

Причиной 90-95% онкологических заболеваний, по мнению специалистов, являются:

- ▶ **канцерогенные факторы окружающей среды**, (инфекционные агенты, профессиональные канцерогены, ионизирующее и ультрафиолетовое излучение, загрязнение атмосферного воздуха), с которыми связывают 23% случаев рака;
- ▶ **канцерогенные факторы образа жизни**, которые отвечают за развитие 77% раковых заболеваний (с курением связывают 30% случаев всех заболеваний, с особенностями питания – 35%, с потреблением алкогольных напитков – 2-3%, с репродуктивными факторами – 4-5%, с низкой физической активностью – 4-5%).

Десять принципов здорового образа жизни в профилактике рака

1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОСТАТОЧНЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (не менее 30 минут в день). Такие занятия укрепляют иммунную систему организма, которая способна распознать и уничтожить опухолевые клетки до их перерождения в раковые.

2 УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА (оно не должно превышать 0,7 гр на 1 кг нормальной массы тела). При злоупотреблении жирами выделяется много желчи, которая может вызвать раздражение слизистой оболочки толстого кишечника и повысить риск развития раковых процессов. Животный жир должен составлять примерно половину от общего количества жиров. Его избыток приводит к усиленному образованию гормона эстрогена, который способствует развитию рака толстого кишечника, молочной железы, эндометрия. Готовьте пищу на растительном масле.

3 ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ПИЩИ, СОДЕРЖАЩЕЙ КЛЕТЧАКУ (цельные зёрна, овощи, фрукты, сухофрукты), при этом:

- устраняется длительный контакт токсичных веществ со слизистой оболочкой кишечника за счёт своевременного его опорожнения;
- уменьшается всасывание токсинов, содержащихся в пище (например, в жареном мясе) и образующихся в процессе гниения или брожения в кишечнике;
- устраняется неблагоприятное воздействие на эпителий молочных желёз и толстой кишки избытка эстрогенов, что предупреждает развитие онкопатологии этих органов;
- выводятся ионы тяжёлых металлов (стронция, свинца), что защищает слизистую от их действия.

Старайтесь съедать некрахмалистых овощей (капусты, моркови, свёклы) и фруктов не менее 400 граммов в день.

4 МЕНЬШЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ САХАР И МУКУ ВЫСШЕГО СОРТА. Они быстро повышают уровень глюкозы в крови, в результате чего создаются благоприятные условия для образования и развития опухолевых клеток, которые со временем могут стать раковыми.

5 ПОМНИТЕ, ЧТО ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ И БОБОВЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ ХОРОШИМИ ЗАМЕНТЕЛЯМИ МЯСА. Они содержат полноценный белок, богатый витаминный и минеральный состав и не вызывают чрезмерного выделения пищеварительных ферментов, тем самым предотвращая повреждение слизистой толстого кишечника и снижая риск развития онкопатологии.

6 СТАРАЙТЕСЬ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПИЩУ МЕСТНЫЕ ПРОДУКТЫ, СОСТАВ КОТОРЫХ АДАПТИРОВАН К ПОТРЕБНОСТЯМ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. Пищу готовьте в короткий промежуток времени, используя для ее приготовления низкие температурные режимы.

7 ИЗБЕГАЙТЕ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ. Избыточный вес способствует:

- снижению физической активности;
- нарушению жирового и углеводного обмена, создавая тем самым благоприятные условия для развития опухолевых клеток, в том числе и раковых.

8 **НЕДОСТАЮЩИЕ В ПИЩЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА ВОСПОЛНЯЙТЕ РЕГУЛЯРНЫМ ПРИЕМОМ ПОЛИВИТАМИННЫХ КОМПЛЕКСОВ.** Витамины и минеральные вещества обладают высокой биологической активностью, способствуют росту и восстановлению тканей, нормализуют обменные процессы, повышают активность иммунной системы, отводя угрозу развития хронической патологии и раковых процессов.

9 **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ КРЕПКИХ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ,** а слабоалкогольные напитки употребляйте не чаще чем 1-2 раза в месяц в количестве, не превышающем 200-300 гр.

Экспериментально доказано, что

- около 75% случаев рака пищевода и около 50% рака полости рта, глотки и гортани связаны со злоупотреблением спиртными напитками;
- приём более 4 доз алкоголя в день (одна доза эквивалентна 10 граммам абсолютного алкоголя) повышает риск рака полости рта и глотки в 9-10 раз;
- потребление женщинами всего одной дозы алкоголя в день повышает риск рака молочной железы на 25-30%, рака эндометрия у женщин после 50 лет - на 70%;
- к увеличению на 67% рака предстательной железы приводят даже небольшие дозы крепких алкогольных напитков.

10 **НЕ КУРИТЕ.** Курение 2-х и более пачек сигарет в день повышает риск рака полости рта и глотки в 4 раза. Люди, которые курят и злоупотребляют алкоголем, заболевают раком полости рта и пищевода в 35 раз чаще по сравнению с теми, кто не пьёт и не курит.

ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА, НАПРАВЛЕННАЯ НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ И БОРЬБУ С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ, ПО УБЕЖДЕНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ, СПОСОБНА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДЕСЯТИЛЕТИЙ РЕАЛЬНО СОКРАТИТЬ СМЕРТНОСТЬ ЛЮДЕЙ ОТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ, ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, НА ОДНУ ТРЕТЬ.

ТАКИМ ОБРАЗОМ, КАЖДЫЙ ИЗ НАС, ИЗМЕНИВ ИЛИ ПОДКОРРЕКТИРОВАВ СВОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СМОЖЕТ СНИЗИТЬ РИСК РАЗВИТИЯ ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯ.

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? ОБРАЩАЙТЕСЬ!

Тел. 20-51-04



10
ПРИНЦИПОВ ЗОЖ
в профилактике рака

