

МОЛОЧНАЯ ГРУППА

Включает все виды молочных продуктов: кефир, свежую простоквашу, ряженку, йогурт, творог, молоко, сыр, сливочное масло.

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, либо стакан молока или 1\3 брикета мороженого. Наиболее полезны молочные продукты, обогащенные бифидобактериями (биокефир, бифидок).



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, овсяная (толокно, «геркулес»), ячневая, пшеничная, рисовая, манная. Каждый прием может содержать кусочек хлеба или 2 печенья, полчашки каши, макароны, лапшу. Стремитесь к тому, чтобы в дневном рационе содержалось не менее 35 г пищевых волокон из цельных зерен или отрубей. Злаки помимо витаминов, микроэлементов и других важных химических веществ, содержат растительные волокна (клетчатку), которая обладает способностью связывать и выводить из организма токсины и канцерогены различного происхождения, что снижает риск заболеть раком.

ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ГРУППА

включает все виды сырых и отварных овощей, салатов и фруктов, а также соки и сушеные фрукты.



Желательны 4-5 приемов в сутки. Каждый прием состоит из свежих фруктов или стакана фруктового или овощного сока. Продукты этой группы содержат вещества, обладающие противоопухолевым (антиканцерогенным) действием.

Рекомендуются:

- **желто-зеленые, оранжевые овощи и фрукты, цитрусовые** (грейпфруты, мандарины, апельсины, лимоны)
- **крестоцветные овощи** (различные виды капусты: белокочанная, цветная, брюссельская)
- **зеленые листовые овощи** (шпинат защищает от рака кожи), а также **зелень – салат, укроп, петрушка, зеленый лук, сельдерей**
- **ягоды** (черника, ежевика, черная смородина, вишня, черный виноград содержат антоцианы, обладающие противоопухолевыми свойствами)
- **хурма, сливы, абрикосы, помидоры, морковь, кабачки**, содержащие бета-каротин, который токсичен для клеток злокачественных опухолей; особенно полезны **морковный, свекольный, томатный, малиновый и брусничные соки**
- **лук, чеснок, бобовые, чай, сухофрукты** содержат витамины группы В, которые обезвреживают химические вещества с канцерогенным действием, образующиеся в процессе пищеварения)
- **зеленый чай** помогает предотвратить развитие рака кожи, уменьшает отрицательное воздействие солнечных лучей на кожу. Чай рекомендуется пить свежим, что позволяет сохранить максимальное количество антиоксидантов с противораковым действием



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ»

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

- **Рекомендуется употреблять только свежеприготовленную пищу** (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 впоследствии может привести к развитию рака)
- Перед тем, как поставить приготовленную пищу в холодильник, **переложите ее в стеклянную посуду**, она самая безопасная
- **Храните приготовленную пищу в посуде из пищевой пластмассы**
- **Не пейте воду из пластиковых бутылок**, особенно, когда она стояла открытой более чем один день (ежедневное употребление воды и других жидкостей из пластмассовых бутылок приводит к повышению концентрации особого химического вещества в организме человека – бисфенол-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%.
- **Не пейте хлорированную воду** (используйте для питья только кипяченую воду).
- **Прием сухой, твёрдой пищи** (сухое мясо, сухой хлеб и т.д.), **мелкокостной рыбы, особенно в сочетании с острыми специями, проходя по пищеводу и желудку, травмирует их**, вызывая повреждения, которые могут перейти в хроническое воспаление.
- **По возможности откажитесь от очень горячей пищи**, т.к приём обжигающе горячей пищи приводит к ожогам слизистой оболочки пищевода и желудка
- **Плохое пережёвывание пищи, еда всухомятку вредит вашему организму**
- **Уменьшите потребление жира в своем питании** (прием жирной пищи провоцирует развитие рака молочной железы, предстательной железы, рака толстого кишечника)
- **Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры**, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)
- **Ограничьте твердые жиры промышленных производств:** маргарины, кулинарные жиры (молекулы маргарина – трансжиры встраиваются в мембраны клеток, нарушая их проницаемость и адекватную работу, что приводит к снижению иммунитета, риску развития онкопатологии (особенно опасна привычка некоторых хозяек в целях экономии многократно использовать для жарения одну и ту же порцию жира))
- **Ограничьте употребление жареных, копченых и соленых блюд, различных острых приправ и специй**, предпочитая блюда тушёные, вареные и паровые (в копченой пище содержится большое количество канцерогенов)
- **Полностью исключите из питания продукты, пораженные плесенью**
- **Следите за массой тела**, предупреждение развития ожирения сократит риск развития рака молочной железы, рака тела матки
- **Ограничьте употребление алкоголя** (чрезмерное употребление алкоголя может привести к развитию рака полости рта, пищевода, печени, молочной железы)

При изучении основных причин, формирующих заболеваемость раком, лидирующую позицию занимает **НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

- **Ежедневный пищевой рацион должен включать продукты четырех групп:**

- 1 **белковой**
- 2 **молочной**
- 3 **хлебно-крупяной**
- 4 **фруктово-овощной**



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 и железо.

В течение дня желательно 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 (говядину, баранину, свинину) лучше употреблять не чаще, чем 2 раза в неделю, заменить можно курицей (без кожи, белое мясо), индейкой, т.к употребление «красного мяса», особенно жирного, является фактором риска раковых заболеваний.