

Питание против рака

Соблюдение этих правил поможет снизить риск болезни

Серьезные врачи никогда не станут уверять, что какая бы то ни было еда может спасти от рака или «лечить» наравне с препаратами. В то же время научные исследования показывают, что есть принципы питания, помогающие снизить риск развития опухолей. Врачи-онкологи Клиники урологии Сеченовского университета составили памятку о таких правилах. Она пригодится всем, кто хочет сохранить собственное здоровье и заботится о здоровье своих близких. Если человеку уже поставлен онкодиагноз, соблюдение этих принципов повысит шансы на успех лечения.

БОЛЬШЕ «ПРОДУКТОВ БЕЗ ВЕСА»

Так часто называют зеленые овощи, поскольку в них почти нет «плохих» (быстроусвояемых) углеводов. Такие овощи не повышают сахар в вашей крови (почему это важно — см. далее) и обладают низкой калорийностью. Вы можете есть их столько, сколько захотите.

Лучший вид зелени — салатные листья. Чем насыщеннее цвет, тем они полезнее. Также для профилактики возникновения и прогрессирования опухолей почаще включайте в свой рацион:

- цветную капусту, красно- и белокачанную,

- брокколи,

- шпинат,

- репу,

- зеленый лук и лук-порей.

КОНТРОЛИРУЕМ САХАР

- Сахар действительно питает все клетки в теле: как здоровые, так и раковые. Любые углеводы, которые мы съедаем, распадаются на некоторые формы «просто сахара». И этот продукт служит главным источником энергии в

организме. Если вы начинаете есть меньше углеводов, организм будет забирать энергию из других источников, таких как белок и жир.

- Гормон инсулин позволяет нашим клеткам «захватить» сахар и использовать его для создания энергии. Чем больше вы употребляете сахара, тем больше вырабатывается инсулина. Научные исследования показывают: высокий уровень инсулина в крови связан с повышенным онкологическим риском. То есть: когда инсулин в норме, беспокоиться не о чем. Но! Избыточное количество инсулина стимулирует рост раковых клеток.

- Лишний вес и ожирение могут привести к инсулиновой резистентности (нечувствительности клеток к инсулину) и развитию диабета 2-го типа. В этих случаях повышается уровень инсулина в крови и, соответственно, растет риск развития онкологического заболевания. Кроме того, лишний вес может стимулировать рост злокачественных образований путем воздействия на клеточный цикл роста.

ИТОГО

Если у вас нет лишнего веса и не повышен уровень глюкозы в крови (меньше 6 ммоль/л натощак), то употребление сладостей в разумном количестве не противопоказано. По нормам Всемирной организации здравоохранения рекомендуется не более 6 чайных ложек сахара в сутки, включая его содержание в продуктах и напитках.

Если же есть избыточный вес и/или проблемы с уровнем глюкозы и инсулина (выяснить это можно как в ходе бесплатной диспансеризации, так и записавшись на прием к врачу-эндокринологу), то сладости нужно ограничивать. Насколько - в каждом конкретном случае подскажут врачи. Помимо районной поликлиники с такими вопросами можно обращаться в центры здоровья, которые есть во всех регионах. Прием — бесплатный по полису ОМС, все адреса центров — на официальном портале www.takzdorovo.ru