

Правила безопасного питания для профилактики онкологических заболеваний

Химические вещества, которые могут привести к возникновению опухолевых заболеваний, называются канцерогенами. Канцерогены могут попадать в пищу из природных источников, в результате загрязнения почвы и воды человеком, как следствие современных методов сельскохозяйственного производства и т.д. Основным принципом безопасного питания - ограничение потребление пищи, содержащей канцерогены.

Рекомендации:

- Не покупайте продукты на улице и в сомнительных лотках, где нет уверенности в качестве продуктов.
- Овощи и фрукты тщательно мойте, кожуру срежьте толстым слоем, не употребляйте верхушки корнеплодов, у моркови, желательно, не использовать в пищу сердцевину.
- Варите картофель очищенным, разрезанным на дольки. При отваривании овощей, воду после закипания лучше слить и варить овощи в чистой воде до готовности.
- С капусты снимайте 2-3 верхних слоя.
- У петрушки и сельдерея используйте только листья.
- Старайтесь срезать с мяса весь жир. Канцерогены накапливаются именно в нём.
- Используйте обезжиренные молочные продукты.
- Исключите из пищи маргарин. Он содержит трансжиры, которые нарушают работу ферментов, осуществляющих обезвреживание канцерогенов и других вредных веществ. Очень много трансжиров содержат изделия кухни быстрого питания: чипсы, картофель фри, снеки, а также бисквиты, пончики, крекеры, печенье, торты, пирожные.
- Откажитесь от алкоголя! Алкоголь повышает риск развития рака. Риск возрастает, если алкоголь сочетать с курением.
- Используйте для питья и приготовления пищи воду только после очистки фильтрами, а лучше — бутылированную питьевую или слабоминерализованную воду.

Правильный выбор способа приготовления.

Канцерогены могут образовываться в продуктах в результате их кулинарной обработки. Самыми опасными являются высокотемпературные способы кулинарной обработки.

- Огромное количество канцерогенов образуется при жарке, особенно на жиру, используемом неоднократно. Поэтому, приготовленные во фритюрнице продукты не являются безопасными.
- Старайтесь не пережаривать продукты до появления на них корочки. Жир для приготовления пищи можно использовать только один раз.
- В процессе приготовления курицы-гриль на поверхности образуется корочка, содержащая большое количество канцерогенов. Желательно не употреблять в пищу кожу курицы-гриль.

- Копчение пищи является еще более опасным. Следует знать, что при любом копчении, в том числе в бытовых коптильных установках, мясо и рыба будут вкусными, но опасными для здоровья.
- Рекомендуется реже пользоваться скороваркой. В герметически закрытых сосудах пища готовится при гораздо более высокой температуре. Мясо сварится быстрее, зато канцерогенов в нем образуется больше. По этой же причине большое количество канцерогенов образуется при приготовлении мясных и рыбных консервов.
- В консервированных, копченых, соленых, маринованных продуктах образуются канцерогенные соединения из группы диазофенолов. Потребление таких продуктов повышает риск рака желудка и других органов. При частом употреблении разносолов повышается риск рака желудка и мочевого пузыря.
- Отдавайте предпочтение отвариванию, запеканию, приготовлению на пару или в микроволновой печи. Для любителей жареных продуктов выходом из положения являются сковороды с тефлоновым покрытием, на которых пища не пригорает.