



ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ: ГДЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО КАНЦЕРОГЕНОВ

У онкологических заболеваний множество факторов риска:

наследственная предрасположенность, хронические заболевания, курение и др. Пищевые привычки тоже сказываются на вероятности развития рака. Некоторые факторы (например, возраст) неподвластны человеку, но другие он способен контролировать.

Контроль качества делает питание безопаснее:

так, в России запрещены потенциально канцерогенные добавки E240, E121 и E123. Однако, осознанность в потреблении все еще важна. Ведь в некоторых продуктах содержатся вещества, которые повышают риски возникновения опухолей — канцерогены.

Рассказываем, что стоит употреблять с осторожностью и почему:

Обработанное мясо:
колбаса, сосиски, бекон

Содержит нитриты, которые при нагревании и в кислой среде желудка превращаются в нитрозамины — вещества, способные повреждать ДНК клеток.

Колоректальный рак, рак желудка.

**Продукты традиционной
засолки и маринования**

Сами по себе соль и уксус не относятся к канцерогенам, но при избыточном потреблении наносят значительный урон слизистым желудочно-кишечного тракта и создают благоприятную среду для появления новообразований. Кроме того, подобные заготовки также содержат нитриты, а значит, повышают онкологические риски. Особенно опасна соленая рыба по-китайски.

Рак носоглотки, рак желудка.

**Продукты, содержащие
микотоксины**

Микотоксины — продукты жизнедеятельности плесневых грибов. Они могут накапливаться в зерне, орехах и семенах, бобах и специях при неправильном хранении. В организме человека они способны повреждать ДНК клеток и провоцировать сбои в программе деления. В России действуют санитарные нормы, устанавливающие допустимые пределы содержания этих веществ в продуктах питания.

Рак почек, рак пищевода.

Алкоголь

Канцероген I класса. Метаболизируется в печени до ацетальдегида, который вызывает прямые повреждения ДНК. Нарушает работу гормонов, способствует воспалению, ослабляет иммунную защиту и делает организм уязвимым для разрастания опухолевых клеток.

Рак печени, молочной железы, ротовой полости, глотки, пищевода, прямой кишки.

**Жареный картофель,
чипсы и сухарики**

Запекание и особенно жарка крахмалистых продуктов при температуре более 120 °C чреваты образованием акриламида, который в организме перерабатывается в канцероген — глицидамид. Он провоцирует мутации в ДНК клеток.

Рак щитовидной железы, рак груди.



Энергетические напитки

Кофеин усиливает секрецию желудочного сока и может раздражать слизистую. Превышение нормы таурина, по экспериментам на животных, способствует ускоренному росту лейкозных клеток. Также возможны гормональные нарушения, способные вызвать развитие опухолей.

Рак желудка, рак толстой кишки, рак крови (лейкоз).

Подсолнечное и кукурузное масло

При длительном или повторном нагревании масла с несколькими ненасыщенными связями выделяют пероксиды — вещества, повреждающие клеточные структуры и опосредованно вызывающие канцерогенез.

Рак желудка, рак кишечника, рак печени.

Важно!

Продукты и напитки, нагретые до высокой температуры, увеличивают риски возникновения онкозаболеваний ротовой полости, глотки, пищевода.

Вред фастфуда общеизвестен, однако, его связь с канцерогенезом очевидна не всем. Высокоуглеводная диета, злоупотребление жирной пищей и сладостями чревато ожирением. Это тяжелое бремя для организма: гормональный баланс нарушается, снижается иммунитет, а за счет инсулиноподобного фактора роста подавляется апоптоз (программируемое отмирание клеток). Согласно исследованиям, ожирение связано с раком молочной железы. Кроме того, у людей с лишним весом чаще диагностируют рак прямой кишки, рак желудочно-кишечного тракта, рак почек, рак матки и рак яичников.



Питание является важным источником необходимых организму веществ, и осознанный выбор продуктов может способствовать укреплению здоровья: поддерживать естественные процессы обновления тканей, помогать иммунной системе эффективнее защищаться от патогенов.

Овощи, фрукты и ягоды

Содержат антиоксиданты, клетчатку и витамины, которые борются с окислительным стрессом, поддерживают иммунитет и замедляют рост опухолевых клеток.

Рыба и морепродукты

Источник омега-3 жирных кислот, которые снижают воспаление, тормозят рост опухолевых клеток и регулируют гормональный фон.

Цельнозерновые культуры, орехи и семена

Содержат вещества, которые укрепляют клеточные мембраны, нормализуют обмен веществ и поддерживают гормональный баланс.