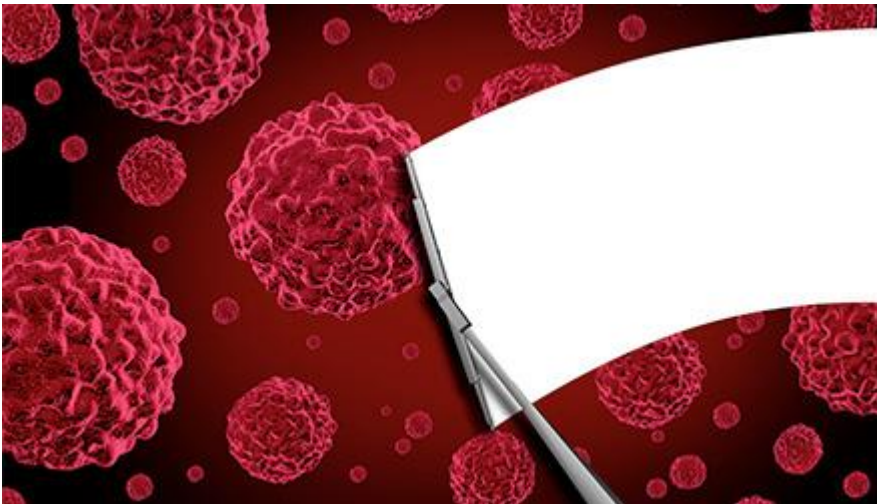




Їжа для захисту від раку та боротьби з онкологією

Слісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Шелестун Анна, нутріціолог, дієтолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, shelestun.a@edaplus.info

Реферат У статті розглянуто роль харчування при онкологічних захворюваннях. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування для захисту від раку, розглянуто наукові засади харчування для боротьби з онкологією.

Ключові слова: рак, онкологія, корисні продукти, шкідливі продукти, рекомендації

Вчені та лікарі поки не можуть стверджувати, що якийсь продукт запобігає раку чи зупиняє його розвиток. Але деяка їжа допомагає уникнути злоякісних утворень та підвищує шанси на одужання. Докладно розглянемо наукові дані, що свідчать про зв'язок їжі з онкологією — продукти та напої, які мають протиракові властивості та збільшують ризик розвитку ракових клітин. Оцініть найкраще та найгірше меню для вашого здоров'я!

Роль харчування у розвитку злоякісних пухлин

Генетика, сімейний анамнез відіграють велику роль розвитку онкоутворень, проте 80–90% їх пов'язані із зовнішніми чинниками. ^[1] Один з найважливіших аспектів способу життя - харчування. Правильний раціон, наповнений яскравими фруктами та овочами - ключ у боротьбі зі злоякісними пухлинами, серцевими захворюваннями, діабетом.

Фрукти та овочі низькокалорійні, містять клітковину, вітаміни та мінерали - чим більше кольору в тарілці, тим більше користі. Антиоксиданти, що містяться в них, захищають від шкідливих сполук в їжі та навколишньому середовищі, попереджають пошкодження та мутації клітин.

Дослідники радять зосередитися на вживанні темно-зелених, червоних, помаранчевих овочів і дотримуватися балансу — у тарілці має бути не менше 2/3 рослинної їжі та не більше 1/3 тваринного білка. За даними Американського інституту онкологічних досліджень, таке харчування допомагає боротися з онкологією.

Продукти, що підвищують ризик захворіти на рак

Будь-який онколог порекомендує пройти повз прилавку з обробленим м'ясом — ковбасами, сосисками, шинкою, беконом, солоніною, в'яленою яловичиною тощо. Методи обробки м'яса сприяють утворенню канцерогенів. ^[2] Канцероген акриламід також утворюється під час смаження картоплі та інших крохмалистих овочів. Акриламід небезпечний тим, що ушкоджує ДНК, спричиняє загибель клітин. ^[3]

Не менш небезпечним є м'ясо, приготоване при високих температурах. Гриль, барбекю, смаження на сковороді — все це призводить до утворення канцерогенних ПАВ та гетероциклічних амінів ГКА. Безпечним вважається гасіння, запікання в мультиварці та духовці за низьких температур.

Молочні продукти — молоко, сир, йогурт — підвищують білок IGF-1, пов'язаний із високим ризиком раку простати. Дослідження також доводять зв'язок алкоголю з пухлинами рота, горла, гортані, стравоходу, печінки, грудей, товстої та прямої кишки. ^[4] Ще небезпечніший цукор і рафіновані вуглеводи. Вони викликають запалення, окисний стрес. В антирейтингу:

- білий рис,
- макарони,
- білий хліб,
- випічка,
- усі напої, соуси, страви з доданим цукром;
- солодкі злаки. ^[5]

Швидкі вуглеводи також витісняють з раціону корисну їжу, що захищає від онкології, стимулюють ожиріння. Найкраща альтернатива шкідливій їжі - фрукти, овочі, цільнозернові, риба та нежирне м'ясо. Хоча окремо взяті корисні продукти не здатні запобігти хворобі, але їх правильне поєднання може змінити ситуацію.

Топ-10 продуктів проти раку

1. Брокколи

Спаржева капуста, як і всі хрестоцвіті, містить глюкозинолати, які виробляють захисні ферменти. Брокколи є найкращим джерелом найефективнішого ферменту сульфорафану. З'єднання сприяє детоксикації, атакує бактерію *H. Pylori*, зменшує розмір та кількість онкоклітин у грудях до 75%. Для отримання максимальної користі потрібно готувати капусту на пару, змішувати з часником, оливковою олією та вживати 3-5 порцій на тиждень. ^[6]

2. Часник

Цибулина рослина теж бореться з *H. pylori* та іншими бактеріями, пов'язаними з раком шлунка - захищає шлунок, підшлункову залозу, стравохід, товстий кишечник. ВООЗ радить щодня з'їдати зубчик часнику. Отримати від нього найкращий ефект просто — необхідно очистити, нарізати та залишити на 15–20 хвилин перед приготуванням або вживанням. Це активує ферменти і звільнить сірковмісні сполуки, що мають найбільшу захисну дію. ^[7]

3. Морква

Бета-каротин у моркві захищає клітинні мембрани від пошкодження токсинами, уповільнює ріст онкоклітин у шийці матки, грудях, горлянці, гортані, стравоході, шлунку. Інші компоненти допомагають боротися з ВПЛ (вірусом папіломи людини). Варена морква містить більше

антиоксидантів, ніж сира. Але варити, запікати чи готувати її на пару потрібно повністю, а нарізати перед подачею – це зменшить втрату поживних речовин. ^[8]

4. Шпинат

Цар листової зелені ефективний завдяки фолієвій кислоті, лютеїну, зеаксантину, каротиноїдам. Інгредієнти нейтралізують вільні радикали, а фолати допомагають організму відновлювати ДНК. Корисний як сирий шпинат у салатах, так і варений у супах, приготовлений на пару, обсмажений. ^[9]

5. Помідори

Червоний пігмент, пов'язаний з лікопіном, перетворює помідори на потенційну зброю проти раку простати. Речовина міститься в кавуні, рожевому грейпфруті, червоному болгарському перці. Потужний антиоксидант підвищує імунітет, зупиняє ріст ракових клітин у легенях, молочній залозі, матці. Корисними вважаються сирі та оброблені помідори. ^[10]

6. Квасоля

Як показали дослідження за участю 1905 осіб, клітковина та сильнодіючі фітохімічні речовини у квасолі захищають від колоректального раку, зменшують ризик рецидиву пухлини. Дослідження на тваринах показали, що цей вид бобових блокує розвиток ракових клітин у товстому кишечнику до 75%. ^[11]

7. Полуниця

Полуниця та малина містять вітамін С, еллагову кислоту. Остання активізує ферменти, які руйнують канцерогени та уповільнюють ріст пухлин у сечовому, стравоході, грудях. Флавоноїди в ягодах пригнічують фермент, що ушкоджує ДНК і провокує захворювання легень. Ожина, чорниця, журавлина теж багаті на флавоноїди і гідні місця у вашому раціоні. ^[12]

8. Куркума

Активний інгредієнт куркумін має протизапальну, антиоксидантну, протиракову дію. Тестування на 44 пацієнтах із передраком товстого кишечника протягом місяця показало, що щоденний прийом 4 г куркуміну зменшує кількість уражень на 40%. Дослідники радять вживати не менше 1-3 чайних ложок меленої куркуми на день, поєднуючи її з чорним перцем або жирами для кращого засвоєння куркуміну. ^[13]

9. Волоські горіхи

Всі горіхи мають протиракові властивості, але найбільш вивченими залишаються волоські. У них міститься педункулагін, який в організмі перетворюється на уролітини. З'єднання зв'язуються з рецепторами естрогенів та попереджають зростання пухлини молочних залоз. ^[15]

10. Кориця

Кориця добре відома своєю користю здоров'ю, зокрема здатністю знижувати рівень цукру на крові, знімати запалення. Приправа, екстракт та ефірна олія пригнічують ріст пухлинних клітин, знижують ступінь їх поширення та спричиняють загибель. ^[14]

Як ще захиститись від раку — інші способи профілактики

Насправді протиракова дієта не сильно відрізняється від здорового харчування, рекомендованого всім людям. Деякі дослідження також підтверджують користь винограду, анчоусів та жирної риби (лососся, скумбрії, оселедця), цільних зерен, оливкової олії, цитрусових, лляного насіння. Вплив багатьох продуктів вимагає подальшого вивчення, адже тестування не враховують інші фактори, які відіграють велику роль в онкозахворюваннях:

- зайва вага - ожиріння та зайві кілограми сприяють утворенню онкоклітин;
- недостатнє споживання води - уповільнює виведення токсинів, сприяє розвитку раку сечового міхура;
- куріння - причина 1/3 всіх випадків смерті від раку; ^[1]
- присутність у раціоні неправильно зберігаються запасів арахісу та інших зерен, які виділяють високотоксичну отруту афлатоксин;
- Довге перебування на сонці - УФ-випромінювання викликає передчасне старіння шкіри, меланому, базальноклітинний і плоскоклітинний рак.

Ви можете запобігти багатьом формам онкозахворювань, кинувши палити, почавши вести більш рухливий спосіб життя, регулярно використовуючи сонцезахисний крем, приймаючи вітаміни і правильно харчуючись. Американський інститут досліджень раку наголошує, що одержання поживних речовин для боротьби з хворобою з продуктів ефективніше, ніж їх одержання із добавок.

Література

1. The Development and Causes of Cancer, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9963/>
2. Colorectal Cancer and Nutrition, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6357054/>
3. Dietary Acrylamide and Risks of Developing Cancer: Facts to Ponder, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5835509/>
4. Alcohol and Cancer: Mechanisms and Therapies, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5618242/>
5. Total and added sugar intakes, sugar types, and cancer risk: results from the prospective NutriNet-Santé cohort, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32936868/>
6. Роль Sulforaphane in cancer chemoprevention and health benefits: a mini-review, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5842175/>
7. Allicin purified from fresh garlic cloves induces apoptosis in colon cancer cells via Nrf2, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20924970/>
8. Діяльність Carrot Intake в Prevention of Gastric Cancer: A Meta-Analysis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26819805/>
9. Anti-cancer ефект spinach glycoglycerolipids як angiogenesis inhibitors базується на selective inhibition DNA polymerase activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21034405/>
10. Lycopene/tomato consumption and risk of prostate cancer: systematic review and meta-analysis of prospective studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23883692/>
11. Високий Dry Bean Intake і Reduced Risk of Advanced Colorectal Adenoma Recurrence починаючи з Polyp Prevention Trial, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1713264/>
12. Chemopreventive Effects of Strawberry and Black Raspberry on Colorectal Cancer in Inflammatory Bowel Disease, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6627270/>
13. Phase IIa клінічний тріал curcumin для запобігання colorectal neoplasia, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21372035/>
14. Walnuts мають потенційний для cancer prevention and treatment in mice, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24500939/>
15. Cinnamon extract induces tumor cell death через inhibition of NFkappaB and AP1, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20653974/>

[Розширена HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Food to protect against cancer and fight cancer

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Shelestun Anna, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, shelestun.a@edaplust.info

Отримано 31.08.2021

Реферат У статті розглянуто роль харчування при онкологічних захворюваннях. Проведено систематичний огляд сучасної спеціалізованої літератури та актуальних наукових даних. Вказано продукти харчування для захисту від раку, розглянуто наукові засади харчування для боротьби з онкологією.

Abstract. The article considers the role of nutrition in oncological diseases. A systematic review of modern specialized literature and relevant scientific data was carried out. The food products for protection against cancer are indicated, the scientific basis of nutrition for the fight against oncology is considered.