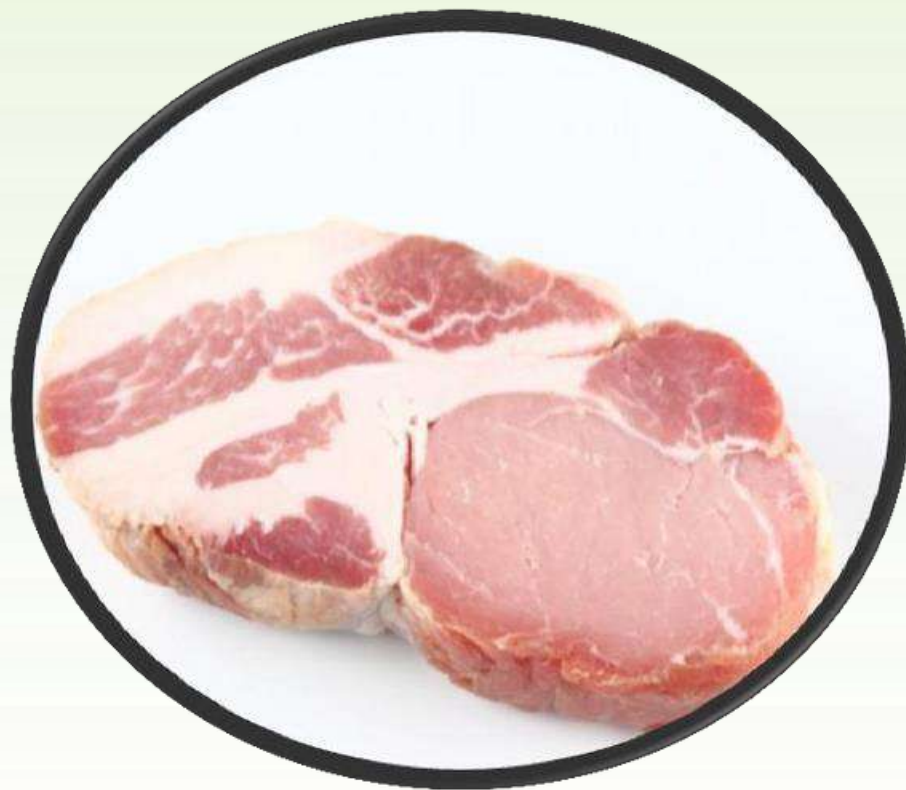
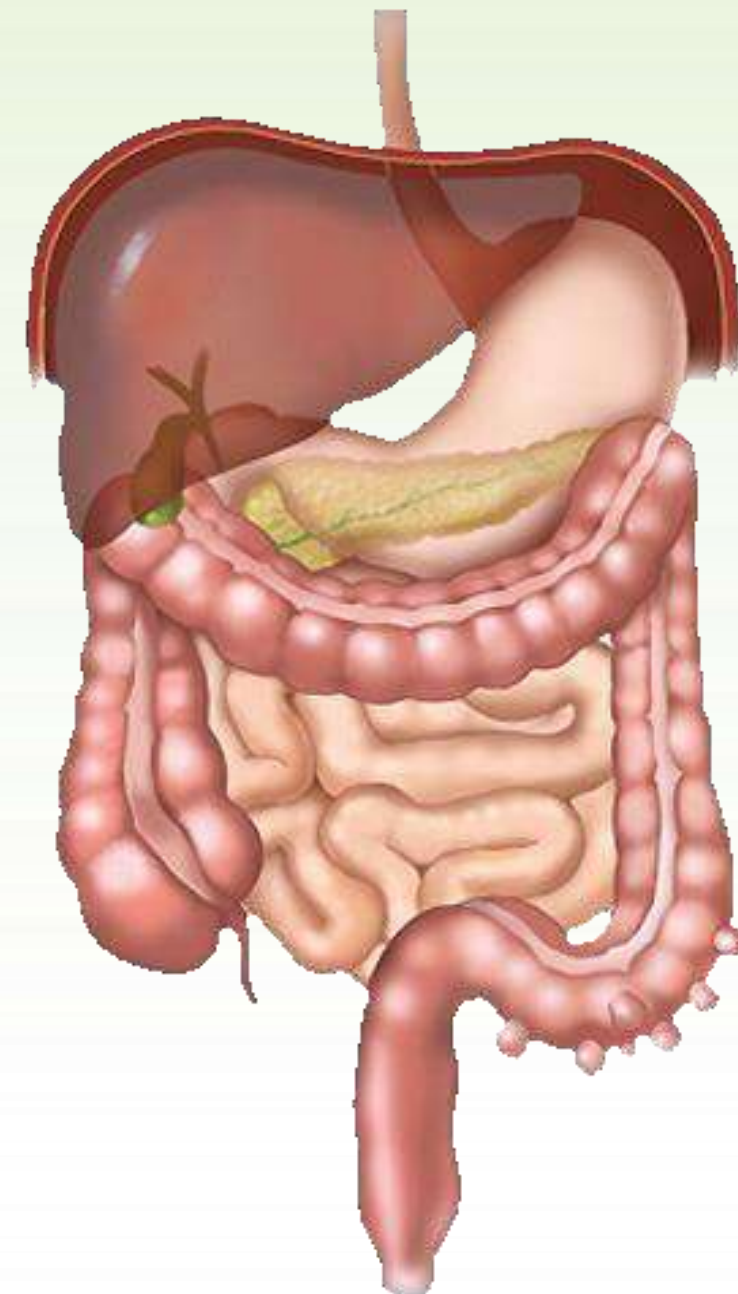


ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ НАКОПЛЕНИЮ КАНЦЕРОГЕНОВ В ОРГАНИЗМЕ

**Неумеренное и нерациональное
употребление мясных продуктов:
говядины, свинины, баранины**



жиры,
пищевое железо,
гормоны





копчение, жарение



ФАКТОРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ НАКОПЛЕНИЮ КАНЦЕРОГЕНОВ В ОРГАНИЗМЕ

Пищевые добавки

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513E	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					

ПРОДУКТЫ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ НАКОПЛЕНИЮ КАНЦЕРОГЕНОВ В ОРГАНИЗМЕ

Алкоголь



«Пережар»

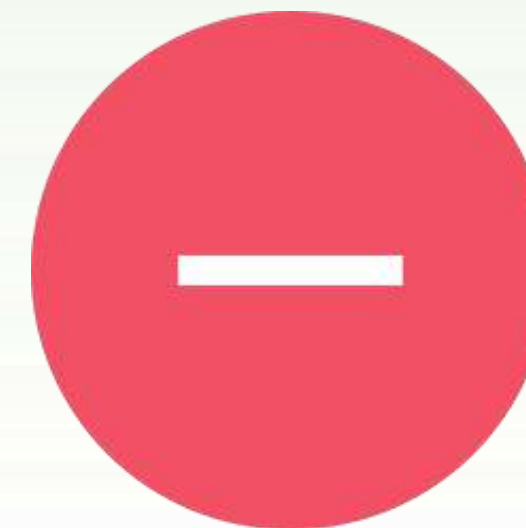


Сахар и

СОЛЬ



**ФАКТОРЫ ПИТАНИЯ,
СПОСОБСТВУЮЩИЕ НАКОПЛЕНИЮ КАНЦЕРОГЕНОВ В ОРГАНИЗМЕ**



Умеренность прежде всего!

ЧТО ДЕЛАТЬ?



- **Выбирайте нежирные сорта мяса**
- **Удаляйте видимый жир С МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ**
- **Готовьте на пару, в микроволновке, запекайте, тушите**
- **Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)**
- **Ограничьте твердые жиры промышленных производств: маргарин, кулинарный жир**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

✓ Употребляйте **ТОЛЬКО**
свежеприготовленную пищу

✓ **НЕ** храните приготовленную
пищу в посуде из
пластмассы

✓ Перед тем как поставить
приготовленную пищу в
холодильник, переложите
ее в стеклянную посуду



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОТИВОРАКОВОЙ ДИЕТЫ

Вода



Удаление
хлора



Не кипятить
повторно



не использовать для
подогрева посуду из
пластика, особенно
меламин

Высоким антиканцерогенным действием обладают

- **Желтые, оранжевые овощи и фрукты** (бета-каротин, содержащийся в них, меняет белки-онкогены)
- **Цитрусовые** (аскорбиновая кислота губительна для клеток многих опухолей)
- **Крестоцветные** (все виды капусты, репа, редька)
- **Листовые овощи, лук, чеснок**
- **Чай** (особенно зеленый)
- **Морепродукты**



ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ



1-2 зубчика
в день

селен

желудок, толстый
кишечник. пищевод,
ротоглотка,
молочные железы,
кожа



30-40 г
в день

кверцетин

молочные железы,
предстательная
железа, яичники

ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ



5 сухофруктов
утром и вечером

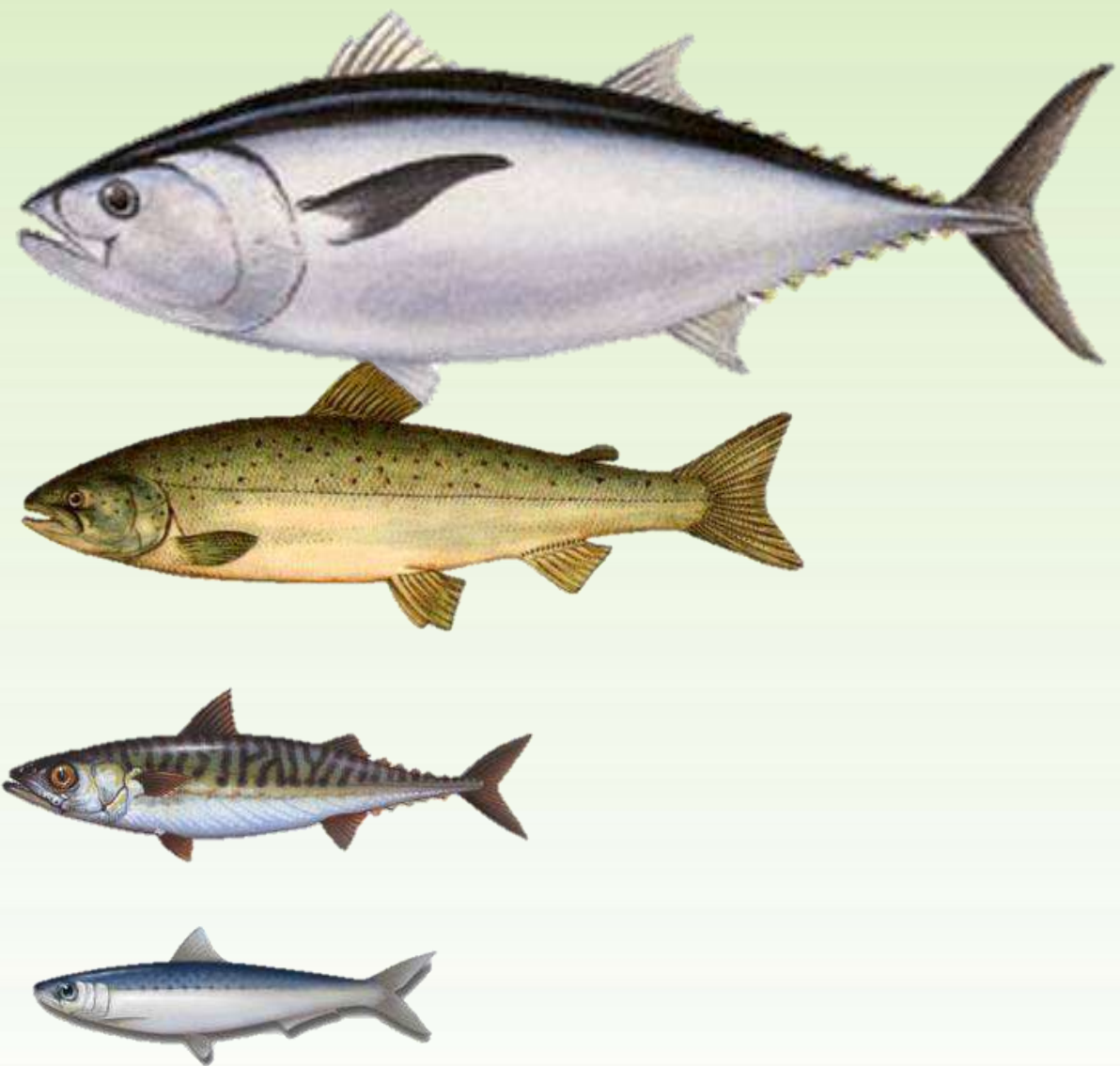
антиоксиданты и волокна



клетчатка



ТОП ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ



150 г в день

Витамин Д
Омега-3 ПНЖК



Витамин Е



Омега-3 ПНЖК
Линганы



АНТИОКСИДАНТЫ

Витамин Е

растительные масла,
печень животных, яйца,
злаковые, бобовые,
брюссельская капуста,
брокколи, ягоды шиповника,
семена подсолнечника,
арахис, миндаль



Витамин С

шиповник, зеленый
горошек, черная
смородина, красный перец,
ягоды облепихи,
брюссельская капуста,
красная и цветная капуста,
клубника, ягоды рябины



Витамин А

печень, особенно
морских
животных и рыб,
сливочное
масло, яичный
желток, рыбий
жир

Каротиноиды:

томаты,
цитрусовые,
морковь, абрикосы,
листья петрушки и
шпината, тыква.



Селен

кокос, тунец,
сардины, печень
(свиная, говяжья),
яйца, свиное мясо,
говядина, молоко.



ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ГРУППА

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

Фрукты

- цитрусовые, дыня, ягоды
- экзотические и местные
- не злоупотребляйте сладкими фруктами (виноградом, бананами)

1 порция – это:

- 1 яблоко, банан или апельсин
- 100 г ягод
- ½ грейпфрута
- 100 г вареных или консервированных фруктов
- долька дыни или арбуза
- 60 г сухофруктов
- 175 мл сока

Минимум

2



Максимум

4



ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ГРУППА

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПОРЦИИ

ОВОЩИ

1 порция – это:

- 100 г вареных или мелко нарезанных сырых овощей (1/2 стакана)
- 225 г сырых листовых овощей (зеленый салат, шпинат) – 1 стакан

Витамин А (помидоры, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква)

Витамин С (шиповник, зеленый горошек, черная смородина, красный перец, облепиха, брюссельская капуста, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины);

Витамин Е (брюссельская капуста, брокколи, ягоды шиповника)

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

