

## Витамины и их природные источники

Витамины	Основные источники
Витамин А	<i>животная пища – печень животных, рыбий жир, яйца, сливочное масло, мясо и морепродукты</i>
Каротиноиды (вещества для синтеза витамина А)	яркоокрашенные желтые, зеленые, желто-зеленые, оранжевые овощи и фрукты (морковь, красный перец, петрушка, шпинат, абрикосы, томаты, тыква)
Витамин Е	морепродукты, рыбий жир, растительные продукты - семечки, орехи, нерафинированные растительные масла, молочные продукты, зерна пшеницы, овса, ржи, кукурузы, гороха, петрушка, желток куриного яйца
Витамин D	жирная рыба и рыбий жир
Витамин С	овощи, фрукты, ягоды и зелень (петрушка, укроп), плоды шиповника, черной смородины, красный перец, облепиха, цитрусовые, яблоки, ягоды, картофель, капуста (свежая и квашеная)



Свердловский областной  
онкологический диспансер  
Государственное автономное учреждение  
здравоохранения Свердловской области

**г. Екатеринбург**  
улица Соболева, 29  
+7 (343) 356-15-05  
cood@uralonco.ru

**г. Нижний Тагил**  
улица Солнечная, 3  
+7 (3435) 32-44-39  
onko2@tagil.net

**г. Каменск-Уральский,**  
переулок Больничный, 6  
+7 (3439) 35-50-50  
onkokam@onkokam.ru

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
СВЕРДЛОВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОНКОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР



## ДИЕТОТЕРАПИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА



Ученые Международного агентства по изучению рака (International Agency for Research on Cancer) при Всемирной организации здравоохранения сделали вывод, что третья часть всех онкологических заболеваний происходит из-за неправильного питания. Вещества, содержащиеся в пище, влияют на организм постепенно, спустя определенное время становятся мощным фактором, определяющим состояние здоровья человека. Правильный рацион способствует поддержанию нормального обмена веществ, препятствует образованию свободных радикалов, оказывающих повреждающее действие на ткани, насыщает организм витаминами, минералами, волокнами. Здоровое питание приводит к увеличению физической активности, нормализации веса и гормонального фона.

Для профилактики рака рекомендуют придерживаться следующего правила: пища должна состоять из 2/3 растительных продуктов и не более 1/3 белковых.

Пища должна содержать компоненты, повышающие защитные свойства организма, что позволяет противостоять действию канцерогенов (веществ, которые могут спровоцировать онкологические заболевания) – это витамины А, С, Е. Высокое содержание витамина С блокирует образование канцерогенов из нитратов и нитритов, витамин Е защищает от вредного воздействия продуктов окисления жиров, витамин А способствует предохранению от различных форм рака.

## ПРОДУКТЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА:

- ✓ все виды капусты
- ✓ чеснок, лук
- ✓ томаты
- ✓ ягоды (клубника, малина, гранат, черника)
- ✓ красный и фиолетовый виноград
- ✓ зеленый, черный чай
- ✓ лимоны, апельсины, грейпфруты
- ✓ грецкие орехи, нерафинированные масла и зародыши пшеницы
- ✓ имбирь и куркума
- ✓ бобовые (Горох, фасоль, чечевица)
- ✓ гречка
- ✓ редька, морковь
- ✓ зелень (укроп, сельдерей, петрушка, салат)
- ✓ соя, злаки
- ✓ морская рыба: хек, треска, палтус и пр.
- ✓ рыба красных сортов
- ✓ мед
- ✓ бурые водоросли

Разнообразный, богатый витаминами рацион позволит организму отбирать из пищи необходимые ему целебные вещества, которые помогут бороться с канцерогенами. Диета должна включать большое количество овощей и фруктов, злаков, бобовых, клетчатки, нежирные сорта мяса – телятину, индейку, кролика.

Первым шагом на пути к такому питанию должен быть отказ от продуктов, содержащих канцерогены: фаст-фуд, колбасы, копченое мясо и рыба, чипсы, газированные напитки, различные полуфабрикаты, кондитерские изделия.

## ПРОТИВООПУХОЛЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Природные «противораковые» вещества	Основные источники
Ароматические изоотиоцианаты	белокочанная капуста, листовые овощи
Кумарин, лактоны	белокочанная капуста
Пищевые волокна	зерновые (отруби злаковых культур), фрукты, овощи
Флавоноиды	чай (черный и зеленый), цитрусовые (кожура), шиповник, черноплодная рябина, красный перец, черная смородина, земляника, малина, вишня, облепиха, яблоки, сливы, виноград, бобовые
Индол	брокколи, кольраби, цветная капуста, редис, редька
Соединения селена	морепродукты, печень, почки, говядина, чеснок, растительные масла, орехи, горох, свекла
Альфа-токоферол	растительные масла, зеленый горох, кочанный салат, овес, кукуруза, рожь, пшеничные зародыши, обойная мука, спаржа
Омега-3 жирные кислоты	рыба, морепродукты и некоторые масла, самое распространенное – льняное масло
Хлорофилл	зеленая пища – сельдерей, укроп, салат и др.
Фитостерины	орехи и семечки