Еда как причина онкопатологий

Многочисленные научные исследования подтверждают зависимость между пищей, которую употребляет человек, и злокачественными заболеваниями. К сожалению, даже сама пища может быть источником канцерогенов. Диетолог центра общественного здоровья Любовь Савельева рассказала о профилактике онкологических заболеваний с точки зрения питания.

Такую онкопрофилактику можно разделить на 2 вида: предотвращение попадания канцерогенов в организм и насыщение организма необходимыми пищевыми веществами, препятствующими онкологическим заболеваниям.

1. Исключите из рациона алкоголь или сведите его приём до минимума. Уже доказана прямая связь между потреблением алкоголя – даже в небольших количествах – и возникновением целого ряда онкологических заболеваний, включая такие распространенные, как рак прямой кишки и рак груди у женщин.

2. Ограничьте употребление копчёностей. Установлено, что в мясных и рыбных продуктах, подвергшихся копчению, содержатся канцерогенные полициклические углеводороды. Еще в 1989 г. установили, что 50 г копчёной колбасы могут содержать такое же количество бензапирена, как дым от одной пачки сигарет, а банка шпрот — как дым от 60 пачек сигарет.

3. Исключите из рациона переработанное мясо (сосиски, колбасы, бекон). Каждые 50 граммов такого мяса увеличивают риск развития рака толстой и прямой кишки на 18%.

4. Выбирайте правильный способ кулинарной обработки. При варке и тушении в еде практически не возникают опасные для здоровья вещества, поэтому эти способы должны стать ежедневными при приготовлении пищи. Один из наиболее безопасных способов приготовления пищи с точки зрения онкобезопасности – использование пароварки. При таком способе не образуются канцерогены, и сохраняются ценные вещества и вкусовые качества продуктов.

5. Храните продукты правильно. В процессе хранения пищевые продукты и готовые блюда могут стать загрязнёнными канцерогенными веществами. При обычной температуре в готовых блюдах происходят микробиологические и химические процессы, которые могут привести к образованию канцерогенов. Поэтому важно хранить пищу, которая требует холода, в холодильниках и не употреблять продукты, превысившие срок годности.

6. Не переедайте. Избыточная масса тела и ожирение – фактор риска онкологических заболеваний. У мужчин это рак толстой кишки, желчного пузыря, поджелудочной железы, почки и меланомы, у женщин – рак толстой кишки, эндометрия, пищевода, желчного пузыря, поджелудочной железы, почки, молочной железы (в постменопаузе) и лейкоза.

7. Уменьшите употребление трансжиров. Жиры организму нужны, но в определённом соотношении. Жиры должны составлять менее 30% от общей потребляемой энергии. Необходимо отдавать предпочтение ненасыщенным жирам растительного происхождения, содержащимся в авокадо и орехах, а также в подсолнечном, соевом, рапсовом и оливковом маслах. Трансжиры промышленного производства, содержащиеся в запечённых и жареных продуктах, заранее упакованных закусочных и других продуктах, таких как замороженные пиццы, пироги, печенье, вафли, конфеты, должны составлять до 1% от общей потребляемой энергии.

8. Ешьте овощи и фрукты. По рекомендации ВОЗ норма потребления составляет 400 г в день, т.е. 5 порций овощей и фруктов.