



ПРОФИЛАКТИКА ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



2020

Профилактика хронических неинфекционных заболеваний.
Рекомендации. Москва, 2013, ГНИЦПМ

ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

СТОИТ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ
В СПИСКЕ ФАКТОРОВ РИСКА
РАЗВИТИЯ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



КУРЕНИЕ



МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ
ЖИЗНИ
ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ
АЛКОГОЛИЗМ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ
КАНЦЕРОГЕНЫ И ДР.



35%

НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ





**КАК СНИЗИТЬ
РИСК РАЗВИТИЯ РАКА?**



ПРОТИВОРАКОВАЯ ДИЕТА



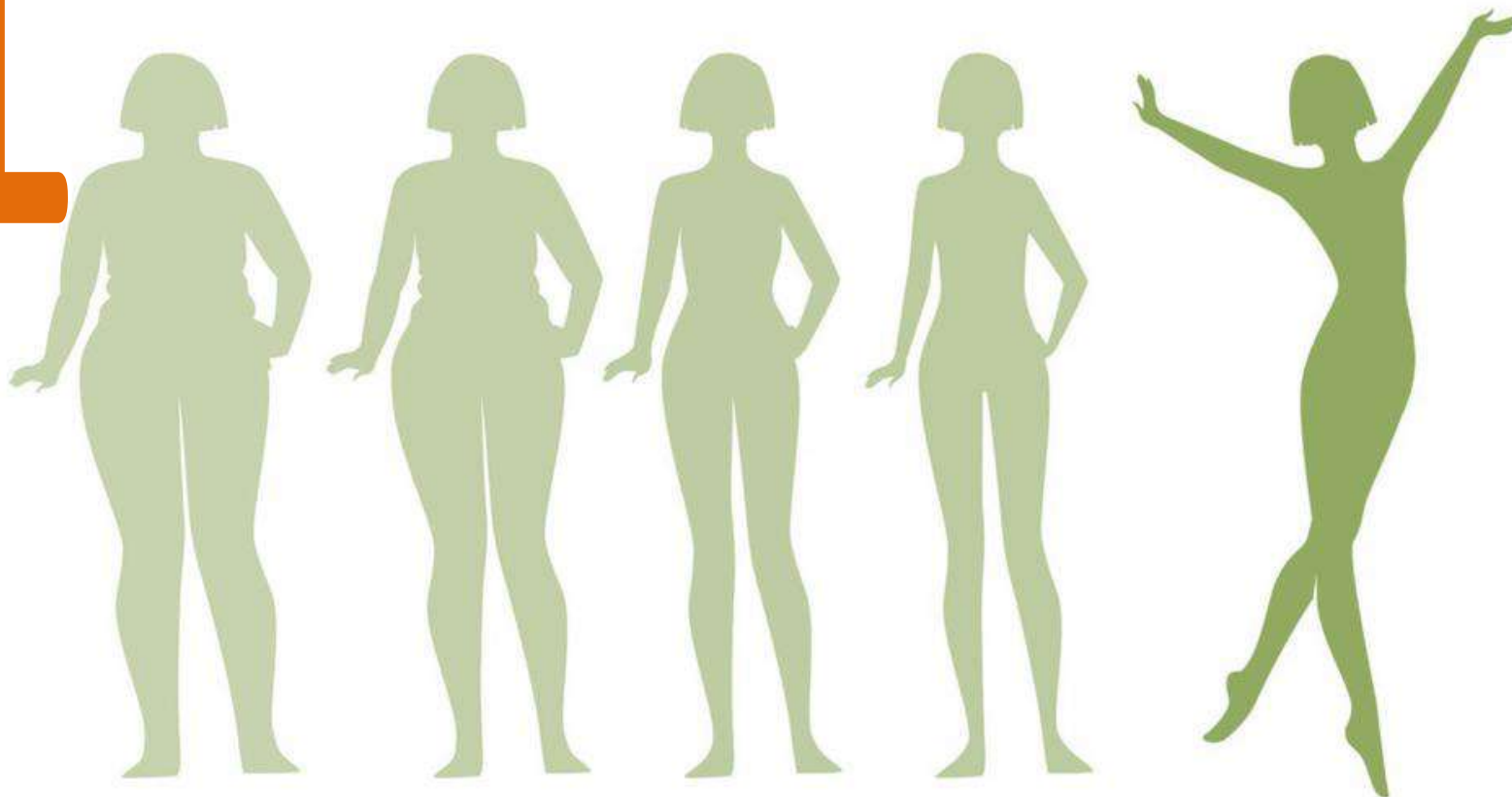
6

ПРИНЦИПОВ

ПРОТИВОРАКОВОЙ
ДИЕТЫ



1 БУДЬТЕ СТРОЙНЫМИ!



ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС ЯВЛЯЕТСЯ ФАКТОРОМ РИСКА
МНОГИХ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ,
В ТОМ ЧИСЛЕ РАКА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И РАКА ТЕЛА МАТКИ

2

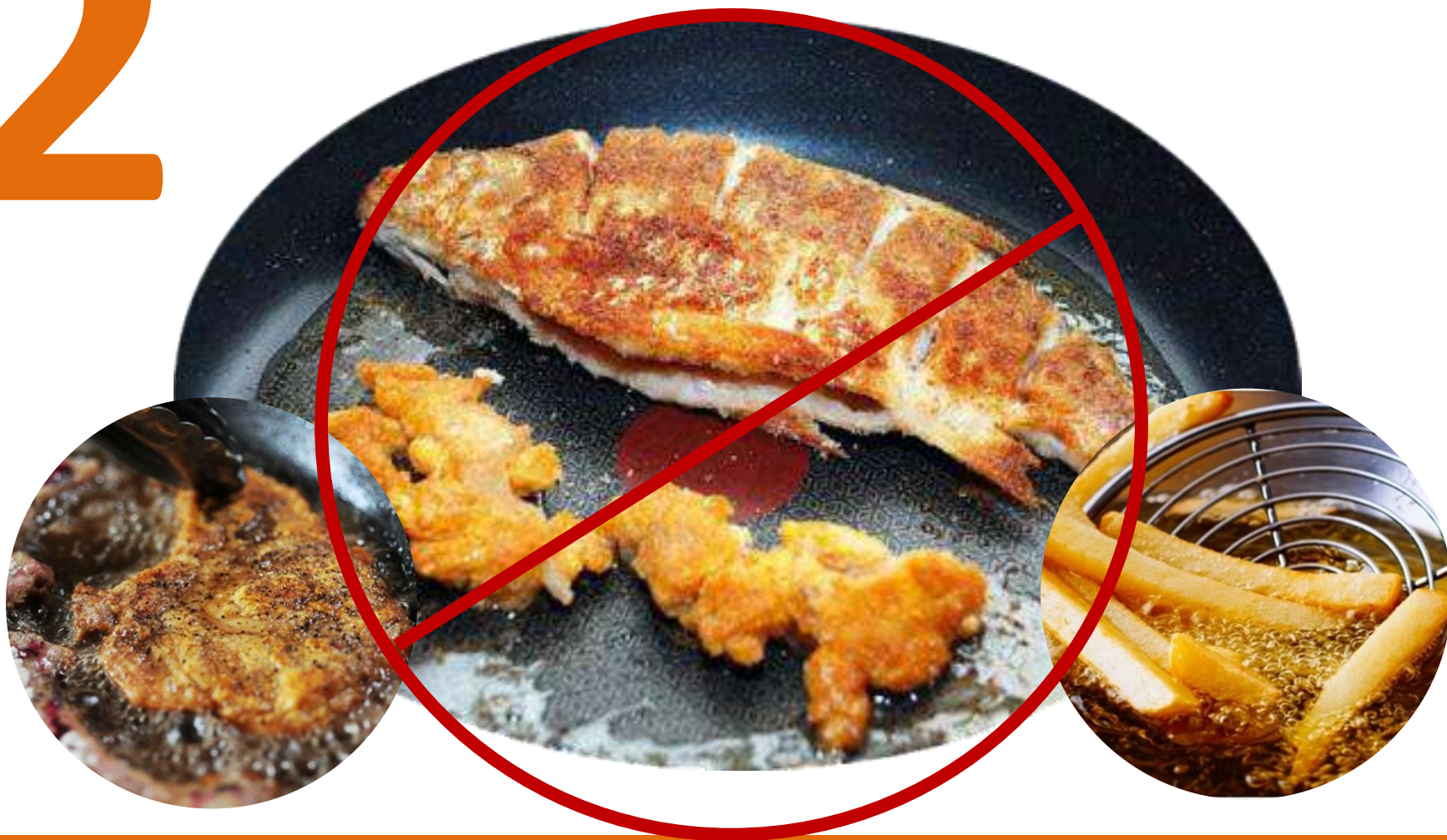
СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА



НЕ БОЛЕЕ 50-70 г ЖИРА В ДЕНЬ

2

СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА



НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОВТОРНО ПОРЦИЮ МАСЛА ДЛЯ ЖАРКИ

2

СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРА



ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД ВЫБИРАЙТЕ ПАРОВЫЕ И ТУШЁНЫЕ

3

ЕШЬТЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



ОНИ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ

**АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМИ
ВЕЩЕСТВАМИ И КЛЕТЧАТКОЙ**

**ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ
ЖЁЛТЫЕ И ОРАНЖЕВЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ**

СОДЕРЖАТ

β-каротин



**β-КАРОТИН ПОДАВЛЯЕТ ВЫРАБОТКУ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ,
ЗАЩИЩАЯ КЛЕТКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ**

ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

ЛИСТЬЯ ЗЕЛЁНОГО ЛУКА, ЩАВЕЛЯ, ШПИНАТА, САЛАТА

СОДЕРЖАТ

β-каротин



**β-КАРОТИН ПОДАВЛЯЕТ ВЫРАБОТКУ СВОБОДНЫХ РАДИКАЛОВ,
ЗАЩИЩАЯ КЛЕТКИ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОТ ПОВРЕЖДЕНИЯ**

ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

**СВЕЖИЕ ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ЯГОДЫ,
СОДЕРЖАЩИЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНА С**



**АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА
НАРУШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ РАКОВЫХ
КЛЕТОК, ЗАМЕДЛЯЕТ ИХ РОСТ**

ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

ОВОЩИ СЕМЕЙСТВА КРЕСТОЦВЕТНЫЕ

**В ЭТИХ ОВОЩАХ СОДЕРЖАТСЯ
ВЕЩЕСТВА, ЗАЩИЩАЮЩИЕ ОРГАНИЗМ
ОТ РАДИОАКТИВНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ,
ПРЕДОТВРАЩАЮЩИЕ
РОСТ РАКОВЫХ КЛЕТОК**



ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

ЛУК И ЧЕСНОК

**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ
ПРОТИВООПУХОЛЕВАЯ ДОЗА –
1-2 зубчика чеснока
или 30-40 г лука в день**

**ЭТИ СОЕДИНЕНИЯ ПОДАВЛЯЮТ
НАКОПЛЕНИЕ СВОБОДНЫХ
РАДИКАЛОВ, ПРЕПЯТСТВУЮТ
МУТАЦИЯМ И РАЗВИТИЮ ОПУХОЛИ**

**ЗАЩИЩАЮТ
ОТ КАНЦЕРОГЕНОВ**

**ОБЛАДАЮТ
АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫМ
ДЕЙСТВИЕМ**



ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

МОРСКАЯ РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

СОДЕРЖАТ ЙОД, ВИТАМИН D, ОМЕГА-3-ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ
ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, КОТОРЫЕ ПОВЫШАЮТ ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЙ ИММУНИТЕТ



ВЫСОКИМ АНТИКАНЦЕРОГЕННЫМ ДЕЙСТВИЕМ ОБЛАДАЮТ

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ

СОДЕРЖИТ КАТЕХИНЫ,
ПОДАВЛЯЮЩИЕ ВРЕДНОЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ УФ-ИЗЛУЧЕНИЯ,
ЧТО ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕССЫ
СТАРЕНИЯ КОЖИ, УМЕНЬШАЕТ
РИСК РАЗВИТИЯ РАКА КОЖИ,
РАКА ГРУДИ



РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО ВЫПИВАТЬ **1-2** НЕБОЛЬШИХ
ЧАШКИ ЗЕЛЕНОВОГО ЧАЯ (150-180 мл)

4

**РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЙТЕ
КРУПЫ, ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ,
СОДЕРЖАЩИЕ РАСТИТЕЛЬНУЮ КЛЕТЧАТКУ**



**ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА И КЛЕТЧАТКА СВЯЗЫВАЮТ КАНЦЕРОГЕНЫ,
СОКРАЩАЯ ВРЕМЯ ИХ КОНТАКТА С ТОЛСТЫМ КИШЕЧНИКОМ,
И ПОМОГАЮТ ВЫВЕСТИ ИХ ИЗ ОРГАНИЗМА**

5 СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ



СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ
РАЗВИТИЕ РАКА ПОЛОСТИ РТА,
ПИЩЕВОДА, ПЕЧЕНИ
И МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



6

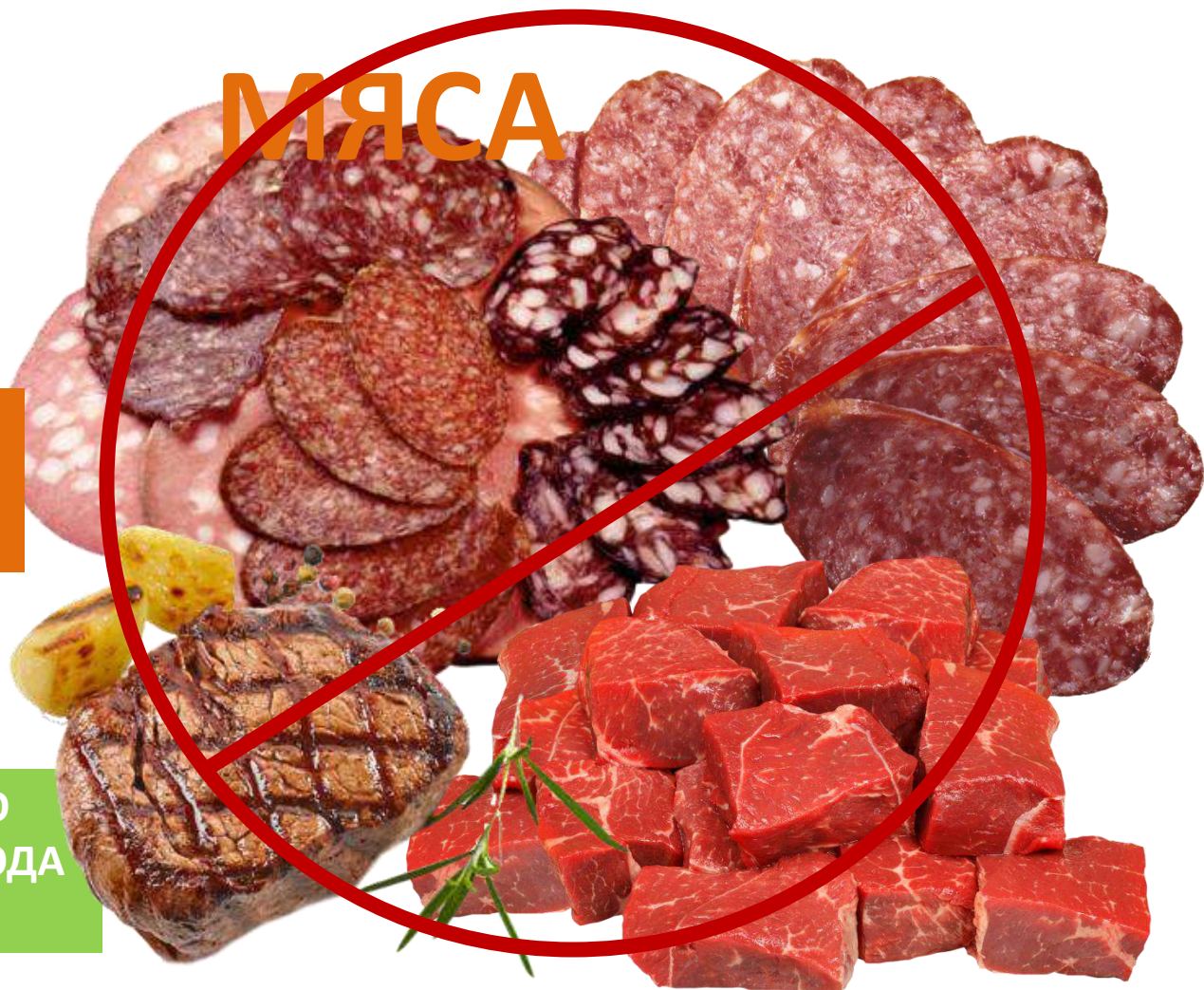
СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ
УПОТРЕБЛЕНИЕ **КРАСНОГО**
МЯСА

ИЗДЕЛИЯ
ИЗ ПЕРЕРАБОТАННОГО
КРАСНОГО МЯСА

ЖАРЕННЫЕ, КОПЧЁНЫЕ,
СОЛЁНЫЕ МЯСНЫЕ
БЛЮДА

СОДЕРЖАТ МНОГО
КАНЦЕРОГЕННЫХ ВЕЩЕСТВ

ЗАМЕНИТЕ КРАСНОЕ МЯСО
НА ТУШЁНЫЕ, ПАРОВЫЕ БЛЮДА
ИЗ КУРИЦЫ И РЫБЫ



РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ



**ЭТО ПОЗВОЛИТ ВЫЯВИТЬ ФОНОВЫЕ ПРЕДРАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ,
РАДИКАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КОТОРЫХ ПРЕДОТВРАТИТ РАЗВИТИЕ
ЗЛОКАЧЕСТВЕННОЙ ОПУХОЛИ**

**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ЭТО ГЛАВНОЕ УСЛОВИЕ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ!**



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!