**Питание как профилактика онкологических заболеваний**

Многие онкологи считают, что наиболее эффективная профилактика рака - это здоровое питание. Опытным путем выделены некоторые продукты, регулярное употребление которых помогает снизить риск развития онкологических заболеваний:

**Брокколи,** а также **обычная, цветная и брюссельская капуста** содержат антиоксиданты, влияющие на снижение риска возникновения опухоли молочной железы и другие виды рака. Вещество изотиоцианат, содержащиеся в капусте, является токсичным для клеток опухоли. При этом оно никак не влияет на нормальные клетки.

**Цельные зерна** содержат различные противораковые соединения, в том числе антиоксиданты, пищевые волокна и фитоэстрогены. Употребление злаков и цельнозерновых продуктов в адекватных количествах может снизить риск развития рака толстой кишки.

**Зелень с темными листьями**(шпинат, руккола, базилик)**-** богатый источник каротиноидов, способствующих выведению из организма опасных свободных радикалов.

**Виноград**содержит ресвератрол, являющимся антиоксидантом, способным предотвратить повреждение клеток.

В состав **зелёного чая** входят флавоноиды, которые способны предотвратить или замедлить развитие нескольких типов рака, включая рак толстой кишки, печени, молочной железы и простаты.

**Томаты -** источник соединения под названием ликопин, которое помогает снизить риск рака простаты, молочной железы, легких и желудка.

**Черника** по сравнению с другими ягодами содержит самое большее количество полезных соединений, которые снижают риск развития любых видов рака.

**Льняное семя**. В его состав входят лигнаны, способные оказывать на организм эффект антиоксидантов и блокировать или подавлять раковые изменения.

**Морские водоросли** имеют в своем составе кислоты, которые помогают при лечении рака легких.

**Цитрусовые**. Грейпфруты содержат монотерпены, которые помогают снизить риск развития рака всех видов, выводя канцерогенные вещества из организма. Некоторые лабораторные исследования также показали, что грейпфруты могут препятствовать развитию рака молочной железы. Апельсины и лимоны содержат лимонен, стимулирующий работу иммунных клеток (пример, лимфоцитов), которые уничтожают раковые клетки.

**Кофе** снижает риск развития базальноклеточной карциномы - одного из самых распространенных видов рака кожи. К такому выводу пришли ученые из Бостонского отделения Американской ассоциации научных исследований в области раковых заболеваний. Они утверждают также, что кофе полезен для профилактики плоскоклеточной карциномы и меланомы, наиболее редкой и самой опасной формы рака кожи.

**Зона риска. Что из пищевых факторов провоцирует рак?**

Если постоянно перекусывать **сладостями,** то риск рака матки резко возрастает, предупреждают женщин шведские ученые из Каролинского института. Дамы, позволяющие побаловать себя печеньем, кексами 2-3 раза в неделю, на 33% чаще страдают от рака. Если есть мучное и сладкое больше трех раз в неделю, то риск увеличивается до 42%.

Оксфордские ученые тоже сделали недавно сенсационное заявление: даже малое количество **алкоголя**увеличивает риск раковых заболеваний. Согласно их исследованию, каждый десятый британец и одна из 33 британок страдают от рака из-за употребления алкоголя. В первую очередь, спиртное провоцирует возникновение рака груди, ротовой полости, пищевода и кишечника.

Ученые из Немецкого центрального офиса по вопросам алкогольной зависимости (DHS) пришли к похожим выводам. Даже **простое пиво** повышает риск онкологических заболеваний.   Медики подсчитали, что если каждый день выпивать аналог 50 граммов чистого спирта, шансов заполучить рак становится больше в три раза. Если же количество **спиртного** в сутки превышает 80 граммов, вероятность заболевания раком становится больше в **18 раз.** Когда же сюда добавляется **еще и курение**, риск увеличивается в **44 раза.**

*На заметку*

*Известно более 100 различных форм рака. При этом 80% из них можно вылечить полностью, но при одном условии - болезнь важно диагностировать на ранней стадии. Следует обратиться к онкологу, если:*

* температура 37-37,3 градуса сохраняется более 1-го месяца;
* длительное время увеличены лимфоузлы;
* родинки на коже вдруг меняются в размерах, цвете;
* любые уплотнения в груди, необычные выделения у женщин;
* затруднение мочеиспускания у мужчин.

***При наличии данных симптомов обратитесь к врачу!***