

Какие продукты вызывают рак кишечника

Есть заболевания, которые находятся в прямой зависимости от того, что, когда и сколько мы едим: патологии кишечника, панкреатиты, желчекаменная болезнь. Болезни в первую очередь возникают у людей с повышенным весом, у тех, кто ест нерегулярно, с большими перерывами, предпочитает пищу с высоким содержанием холестерина.

В этих случаях адекватный рацион, регулярный, некалорийный, с достаточным количеством клетчатки предотвратит возникновение или прогрессирование недуга.

На что опираться при выборе продуктов?

Прежде всего не забывайте про формулу «пять порций овощей и фруктов в день». Она - основа концепции «ответственного питания», придерживаясь которой, можно увеличить продолжительность жизни. Вводим в рацион больше продуктов, содержащих грубую клетчатку: свеклу, морковь, капусту. Это важно для развития правильной микрофлоры кишечника.

В рационе обязательно должны быть волокнистые овощи. Любые виды капусты - белокочанная, пекинская, брокколи, кольраби, брюссельская. Помним про ягоды, они полезны не только витаминами, но и выраженными антиоксидантными свойствами. Среди продуктов, снижающих риск развития рака желудочно-кишечного тракта, также значатся зеленый чай, куркума, оливковое масло, косточковые фрукты, черный шоколад, лук и чеснок. И конечно, следует свести к минимуму употребление продуктов, содержащих канцерогены.

Возможно, кому-то покажется, что пять порций овощей или фруктов слишком большое количество. Но это не так. Съедайте по одному яблоку, банану, перцу или порцию салата из обычной капусты каждый прием пищи. Этого будет достаточно.

В вопросе запретов все медики категоричны только в одном: тем, кто заботится о своем здоровье, следует отказаться от газировки, сладких напитков и фастфуда. Без них, поверьте, тоже вкусно и приятно жить.