



**Онкологические заболевания — вторая из основных причин смерти в мире. Только в 2020 году от рака умерло около 10 миллионов человек.**

На первом месте в списке факторов риска развития онкозаболеваний стоит неправильное питание.

Однако существует несколько основных принципов, соблюдение которых позволяет существенно снизить вероятность возникновения рака.

## СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ

Важно знать, что нет безопасной дозы!

Алкогольные напитки увеличивают риск развития таких онкологических заболеваний, как рак груди, пищевода, печени, толстой и прямой кишки. Это связано с прямым токсическим действием этилового спирта, который причислен к категории канцерогенов.

## ВКЛЮЧАЙТЕ В СВОЙ РАЦИОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

**Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не менее 400 граммов (5 порций) овощей и фруктов в день.**

Они обеспечивают организм различными полезными веществами, снижающими вероятность развития рака, например, такими как бета-каротин, витамин С, клетчатка.

- Источники **бета-каротина**: морковь, помидоры, тыква, редька, зеленый лук, щавель, шпинат, петрушка.
- **Витамином С** богаты: шиповник, черная смородина, облепиха, капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), цитрусовые, киви, чеснок, лук, хрен.
- **Клетчатка** содержится в цельных зернах злаковых культур, отрубях, овощах и фруктах.

## УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИРЫ ПРАВИЛЬНО

Жиры — источник энергии и необходимое вещество для нормального функционирования организма, поэтому они обязательно должны быть в рационе каждого человека.

Но только в разумных количествах, поскольку установлена прямая связь между избыточным потреблением жира и частотой развития таких видов рака, как рак молочной железы, толстой кишки и предстательной железы.

**Потребление жиров не должно превышать 30% от общей суточной калорийности. Притом, не менее 20% должно приходиться на ненасыщенные, и остальное на насыщенные, а промышленные трансжиры, обладающие высокими канцерогенными свойствами, нужно полностью исключить из рациона.**

Насыщенные жиры содержатся в мясе, сале, молоке, сливочном, пальмовом и кокосовом маслах. Предпочтительнее выбирать нежирное мясо, птицу и рыбу, маложирные молочные продукты, яйца.

Самые известные ингредиенты ненасыщенных жиров — это комплексы **омега-3, омега-6 и омега-9** ненасыщенных жирных кислот.

Комплексы омега содержатся в жирной рыбе (лосось, сельдь, скумбрия, тунец, форель, мойва), в растительных маслах (оливковое, подсолнечное, льняное, горчичное, кукурузное, кунжутное), в орехах (грецкий, бразильский, пекан, миндаль, фундук, фисташки), в арахисе, тыквенных семечках, авокадо.

**Из-за содержания трансжиров следует ограничить потребление переработанных пищевых продуктов и жареных блюд из ресторанов быстрого питания, например, таких как:**

- кондитерские изделия и выпечка (печенье, кексы, торты, конфеты, пончики);
- картофель фри, жареная курица, бургеры, чипсы, попкорн;
- колбасы, сосиски, сардельки, бекон, соленое и копченое мясо, мясные консервы.

## ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПОЛЕЗНЫМ МЕТОДАМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ИЗБЕГАЙТЕ ТРАВМИРУЮЩЕЙ ПИЩИ

- Правильный способ обработки продуктов позволяет сохранить макро- и микроэлементы, повысить усвояемость пищевых веществ. К таковым можно отнести варку на пару, отваривание, запекание, тушение, приготовление на гриле.
- При жарке не только повышается калорийность блюда из-за использования масла, но также из-за высоких температур снижается пищевая ценность блюда и происходит образование трансжиров. Поэтому старайтесь жарить продукты как можно реже, и используйте масла, устойчивые к нагреванию, имеющие высокую точку дымления: оливковое, подсолнечное, рапсовое.
- Кроме того, необходимо избегать повреждения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта слишком горячей или сухой и твердой пищей во время еды. Частые травмы сопровождаются воспалением, а хроническое воспаление может привести к развитию рака.

