

- в солёных, копчёных и консервированных продуктах могут содержаться канцерогенные вещества;
- варёная пища и пища приготовленная на пару безопаснее жареной;
- повторное использование жиров в процессе приготовления пищи категорически запрещено – это готовые канцерогены для желудка и кишечника;
- не рекомендуется использовать пластиковую посуду, особенно для горячих напитков и продуктов.

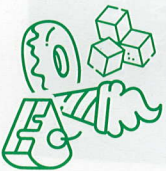
ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ИЛИ СТИМУЛИРОВАТЬ РОСТ РАКОВЫХ КЛЕТОК:



Красное мясо, кожа птицы, яйца (если кур, свиней и коров растили на кукурузе и сое, добавляли гормоны, антибиотики).

Быстрые углеводы: сахар (белый, коричневый).

Вся выпечка из магазина для изготовления которой использовали вредные пищевые добавки. Белый рис. Сильно проваренные макароны. Картофель, особенно картофельное пюре. Кукурузные и другие виды хлопьев.



Готовые продукты, содержащие трансжиры: картофель фри, чипсы, пицца, хот-доги, сосиски, сардельки, бекон, копченое мясо, мясные консервы.

Промышленные сиропы, варенья, джеммы, газировка, соки, содержащие консерванты, ароматизаторы.

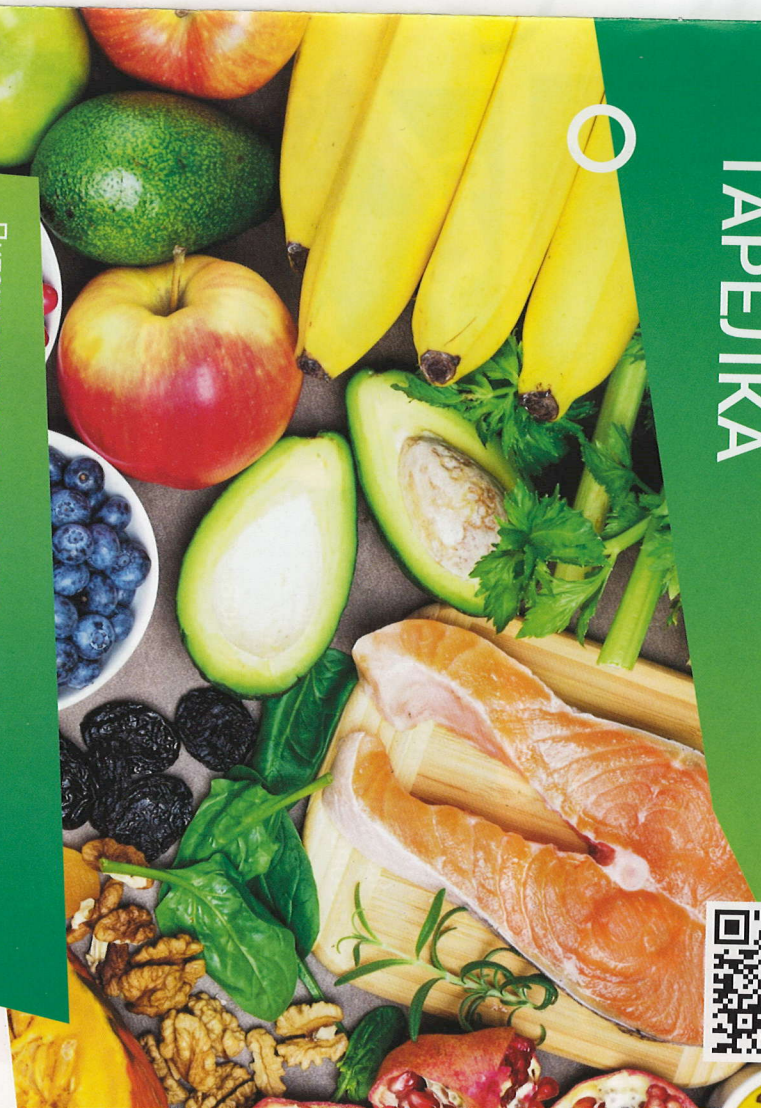


Алкоголь: любой, в том числе пиво. Важно знать – безопасной дозы нет.

Вода: хлорированная, вода из пластиковых бутылок, которые нагрелись на солнце.



АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА



Питание играет важную роль в развитии раковых заболеваний. Треть всех злокачественных опухолей связана с питанием. Нерациональное питание неизбежно влечёт расстройство деятельности организма, в том числе и сбивается настрой иммунитета, ответственного за уничтожение атипичных клеток опухоли.

ДЕМО-РАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
УКРЕПЛЕНИЕ
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ



КРАСНОЯРСКИЙ
ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ



Министерство
Здравоохранения
и Социального
Развития
Республики Хакасия



УПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ – 400–500 грамм ежедневно, содержащих достаточно количество клетчатки, существенно снижает вероятность возникновения рака.

ПРИПРАВЫ:

куркума, карри, имбирь, тимьян обладают уникальными противораковыми свойствами. В Индии рак в восемь раз реже, чем у жителей других регионов.



ЧЕСНОК И ВСЕ ВИДЫ ЛУКА – снижают воздействие канцерогенов. Их компоненты способны нейтрализовать канцерогенные вещества, содержащиеся в табаке и переработанном мясе, ограничивают рост раковых клеток.

ОБЛАДАЮТ ПРОТИВОРАКОВЫМ ДЕЙСТВИЕМ:

- Зелень петрушки, шпината, щавеля, сельдерея, салата латук, спаржи
- Растительное масло, лучше холодного отжима
- Цельные зерна и бобовые, семена подсолнуха
- Грибы (шампиньоны, вешенки)



ТЁМНЫЙ ШОКОЛАД богат веществами, которые ослабляют рост раковых клеток.



РЫБА: скумбрия, сардина, лосось – из-за содержащихся в ней ненасыщенных жирных кислот омега-3, омега-6 и омега-9. Помогает организму справиться с разрастанием раковых клеток и образованием опухолей. Употребление в пищу рыбы, как минимум дважды в неделю, существенно снижает риск возникновения раковых заболеваний.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ свежесваренный – содержит антиоксидант, молекулы которого препятствует возникновению кровеносных сосудов, используемых раковыми клетками для формирования опухолей.

