Управление здравоохранения Тамбовской области
Центр медицинской профилактики Тамбовской области

Рекомендации по питанию. Как избежать онкологических заболеваний

(памятка для населения)

1. Избегайте ожирения.

Ожирение способствует значительному повышению заболеваемости раком матки, желчного пузыря, почки, желудка, толстой кишки и молочной железы. Для людей, чей вес превышает норму на 40 и более процентов, общий риск заболеваемости раком возрастает до 55% у женщин и до 33% у мужчин.

2. Уменьшайте общее потребление жиров.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что повышенный риск заболеваемости раком молочной железы, толстой кишки и простаты связан с потреблением большого количества жиров как животного, так и растительного происхождения.

3. Употребляйте в пищу больше продуктов, содержащих грубые растительные волокна, например овощей, фруктов и злаков (клетчатка).

Благодаря присутствию таких волокон в кишечнике не переваренные остатки пищи быстрее продвигаются по нему, уменьшая время контакта организма с какими-либо возможными канцерогенами, тем самым снижается вероятность возникновения злокачественных новообразований в толстом кишечнике.

4. Ежедневно включайте в свой рацион пищевые продукты, богатые витаминами А и С.

Темно-зеленые и ярко-желтые овощи (например, морковь, листовая свекла, брокколи и другие виды капусты), а также некоторые фрукты (например, абрикосы, персики, дыни и арбузы) богатые каротином, который в организме человека превращается в витамин А. Большое количество витамина С содержится в цитрусовых, томатах, перце и других овощах. Данные овощи и фрукты предупреждают возникновение онкологических заболеваний.

5. Соблюдайте умеренность в употреблении консервированных, засоленных и копченых продуктов.

К ним относятся: соленая и копченая рыба, ветчина, бекон, салями и др. В тех популяциях, где такая пища популярна, выявляется высокая заболеваемость раком пищевода и желудка.

6. Ограничьте потребление алкоголя.

Алкоголь является одним из факторов риска развития рака полости рта, пищевода, печени и молочной железы.

МОЙ ВЫБОР
Здоровое питание

Применяя на практике все,
что Вы знаете о предупреждении, выявлении и лечении онкологических заболеваний, Вы существенно снижаете риск развития заболевания.