

Овощи и фрукты против рака: советы врача-диетолога

Нерациональное питание является одним из факторов развития онкологических заболеваний. Очень важно употреблять продукты, насыщенные клетчаткой и антиоксидантами.

Почти каждый фрукт и овощ содержит в своём составе противоопухолевые вещества, снижающие риски возникновения рака. Например, флавоноиды. Они содержатся в цитрусовых, шиповнике, черноплодной рябине, красном перце, чёрной смородине. Индолы - мощные антиканцерогенные соединения, содержатся в зелёных овощах, таких как брокколи, кольраби, цветной капусте, редисе.

Ещё одно очень полезное вещество – селен и его соединения. Они есть в чесноке, растительных маслах, горохе, свёкле. Альфа-токоферол, обладающий антиоксидантными свойствами, присутствует в зелёном горохе, растительных маслах, овсе, кукурузе, зерновых продуктах. Употребляя в пищу льняное семя, мы насыщаем организм омега-3. Ещё одно вещество – хлорофилл, который наращивает иммунную функцию организма, содержится в зелёных овощах, сельдерее, укропе, петрушке, кинзе, рукколе, салатах.

Три раза в день примерно по 150-200 грамм, в среднем около 500 грамм в сутки. Здесь акцент нужно сделать на некрахмалистых овощах. Поскольку крахмалистые (картофель, свёкла, морковь и тыква), особенно после термической обработки, имеют высокий гликемический индекс, то есть способны резко повышать сахар в крови. Предпочтение лучше отдавать зелёным овощам, имеющим хрустящие свойства.

В день овощей и фруктов нужно употреблять не менее 400 грамм в сутки. Это примерно два-три крупных фрукта или овоща. Можно придерживаться принципа светофора. Он подразумевает, что в день мы должны употреблять фрукты и овощи разных цветов. Овощи и фрукты также можно употреблять в сыром, пареном или пюреобразном виде.

Подробнее на сайте: <https://vseorake.ru/prevention/calendar/>