

Профилактика рака желудка

Бесспорно, основным видом профилактики рака желудка является здоровый образ жизни. Но ведь все знают, что это страшное заболевание не оставляет в стороне даже тех людей, которые безупречно следят за своим рационом, привычками и расписанием дня. Потому следует напомнить, что ряд продуктов может не только защитить желудок и организм человека в целом, но и предупредить развитие онкологии. Многие совершенно не понимают, какие продукты нельзя есть в принципе, не говоря уже о понимании того, что ряд продуктов можно использовать как питание против рака и других недугов желудочно-кишечного тракта. А ведь научно уже доказано, что самой лучшей профилактикой рака желудка является употребление в пищу тех или иных продуктов.

В нашем материале мы хотим перечислить пищу, которая реально может стать самой лучшей профилактикой рака желудка.

1. **Овощи, фрукты, зелень и коренья.** По данным исследований ученых, следует отметить, что в свежих овощах и фруктах содержатся мощные противораковые элементы. Они могут служить не только профилактикой рака желудка, но и действовать на течение болезни как химические медикаментозные препараты.
2. Если ежедневно вы будете выпивать 200-250 грамм **натурального молока**, то риск заболеть раком снизится как минимум на 15%. Молочный кальций в питании против рака снижает вероятность появления этого заболевания, так как уменьшает риск образования полипов в органах пищеварения.
3. **Помидоры.** В этом вкусном овоще содержится антиоксидант, способный стимулировать иммунитет человека, а также защищающий организм от некоторых видов рака. Ежедневно в целях профилактики рака желудка рекомендуется съедать по два-три красных спелых помидора.
4. **Орехи, растительное масло.** (содержат витамин Е). Этот мощный антиоксидант. Поэтому в целях профилактики рака органов пищеварительной системы, ежедневно следует съедать около 150 грамм орехов или 2-3 столовых ложки любого растительного масла.
5. **В морковке и тыкве** содержится много бета-каротинов, которые являются хорошей профилактикой рака желудка, шейки матки,

молочной железы и легких. Суточная норма этих овощей в целях профилактики онкологии составляет всего 200 грамм.

6. **В чесноке и бразильском орехе** содержится большое количество селена. Этот элемент рекомендуют употреблять в питании против рака желудка и других органов пищеварения ежедневно (по 1-2 зубца чеснока или 8 орехов).
7. **Яичный желток** содержит холин, который более чем на 20% снижает образование рака молочной железы. В неделю рекомендуется есть от одного до двух яиц в качестве профилактики рака желудка.
8. **Хрен, корень сельдерея, редис и редька.** В этих корнеплодах содержатся такие вещества, которые выступают в качестве мощного антиканцерогенного вещества. В питании против рака ежедневно рекомендуется употреблять по 50 грамм этих корнеплодов.
9. **Лук.** Профилактикой рака желудка может стать и одна луковица в день. В этом овоще содержится вещество, которое подавляет образование раковых клеток.
10. Такие сорта **рыбы, как тунец, лосось, макрель, сардина**, богаты омега-3 - жирными кислотами. Именно эти жирные кислоты повышают противоопухолевый иммунитет.
11. Но обязательным элементом ежедневного меню в питании против рака должен стать **зеленый чай**. Этот напиток не только является прекрасным средством для профилактики рака желудка и других органов, но и способен выявить рак, а также запрограммировать раковые клетки на гибель. Аналогичным свойством обладает и **шиповник**. Для профилактики рака рекомендуется выпивать по 6-7 чашек зеленого чая или по 2-3 чашек отвара шиповника.
12. Профилактикой рака желудка и кишечника также могут выступать **отруби пшеницы, кукурузы, риса или овсянки**. Съеденных в день пять-шесть штук **чернослива** - хорошее средство «пищевой химиотерапии». Эти фрукты имеют большое количество антиоксидантов и пищевых волокон, которые борются с раком на ранних стадиях этого заболевания.
13. Самым сильным средством профилактики рака желудка является **брокколи**. 100 грамм брокколи каждый день способны предупредить развитие рака всех органов человеческого организма. Иными словами, ежедневно употребляя все вышеперечисленные продукты, вы не только предупредите образование раковых клеток

в своем организме, но и насытите его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. А это значит, что ваша иммунная система будет способна противостоять любому недугу. Это и является главным правилом в борьбе за собственное здоровье.



Питание в профилактике рака желудка

Забайкальский краевой онкологический диспансер

2016 г