

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЗАЩИЩАЮТ ОТ РАКА?

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ГБУЗ СО "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики", Екатеринбург, ул.8 Марта 78а/2, profilaktika.ru



Защитить организм от возникновения раковых опухолей помогут антиоксиданты.

Они тормозят процесс окисления, защищают клетку от разрушения, замедляют процессы старения, укрепляют иммунную систему, оптимизируют обменные процессы в организме, помогают клеткам

восстанавливаться.

Где же взять эти антиоксиданты?

В продуктах питания! Опытным путем выделены некоторые продукты, регулярное употребление которых помогает снизить опасность возникновения онкологических заболеваний:

1. Чеснок. Он содержит соединения, предохраняющие от рака кожи, толстой кишки и легких.

2. Брокколи, обычная, цветная и брюссельская капуста. Содержат сильные антиоксиданты, которые могут снизить риск возникновения опухоли груди.

3. Зелень с темными листьями. Богатый источник каротиноидов. Они удаляют из организма опасные радикалы, не позволяя тем спровоцировать возникновение рака.

4. Виноград. Содержит полезные соединения, способные предотвратить повреждение клеток.

5. Зеленый чай способен предотвратить или замедлить развитие нескольких типов рака, включая рак толстой кишки, печени, молочной железы и простаты.

6. Томаты. Источник соединения под названием ликопин, который помогает предотвратить рак простаты, молочной железы, легких и желудка.

7. Черника. Из всех видов ягод содержит больше всего полезных соединений, которые предотвращают появление любых видов рака.

8. Льняное семя способно блокировать или подавлять раковые изменения.

9. Морские водоросли помогают при лечении рака легких.

10. Цитрусовые выводят канцерогенные вещества из организма.

Отметим, что помимо правильного питания, важно следить за своим здоровьем и проходить профосмотры и диспансеризацию. Любое онкологическое заболевание, выявленное на ранней стадии, лучше поддается лечению. Берегите свое здоровье!

*Информация предоставлена
Министерством здравоохранения Свердловской области*