

Здоровое питание уменьшает риск заболевания раком



Для того, чтобы уменьшить риск заболевания некоторыми видами рака, Совет по борьбе с раковыми заболеваниями рекомендует поддерживать здоровый вес тела, регулярно заниматься физической активностью и употреблять здоровую пищу. Далее приводится информация о том, какие продукты необходимо включать в питание и какую пищу необходимо ограничить для того, чтобы уменьшить риск заболевания раком.

Овощи и фрукты

Употребление в пищу большого количества овощей и фруктов уменьшает риск заболевания раком ротовой полости, пищевода, желудка и кишечника.

Рекомендации

Ешьте побольше овощей, бобовых и фруктов. Взрослые должны ежедневно съедать не менее пяти порций овощей и двух порций фруктов. Беременным женщинам или кормящим матерям рекомендуется большее количество порций, а детям – немного меньше. Ешьте разные овощи и фрукты. Не имеет значения, в каком виде вы употребляете овощи и фрукты, - в свежем, консервированном, замороженном или сушеном. Все они приносят пользу.

Что считается порцией

1 порция овощей =

- ½ мерной чашки приготовленных овощей
- 1 мерная чашка салата
- ½ мерной чашки бобовых (таких как чечевица и нут)

1 порция фруктов =

- 2 фрукта небольшого размера (таких как абрикос, слива или киви)
- 1 мерная чашка фруктового салата или консервированных фруктов

Порцией считается примерно такое количество еды, которое помещается в горсти взрослого человека. Итак, взрослые должны ежедневно съедать пять горстей овощей и две горсти фруктов.

Хлеб и хлопья

Имеется большое количество исследований о связи богатой клетчаткой пищи с уменьшением риска заболевания раком кишечника. Тем не менее, это влияние, судя по всему, не такое большое, как считалось раньше.

Рекомендации

В интересах сохранения здоровья Совет по борьбе с раковыми заболеваниями рекомендует употреблять в пищу побольше хлеба и изделий

из зерна (предпочтительно из цельного зерна) вместе с другими продуктами, рекомендуемыми в качестве здорового питания.

Женщины должны съедать не менее четырех порций хлеба или изделий из зерна в день, а мужчины - не менее пяти порций.

Что считается порцией

- ломтика хлеба
- 1 одна мерная чашка приготовленного риса, макарон или лапши
- 1 мерная чашка хлопьев
- ½ мерной чашки смеси хлопьев с фруктами и орехами (muesli)

Мясо

Исследования показывают, что употребление красного мяса (в частности переработанного мяса) может увеличить риск рака кишечника.

Рекомендации

Совет по борьбе с раковыми заболеваниями признает, что красное мясо выполняет важную роль в питании австралийцев. Оно снабжает организм железом, цинком, витамином B12 и белками. Тем не менее, из-за возможной связи между употреблением красного мяса и заболеваемостью раком кишечника рекомендуется съедать не более трех-четырех порций приготовленного мяса в неделю. В другие дни рекомендуется употреблять рыбу, кур и другие продукты взамен красного мяса. Употребляйте поменьше переработанного мяса, такого как колбаса, сосиски, бекон и ветчина.

Что считается порцией

- 65–100 граммов приготовленного мяса или кур (например, 1/2 чашки фарша, 2 небольших куска мяса на ребрышках или 2 ломтика жареного мяса)
- 80–120 граммов рыбы
- 2 небольших яйца
- ½ мерной чашки приготовленных плодов бобовых растений (таких как нут, чечевица, фасоль)

► Russian

Healthy eating to reduce cancer risk

Онкологическая Информационная Линия:

- **Русский:**
9209 0166
- **Английский**
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

Здоровое питание уменьшает риск заболевания раком



Жиры

В настоящее время ученые не находят прямой связи между употреблением жира и заболеваемостью раком. Тем не менее, питание с высоким содержанием жиров может вызвать ожирение, которое увеличивает риск заболевания некоторыми видами рака.

Рекомендации

Здоровое питание предполагает ограничение количества сатурированных жиров и умеренное употребление жиров вообще.

Сатурированные жиры содержатся в основном в мясе и молочных продуктах, но они содержатся также в тортах, печенье, расфасованных закусках и приготовленной пище, продающейся навынос. 'Хорошие жиры' (полиненасыщенные и мононенасыщенные) содержатся в маргарине, орехах, авокадо и семечках.

Соль

В странах, в которых соленье продуктов традиционно используется в качестве метода консервации, замечена повышенная заболеваемость раком желудка.

В странах, где для сохранения продуктов больше используется хранение в холодильниках, заболеваемость раком желудка не настолько высока.

Рекомендации

Выбирайте пищу с низким содержанием соли.

При приготовлении пищи добавляйте в нее вместо соли пряности, лимонный сок, специи. Старайтесь ограничить употребление соленых расфасованных закусок, приготовленных продуктов, продающихся навынос, переработанного мяса, сыра и масла.

Алкоголь

Нет сведений о том, что алкогольные напитки предохраняют от рака. Алкоголь наоборот является значительным фактором, способствующим развитию некоторых видов рака, особенно рака ротовой полости, глотки, гортани, пищевода и печени. В последнее время появляется все больше сведений о том, что алкоголь может способствовать увеличению риска заболевания раком груди.

Рекомендации

Совет по борьбе с раковыми заболеваниями рекомендует уменьшить или прекратить употребление алкоголя в целях уменьшения риска раковых заболеваний.

Для тех, кто употребляет алкоголь, мы рекомендуем следующее количество:

- для мужчин – не более двух стандартных напитков в день
- для женщин – не более одного стандартного напитка в день.

Что такое стандартный напиток

- 285 мл пива обычной крепости
- 100 мл вина
- 30 мл крепких спиртных напитков

Более подробная информация

В руководствах по здоровому питанию Национального совета по здравоохранению и медицинским исследованиям имеются подробные рекомендации по здоровому питанию для всех австралийцев. Информацию можно найти на вебсайте по адресу www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Russian

Healthy eating to reduce cancer risk

Онкологическая Информационная Линия:

- Русский: 9209 0166
- Английский 13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004