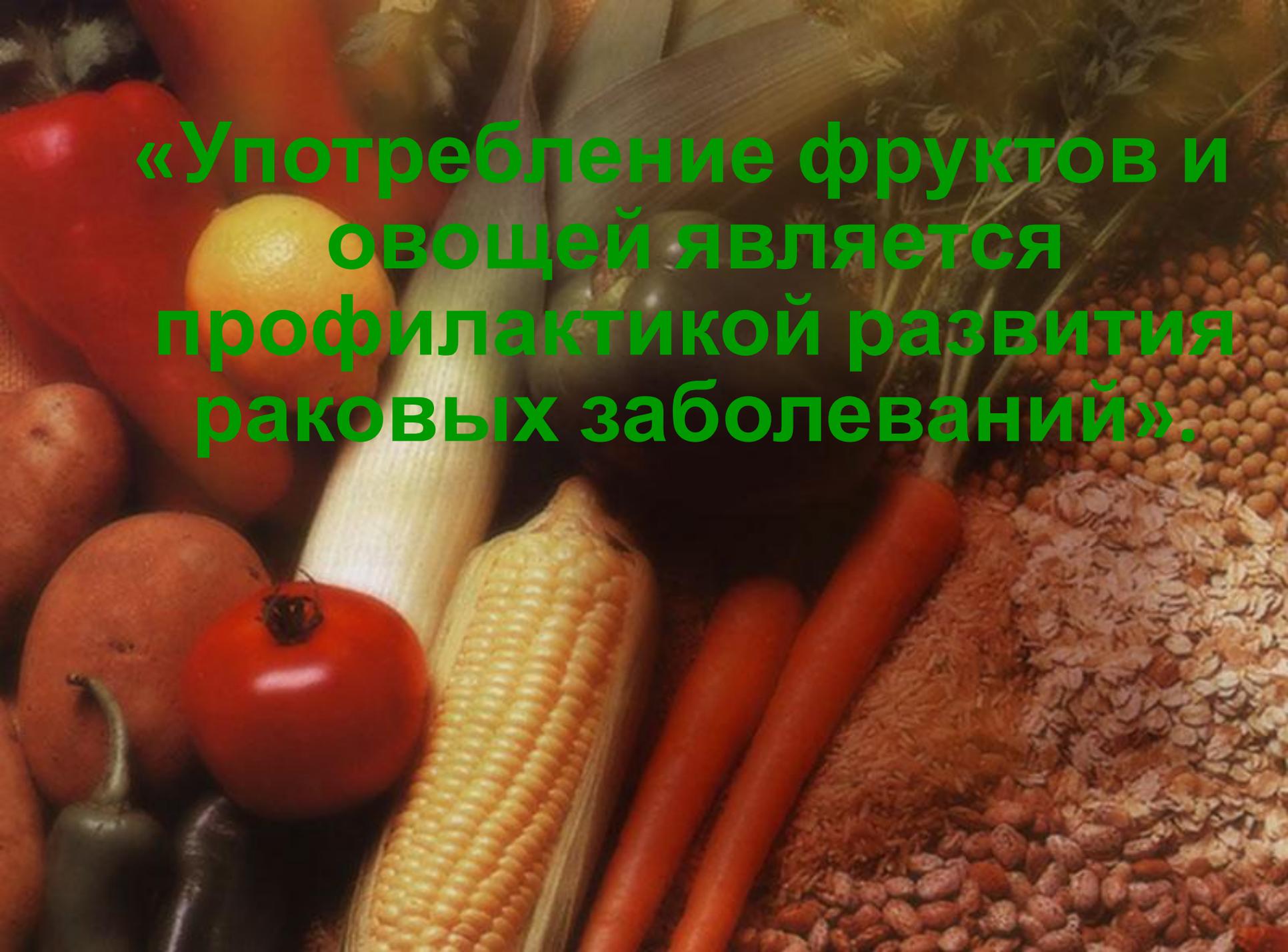
Известно, что сегодня люди больше всего боятся столкнуться с онкологическим (опухолевым) заболеванием. Каждый человек мечтает прожить долгую жизнь и избежать серьезных болезней, ограничивающих повседневную активность, требующих продолжительного лечения или хирургической операции. Эти страхи вполне обоснованы, ведь онкология – вторая по частоте причина смерти после сердечно-сосудистых заболеваний. Чтобы продлить жизнь и прожить ее без онкозаболеваний, важно знать, какие факторы способствуют развитию опухолей, избегать или активно устранять их из своей жизни.

Питание играет важную роль в развитии злокачественных опухолей



1/3 всех онкологических заболеваний связана с питанием

Рекомендации
Противоопухолевой
Ассоциации относительно
питания

A vibrant collage of various fruits and vegetables. In the foreground, there are several bright red tomatoes, a whole yellow lemon, a cob of yellow corn, and two bright orange carrots. To the right, there are piles of dried beans and lentils. In the background, there are more vegetables like a green bell pepper, a red bell pepper, and some leafy greens. The overall composition is rich and colorful, representing a healthy diet.

«Употребление фруктов и овощей является профилактикой развития раковых заболеваний».



На вашем столе должны быть

овощи из семейства

крестоцветных – капуста

брюссельская, белокочанная,

цветная, брокколи.



Овощи и фрукты содержат активные вещества (витамины С и Е, бета-каротин, фолиевую кислоту, фитоэстрогены, флавоноиды и т. д.), которые подавляют развитие опухолей.



**Программа «Европа против
рака» и Противораковое
общество России
рекомендуют «ежедневно
потреблять до 5 различных
овощей и фруктов (не менее
400 г).**

Добавляйте в ежедневный

рацион **морские**

водоросли:

(2-3) столовые ложки морской
капусты)

В морских водорослях
содержится особенно много
хлорофилла, который
оказывает
антиканцерогенный эффект.

**Традиционным
употреблением большого
количества водорослей в
пищу японские ученые
объясняют нечастые
случаи рака груди среди
японок.**



послезавтра выйдите в

меню морскую рыбу –

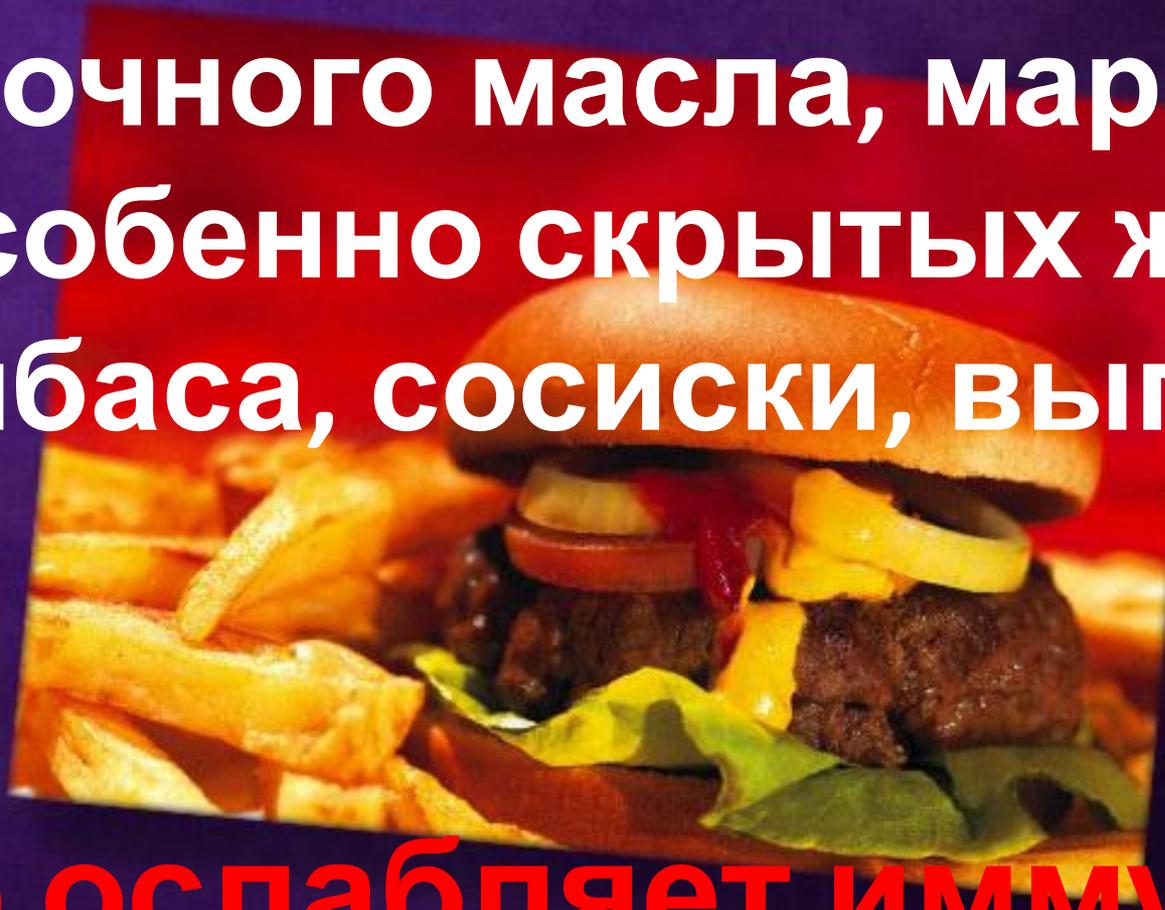
тунец, макрель, сардины,
палтус, треску.

Если не любите рыбу,
принимайте рыбий
жир в капсулах.

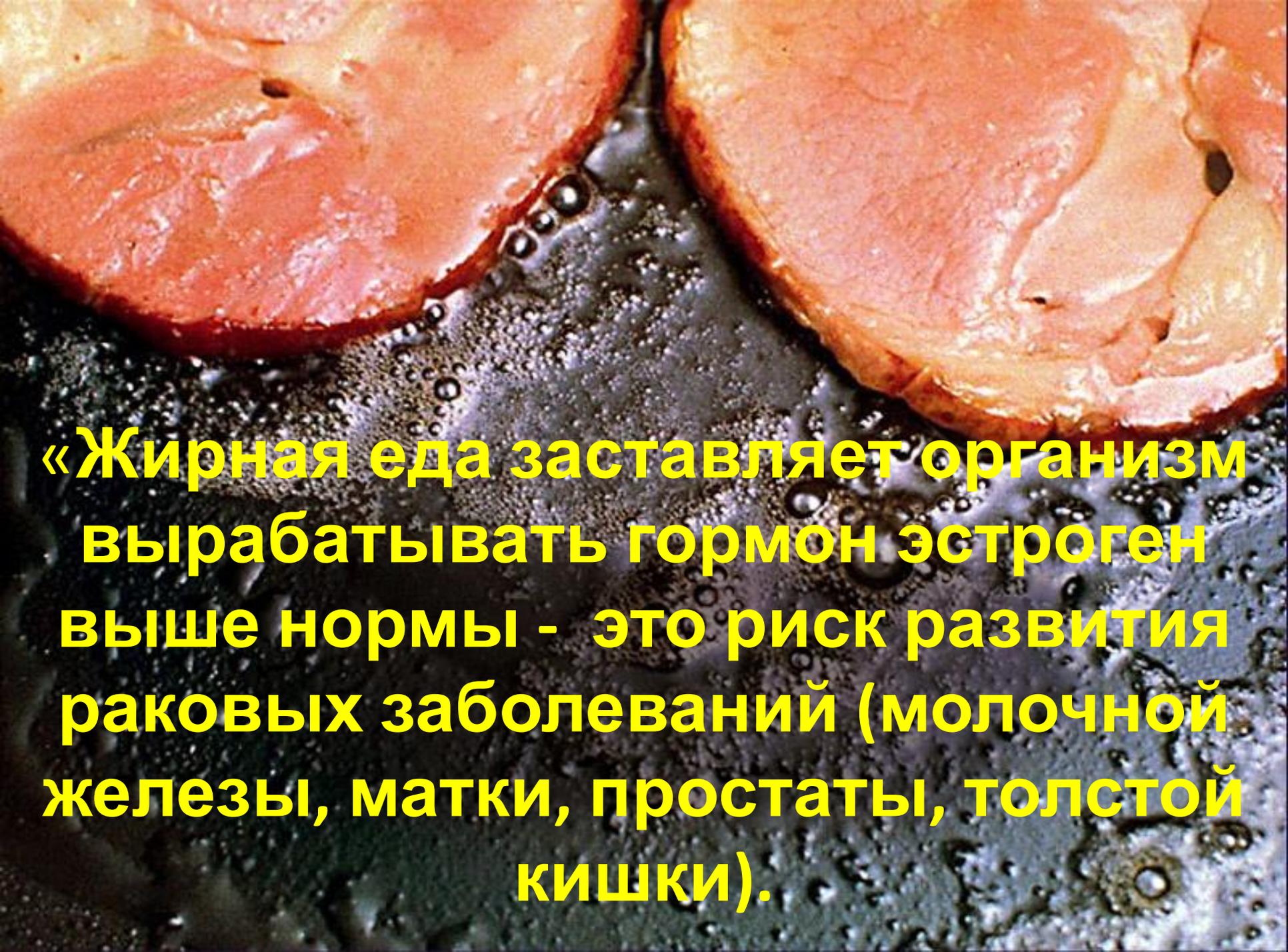


**Уменьшите
употребление жирных
продуктов
(80-100 в сут.)**

**Ограничьте потребление
сливочного масла, маргарина
и особенно скрытых жиров
(колбаса, сосиски, выпечка)**



**Жир ослабляет иммунную
систему!**

A close-up photograph of two thick slices of salmon cooking in a dark pan. The salmon is a vibrant pinkish-orange color, and the surface is glistening with oil. Numerous small, dark bubbles are visible in the oil around the fish, indicating it is being seared. The background is dark and out of focus.

**«Жирная еда заставляет организм
вырабатывать гормон эстроген
выше нормы - это риск развития
раковых заболеваний (молочной
железы, матки, простаты, толстой
кишки).**

Отдавайте
предпочтение пище,
богатой клетчаткой



**Отлаженная работа
кишечника – важный
момент
профилактики рака!**

**Чеснок, обладая
бактерицидными
свойствами, снижает
риск рака желудка и
кишечника (1/2
зубчика в день).**



**Выпивайте не менее 3
чашек зеленого чая в день**

**Зеленый чай содержит
антиоксиданты и полифенолы,
снижающие вред, наносимый
организму свободными
радикалами.**

Канцерогены



- **Канцероген** (от лат. cancer 'рак' и др.-греч. γεννάω 'рождаю') — факторы окружающей среды, воздействие которых на организм человека или животного повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей.



Канцерогены



Известные на
сегодняшний
день канцерогены
делятся на три
группы:
**физические,
химические и
биологические**

Физические факторы

● К физическим факторам относятся солнечная и ионизирующая радиация, рентгеновское и электромагнитное излучение, воздействие высоких или низких температур и т.д.

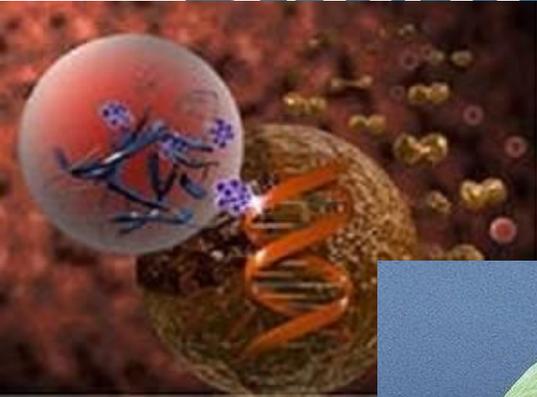


Химические факторы

Группу химических канцерогенов образуют продукты переработки нефти, бензол, нитраты, галогены, алкоголь, смолы табачного дыма, консерванты, красители, краски, лаки, растворители, соли тяжелых металлов, продукты горения, некоторые лекарственные вещества.



Биологические канцерогены



Группа биологических канцерогенов объединяет вирусы, бактерии, грибы, простейших, повышающих скорость образования опухолевых клеток и меняющих реакцию организма на них. Этот далеко не полный перечень канцерогенов регулярно пополняется новыми факторами, возникающими благодаря техническому прогрессу, развитию промышленности и загрязнению окружающей среды.

Антиканцерогены

- вещества, способствующие предотвращению злокачественного перерождения клеток

Продукты питания:

- Пищевые волокна (целлюлоза, пектин)
- Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3
- Органические кислоты (фумаровая, яблочная, янтарная)
- Фитостерины (бета-ситостерин, стигмастерин)
- Витамины А, Е, D, С, В2, В3, В6, В9)
- Макроэлементы (К, Са, Mg)
- Микроэлементы (Zn, Mn, Cu, I, Se)

*Берегите себя и свое
здоровье!*

