

Продукты, которые доказанно повышают риск рака

По словам главного онколога Минздрава России академика Андрея Каприна, главные враги нашего здоровья и пособники развития рака, это:

1) жирная пища, в первую очередь фастфуд, содержащий трансжиры. В числе опасных продуктов — чипсы, наггетсы, рыбные палочки, заводская выпечка. На этикетках трансжиры обычно маскируются под такими названиями: «частично гидрогенизированные жиры», «отвержденные жиры», «модифицированные жиры»;

2) переработанное мясо. Исследования показывают, что колбасы, сосиски и мясные полуфабрикаты при ежедневном употреблении ощутимо повышают риск развития рака кишечника. Заболеваемость им растет во всем мире, по прогнозам этот вид рака скоро выйдет в число лидирующих наряду с раком легкого и раком молочной железы;

3) алкоголь. Если пояснять упрощенно, ядовитые продукты распада этанола вызывают мутации в клетках, что повышает риск возникновения и роста опухоли. При минимальном употреблении алкоголя (см. ниже) здоровый организм успевает отремонтировать «поломки» и уничтожить возникающие раковые клетки. Но если организм ослаблен и/или человек злоупотребляет алкоголем, риск рака повышается многократно. На сегодня доказана связь между употреблением алкоголя и раком не только печени, но и молочной железы, легкого, мочевого пузыря, простаты, матки, поджелудочной железы.

НА ЗАМЕТКУ

Исходя из последних международных исследований, наиболее безопасным количеством спиртного считается 5 «дринков» в неделю. Это 2,5 бокала вина крепостью 13 градусов. Повторим: в неделю!

Предельным количеством алкоголя, после которого риски для здоровья существенно растут, ученые называют 14 «дринков» в неделю. Как для мужчин, так и для женщин. Это соответствует 6 бокалам сухого вина либо 6 кружкам пива (4 градуса, 560 мл), либо 14 стопкам водки (40 градусов, 25 мл). Между приемами алкоголя желательно делать перерывы 1 — 2 дня. Выпивать всю дозу за один раз категорически не рекомендуется. Это критически повышает нагрузку на организм и снижает эффективность защитных механизмов, в том числе противораковых.