

Питание как фактор профилактики онкологических заболеваний

Слайд 1

В настоящее время наблюдается неуклонный рост заболеваемости раком, как во всем мире, так и в России. Ежегодно в мире регистрируется более 10 млн. случаев рака и число это продолжает расти. Отмечается «омоложение» рака (у граждан 40 лет и младше). У 40% мужчин и 60% женщин, страдающих раком, установлена зависимость от тех или иных погрешностей в питании.

Слайд 2

Вы, наверное, скажете: причём здесь питание?

Однако при изучении основных причин, формирующих заболеваемость раком, лидирующую позицию занимает неправильное питание. На втором месте - потребление табака. Наследственность вносит вклад – всего лишь 2%.

У большинства населения России выявлены нарушения полноценного питания, обусловленные недостатком витаминов, микро- и макроэлементов, полноценных белков и нерациональным их соотношением. Нарушения полноценного питания могут быть вызваны как плохим качеством продуктов, так и низким уровнем знаний в вопросах здорового питания.

Наше питание должно способствовать защите и сохранению здоровья.

Слайд 3

Сегодня мы поговорим о диетической профилактике онкологических заболеваний. Диетическую профилактику условно можно разделить на 2 направления:

- 1) защита организма человека от поступления с пищей канцерогенных веществ и факторов, провоцирующих развитие злокачественных опухолей;
- 2) насыщение организма пищевыми веществами, препятствующими развитию опухолей, – натуральными антиканцерогенными соединениями.

Слайд 4

Поэтому сейчас мы хотели бы дать вам некоторые рекомендации по питанию:

- Вы, конечно, знаете, что употреблять нужно только свежеприготовленную пищу, т.к. в пище образуется масса бактерий в процессе неоднократных разогревов и охлаждений. Кроме того, материал, из которого сделана кастрюля или сковорода, выделяют в пищу вредные вещества, в том числе и канцерогены, которые Вы потом едите, что впоследствии может привести к развитию рака.

- Перед тем, как поставить приготовленную пищу в холодильник, переложите ее в стеклянную посуду, она самая безопасная.

- Никогда не храните приготовленную пищу в посуде из пластмассы.

Слайд 5

- Вещества, способные вызывать опухолевые заболевания, могут попадать в питьевую воду. Протекая по трубам, вода загрязняется соединениями железа, а избыточное его поступление повышает онкологический риск. При кипячении хлорированной питьевой воды образуются гологенизированные углеводороды, которые обладают высокой мутагенной активностью.

- Не пейте хлорированную воду (используйте для питья только кипяченую воду).

- Пользуйтесь родниковой водой, отстаивайте или фильтруйте.

- Не кипятите воду многократно. В воде, прокипяченной более 4-5 раз, возрастает содержание канцерогенных веществ – диоксинов.

- Не пейте воду из пластиковых бутылок, особенно, когда она стояла открытой более одного дня (ежедневное употребление воды и других жидкостей из пластмассовых бутылок приводит к повышению концентрации особого химического вещества в организме человека – бисфенола-А), который может спровоцировать развитие рака груди и простаты. Только за одну

неделю ежедневное употребление напитков из пластиковых бутылок повышает уровень бисфенола-А на 69%.

- Старайтесь не употреблять газированных напитков и напитков с искусственными добавками.

Слайд 6

- По возможности откажитесь от очень горячей пищи, т.к. приём обжигающе горячей пищи приводит к ожогам слизистой оболочки пищевода и желудка.

- Также нежелательно употребление сухой, твёрдой пищи (сухое мясо, сухой хлеб и т.д.), мелкокостной рыбы, особенно в сочетании с острыми специями, т.к., проходя по пищеводу и желудку, они травмируют их, вызывая повреждения, которые могут перейти в хроническое воспаление.

- Плохое пережёвывание пищи, еда всухомятку вредят Вашему организму.

- Исключите из питания продукты, пораженные плесенью, например, заплесневелый хлеб.

В нем образуются высокотоксичные яды – афлатоксины, сильные канцерогены. В первую очередь они «бьют» по печени.

Слайд 7

В настоящее время известно достаточно много пищевых факторов, способствующих развитию опухоли. Для части из них доказана канцерогенность, роль других только изучается.

Особое значение придается неумеренному и нерациональному употреблению мясных продуктов: говядины, свинины, баранины.

Сами по себе мясопродукты являются источником неблагоприятных в канцерогенном отношении соединений: жиров, пищевого железа, факторов клеточной пролиферации (гормонов). Насыщенные жиры провоцируют рак груди, толстого кишечника, простаты. Железо, поступая в тонкую кишку всасывается на 20-25%, остальное поступает в толстый кишечник, изменяясь, оказывает негативное влияние на слизистую кишечника. Избыток красного мяса снижает перистальтику кишечника, чем еще увеличивается время воздействия железа.

Слайд 8

Следует отметить, что канцерогены образуются в процессе термической обработки мяса (копчения, жарения). Канцерогенность при жарке увеличивается в 10 раз.

Мясные и рыбные продукты, подвергшиеся копчению, содержат полициклические углеводороды (бензпирен), канцерогенность которых для человека доказана! 50г копченой колбасы содержит такое количество бензпирена, как дым от 1 пачки сигарет, а банка шпрот, как дым от 60 пачек сигарет.

При увеличении в рационе жареной пищи (насыщенных жиров) возникает риск развития рака молочной железы, тела матки, предстательной железы и толстой кишки.

Слайд 9

Азотистые соединения: фенолы, крезолы, индолы, образующиеся в кишечнике из белков (с участием кишечных бактерий), обладают канцерогенностью.

Помните, что единовременно усваивается только 30г белка, остальное подвергается гниению в кишечнике.

Слайд 10

Содержание белка в 100г съедобной части продукта:

говядина - 18,6г; печень говяжья - 17,9г; свинина - 11,4г; баранина - 20,0г; кура - 18,2г; яйца - 12,7г; колбаса варёная - 12,2г; треска - 17,5г; навага - 16,0г; молоко - 2,8г; творог - 14,0г; сыр - 19,5-31,0г.

Слайд 11

Как Вы думаете, сказывается ли на здоровье человека употребление жирной пищи?

Вы правы, сказывается и, конечно, отрицательно. Уменьшите употребление жира в своем питании, ведь прием жирной пищи провоцирует развитие рака молочной железы, предстательной железы, рака толстого кишечника.

- Откажитесь от продуктов, содержащих в большом количестве тугоплавкие жиры: бараний, говяжий, свиной, жир птиц.

- Поэтому удаляйте видимый жир, кожу с птицы.

- Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите.

- Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).

- Свиное сало, шпик, колбаса, венские сосиски, копченое мясо содержат нитраты, нитрозамины и ряд пищевых добавок-канцерогенов.

- Сливочное масло, маргарин, майонез – если употребление этих жиров составляет более 1/4-1/5 всего пищевого рациона, то резко увеличивается риск возникновения рака кишечника, молочных желез и простаты.

- Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла.

- Ограничьте твердые жиры промышленных производств: маргарин, кулинарный жир.

Молекулы маргарина (трансжиры) встраиваются в мембраны клеток, нарушая их проницаемость и адекватную работу, что приводит к снижению иммунитета, повышенному риску развития сахарного диабета, атеросклероза и онкопатологии. Именно поэтому в 6 странах Северной Европы (Дания, Швеция, Австрия, Финляндия, Исландия, Норвегия) он полностью запрещен как вредное химическое вещество. В России запрет на использование маргарина введен пока только для детских дошкольных учреждений. Наибольшее его количество содержится в фаст-фуде и колбасных изделиях, он содержится во многих кондитерских изделиях, выпечке, часто – в хлебе. Помимо названия «маргарин» трансжиры на упаковках могут скрываться под такими названиями, как «кондитерский жир», «кулинарный жир», «гидрогенизированный жир», «особый жир», «специальный жир», «растительный жир» и др.

- Избегайте прогоркания жиров.

Слайд 12

Нитраты и нитриты

Широкое проведение агрохимических мероприятий приводит к избыточному содержанию нитратов в овощах и фруктах. Допустимая доза нитратов в сутки 300-325 мг.

Нитраты в организме человека превращаются в нитриты, которые в свою очередь в результате сложных биохимических реакций могут образовывать сильные канцерогенные нитросоединения - нитрозамины.

Концентрация нитрозаминов в продуктах питания существенно различается. Самое высокое содержание было обнаружено в солонине и ветчине, в полукопченых мясных и рыбных продуктах, что связано с использованием при копчении дыма и пищевых добавок.

По частоте обнаружения нитратов и нитритов на 1 место можно поставить мясные и рыбные продукты (копченые и приготовленные с использованием пищевых добавок). В молочных и растительных продуктах, соках частота обнаружения нитратов достигает 71-81%. Наиболее благополучным оказалось свежее мясо, мясные и рыбные консервы. Частота обнаружения нитратов в пиве равняется 100%.

Слайд 13

Что делать?

- 1) Выращивание сельскохозяйственной продукции без нитратов.

- 2) При закладке и хранении овощи должны быть чистыми и не поврежденными, т.к. грязь и трещины создают благоприятные условия для проникновения микрофлоры внутрь растения, что способствует образованию в них нитритов.

- 3) При длительном хранении содержание нитратов уменьшается на 40-50%.

Слайд 14

Кулинарная обработка:

- 4) важна тщательная очистка картофеля, свеклы, моркови, огурцов от кожицы, удаление верхних листьев и кочерыжки у капусты;
- 5) существенно снижается концентрация нитратов при вымачивании очищенных продуктов;
- 6) при засолке и мариновании большинство нитратов переходит в раствор (следовательно рассол не рекомендуется пить);
- 7) при жарении, тушении, пассеровании увеличивается содержание нитратов за счет потери влаги;
- 8) нестерилизованные свежеприготовленные соки и пюре становятся опасными, если хранятся при комнатной температуре более 1,5-2 часов, т.к. под действием микрофлоры из нитратов быстро образуются нитриты.

Слайд 15

В основе биологического действия излучения лежит ионизация атомов и молекул тканей, в частности, молекулы воды. В результате образуются свободные радикалы (Н, ОН, НО).

Свободный радикал - это атом или группа атомов, которые содержат, по крайней мере, один непарный электрон. А если электрон непарный, другой атом или молекула с лёгкостью присоединяются к нему. Возникает химическая реакция, способная принести большой вред организму. Свободные радикалы инактивируют ферментативные системы, «бомбардируют» мембраны клеток. Количество ДНК и РНК в тканях резко снижается, нарушаются процессы их обновления.

Свободные радикалы обычно присутствуют в организме в небольших количествах, и здоровый организм контролирует их. К возникновению опасного количества свободных радикалов приводят различные факторы, а именно: радиационное облучение, длительное облучение солнцем, табачный дым и автомобильные выхлопные газы, богатая жирами диета и др.

Слайд 16

Обычно избыточное количество свободных радикалов контролируется действием их поглотителей - антиоксидантов.

Антиоксиданты - вещества, которые ингибируют окисление, тем самым нейтрализуя окислительное действие свободных радикалов.

Прекрасными антиоксидантами являются некоторые витамины и микроэлементы (А, С, Е, бета-каротин, селен) и другие соединения (флавоноиды, танины, антоцианы).

Слайд 17

Витамин Е замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, препятствует образованию тромбов. При дефиците витамина Е происходит нарушение обмена жиров (старческие пятна на руках являются признаками разрушения жирных кислот). Дефицит витамина Е приводит к снижению уровня магния в тканях. Содержится в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

Витамин С нейтрализует свободные радикалы между клетками, в водном пространстве, нормализует уровень холестерина (в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте и др.).

Витамин А сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек (печень, особенно морских животных и рыб, сливочное масло, яичный желток, рыбий жир).

Селен выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения. Богаты селеном кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко

Слайд 18, 19

Также хорошими источниками антиоксидантов являются свежесваренный натуральный кофе, какао (нерастворимый), горький шоколад (содержание какао – не менее 75%). Необходимо помнить и о количестве, одна-две чашечки сваренного кофе в день не навредит здоровью.

Слайд 20

Отто Варберг потратил 24 года на изучение природы рака и в 1932 году получил нобелевскую премию по химии за то, что доказал, что процесс развития рака является анаэробным. А это означает, что рак развивается только тогда, когда организм испытывает недостаток кислорода в крови. Именно недостаток кислорода делает жидкости организма кислыми. Щелочная среда предохраняет организм от возникновения рака.

Слайд 21

В 1967 году Варбург и американский доктор Карл Рич получили уникальные результаты – при воздействии кальция происходит обратное развитие раковой опухоли.

Дефицит кальция ведет к возникновению около 150 заболеваний. Кальций является строительным материалом, ощелачивает организм, обеспечивает нормальную свертываемость крови, влияет на регуляцию процессов роста и деятельность клеток всех видов тканей, обеспечивает прохождение электрических импульсов по нервной системе, участвует в обмене веществ, оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие.

Ортофосфорная кислота, которая входит в состав колы, ухудшает всасывание кальция и вымывает его из организма. А вот физическая активность улучшает усвоение и обмен кальция в организме, предупреждая остеопороз.

Слайд 22

Убедительно доказана роль избыточного употребления алкоголя и развития злокачественных новообразований. Алкоголь служит растворителем для канцерогенов и усиливает их всасывание. Он угнетает эндокринную и иммунную системы, тем самым, снижая естественную противораковую защиту.

Особенно опасно в канцерогенном плане многократное использование одной и той же порции жира для жарения. В многократно поджаренном масле образуется один из самых сильных канцерогенов – бензпирен. В первую очередь «пережар» пагубно влияет на печень и костный мозг (вызывает лейкемию). Если бензпирен попадает в организм беременной женщины, то увеличивается риск внутриутробных дефектов развития плода. Причем бензпирен предьявляет угрозу для здоровья в любом количестве.

Вредным с точки зрения онкогенеза является избыточное употребление поваренной соли.

Привычка солить пищу при приготовлении, как и досаливание готовых блюд, зависят от индивидуальных пристрастий человека. При уменьшении употребления соли через некоторое время пища не кажется пресной, поэтому привычка к определенному уровню соли может меняться. Норма потребления соли - 5 г в сутки (чайная ложка без горки).

Учитывайте не только соль, которую Вы добавляете в пищу, но и скрытую соль, содержащуюся в продуктах питания. Помните, что больше всего соли содержат сыры, колбасы, копчености, мясные полуфабрикаты, консервы, кетчуп, соевый соус, майонез, чипсы, орешки. Например, в 100 г вареной колбасы, сосисок или сарделек содержится 2-2,5 г поваренной соли, в 100 г полукопченой колбасы – 3 г соли, а в сырокопченой – 3,5. В 100 г хлеба содержится 1 г соли. В продуктах питания промышленного производства, полуфабрикатах и во всех продуктах быстрого питания содержание соли высокое.

Вот некоторые довольно простые рекомендации по снижению соли в рационе:

- в процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, семечки сельдерея, укроп, чеснок, имбирь, сухая горчица и др.);

- в маринадах и заправках для салата пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками;

- чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты;
- поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах и в качестве приправы к овощам;
- не ставьте солонку на стол;
- внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах (Вам нужны следующие формулировки: «без натрия», «с низким содержанием натрия»);
- используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль;
- никогда не солите пищу во время, а особенно в начале готовки, посолите ее только в конце, тогда вся соль останется на поверхности, и ее понадобится значительно меньше;
- не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики;
- консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется употреблять только в малых количествах и не каждый день;
- старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения и выступает как консервант;
- употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты), в сухофруктах содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.

Слайд 23

Пищевые добавки – природные или искусственные вещества и их соединения, специально вводимые в пищевые продукты с целью придания продуктам определенных свойств и (или) сохранения качества. Пищевые добавки присутствуют сегодня в подавляющем большинстве продуктов. В мире их более 500. Все, что кроется за номерами от 1 до 100, – это натуральные пищевые добавки. Ряд пищевых добавок оказывает неблагоприятное воздействие на организм человека – канцерогенный, аллергический эффекты, влияющие на ЖКТ, печень и почки.

Слайд 24

Ежедневный пищевой рацион должен включать продукты четырех групп: белковой, молочной, хлебно-крупяной, фруктово-овощной.

Слайд 25

Белковая группа включает в себя: фасоль, горох, орехи, соевые продукты, яйца, рыбу, мясо (телятина, говядина, свинина, птица), печень. Продукты этой группы содержат белок, а также витамины группы В, железо. В течение дня желателно дважды включать в рацион продукты этой группы. Это могут быть, например, чашка вареной фасоли или два яйца, или 60-90 г мяса, рыбы, птицы. Красное мясо (говядина, баранина, свинина) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю, заменить можно курицей (без кожи, белое мясо), индейкой, кроликом, т.к. употребление «красного мяса», особенно жирного, является фактором риска раковых заболеваний.

Слайд 26

Молочная группа включает все виды молочных продуктов: кефир, простоквашу, ряженку, йогурт, творог, молоко, сыр, сливочное масло. Наиболее полезны молочные продукты, обогащенные бифидобактериями (биокефир, бифидок). Продукты этой группы содержат важные витамины, а также кальций и белок. Необходимы два приема молочных продуктов в день. При каждом приеме Вы можете употреблять, например, стакан кефира или простокваши, 30 г сыра или 90 г творога, стакан молока или 1/3 брикета мороженого.

Слайд 27

Хлебно-крупяная группа включает хлеб, зерновые и крупяные продукты (овсяные, кукурузные и пшеничные хлопья), разнообразные каши, печенье, «соломки». Каши по степени

важности можно распределить в следующем порядке: гречневая, толокно, «геркулес», овсяная, ячневая, пшеничная, рисовая, манная. Каждый прием может содержать кусочек хлеба или 2 печенья, полчашки каши, макароны, лапшу.

Слайд 28

Фруктово-овощная группа включает все виды сырых и отварных овощей, салатов и фруктов, а также соки и сушеные фрукты, ягоды. Желательны 4-5 приемов в сутки. Каждый прием состоит из свежих фруктов или стакана фруктового/овощного сока (одна порция – один фрукт). Продукты этой группы содержат вещества, обладающие противоопухолевым, антиканцерогенным действием

Слайд 29

Чем разнообразнее набор овощей, тем полезнее. Одна порция - 100 г вареных или мелко нарезанных сырых овощей (1/2 стакана) или 225 г сырых листовых овощей (зеленый салат, шпинат) – 1 стакан.

Основывайте рацион на таких фруктах и овощах, которые содержат:

- витамин А (томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква);
- витамин С (шиповник, зеленый горошек, черная смородина, красный перец, облепиха, брюссельская капуста, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины);
- витамин Е (брюссельская капуста, брокколи, ягоды шиповника).

Свежемороженые могут потерять вкусовые качества, витаминный набор сохраняется. Однако после размораживания должны быть сразу употреблены в пищу.

Слайд 30

Высоким антиканцерогенным действием обладают:

- Желтые, оранжевые овощи и фрукты (бета-каротин, содержащийся в них меняет белки-онкогены)
- Цитрусовые (аскорбиновая кислота губительна для клеток многих опухолей)
- Крестоцветные (все виды капусты, репа, редька)
- Листовые овощи, лук, чеснок
- Чай (особенно зеленый)
- Морепродукты

Слайд 31

Топ антиканцерогенных продуктов

Морковь и тыква, хурма, сливы, абрикосы, кабачки характеризуются высоким содержанием бета-каротина (витамина А), обладающего свойством предупреждать рак простаты, легких, шейки матки, молочной железы, поджелудочной железы и толстого кишечника. Для эффекта нужно ежедневно съедать около 200 г.

Помидоры содержат пигмент ликопин – мощный антиоксидант. Помидоры рекомендуются только ярко красные – по 2-3 шт. в день.

Особенно полезны морковный, свекольный, томатный, малиновый и брусничный соки.

Редиска, сельдерей, редька, хрен содержат индолы и изотиоцианаты – сильные антиканцерогенные вещества. Эффект возникает если съедать ежедневно 50-60 г этих продуктов.

Слайд 32

Чеснок богат селеном - микроэлементом, который защищает от канцерогенов большинство органов, особенно желудок, толстую кишку, пищевод, ротоглотку, молочные железы и кожу.

Профилактическая противоопухолевая доза – 1-2 зубчика в день.

Лук содержит кверцетин, который не разрушается при термической обработке, подавляет образование злокачественных клеток (препятствует мутациям), особенно в молочных железах, предстательной железе, яичниках. Надёжный эффект – при ежедневном употреблении 40-50 г.

Слайд 33

Чернослив содержит антиоксиданты и волокна, за счёт которых способен на ранних этапах бороться с раком. Рекомендуется ежедневно съедать по 5 сухофруктов утром и вечером.

Отруби пшеничные, кукурузные, овсяные и рисовые содержат так называемые «балластные вещества», которые предупреждают возникновение рака кишечника. Клетчатка, пищевые волокна впитывают в себя и удаляют в составе каловых масс токсины, канцерогенные вещества, излишки холестерина и глюкозы (употребление фруктов и овощей должно быть регулярным, не менее 400-500г в день).

Слайд 34

Тунец, лосось, макрель, сардины богаты витамином Д, который подавляет образование и рост сосудов, питающих опухоль и омега-3 жирными кислотами, которые повышают противоопухолевый иммунитет.

Рекомендуется ежедневно съедать не меньше 150 г этих морепродуктов.

Орешки оказывают противораковое действие за счет влияния витамина Е (профилактическая доза – около 150 г в день). Также его много в растительных маслах (их рекомендуется употреблять по 50г в день).

Льняное масло содержит альфа-линоленовую кислоту, которая обладает выраженными противораковыми свойствами, особенно в отношении рака груди.

Кроме Омега-3 пнжк льняное масло содержит линганы (в 100 раз больше, чем в других продуктах), особые вещества, которые оказывают заметный положительный эффект на здоровье: уменьшают приливы, увеличивают противораковую, антибактериальную, противогрибковую и противовирусную активность.

Флора кишечника превращает растительные линганы в энтеролактон и энтеродиол, которые являются средствами защиты от рака (предположительно). Линганы могут связываться с рецепторами способствующего развитию рака эстрогена и подавлять его вредное действие на ткани груди. Они стимулируют синтез вещества, связывающего половой гормон и регулирующего уровень эстрогена, выводя его из организма.

Омега – 3 пнжк: льняное, соевое масло, рыба, рыбий жир.

Омега – 6 пнжк: овощное масло, семечки, орехи.

Омега - 9 пнжк: растительные масла, орехи, авокадо, маргарин.

Слайд 35

Зеленый чай и шиповник содержат соединение (галлат эпигаллокатехина FGCG), которое «программирует» гибель (апоптоз) раковых клеток. Кроме того, шиповник – один из лидеров по содержанию противоракового витамина С. Рекомендуется ежедневное употребление 5-7 чашек зеленого чая или 4-5 чашек запаренного шиповника.

Слайд 36, 37

- На 70% еда должна быть растительного происхождения.

- Избегать употребления животных жиров и красного мяса, а отдавать предпочтение рыбе, птице, крольчатине.

- Еда должна быть свежая, готовиться на слабом огне, необходимо избегать обжаривания и пережаривания.

- Ежедневно нужно употреблять пять видов растительных овощей и фруктов.

Слайд 38, 39

- Нежелательно как быстро набирать вес, так быстро его снижать (резкое изменение биохимии человеческого организма может подтолкнуть к перерождению клеток, которые еще «сомневаются», идти им по злокачественному или доброкачественному пути).

- Регулярная физическая активность.
- Отказ от вредных привычек – злоупотребления алкоголя, табакокурения.
- Уменьшить пребывания на солнце, избегать посещения солярия.

Слайд 40

Будьте здоровы! Спасибо за внимание!