

Всемирная организация здравоохранения пришла к неутешительному выводу – к 2050 году заболеваемость онкологией в мире может достигнуть 35 млн случаев ежегодно. Во многом риск развития рака зависит от рациона питания. Врач Цифровой клиники Страхового Дома ВСК рассказала, какие продукты необходимо добавить в рацион питания, чтобы снизить вероятность онкологии, а какие, наоборот, лучше из него исключить.

Рак молочной железы и рак шейки матки являются двумя наиболее распространенными типами онкологии среди женщин. Для того, чтобы минимизировать риск возникновения недуга, необходимо добавить в рацион продукты богатые витаминами B6 и B12: говяжью печень, скумбрию, сардину, картофель, шпинат, говядину (для уточнения необходимости приема указанных продуктов и в какой дозе, рекомендуем посетить онколога). В целом, среди россиянок не наблюдается дефицита данных витаминов, однако, с ним могут столкнуться вегетарианки. Поэтому женщинам, отказавшимся от животной пищи, стоит задумываться о приеме соответствующих витаминов комплексов.

А вот мужчинам, наоборот, стоит ограничить прием витаминов группы B. Так, постоянное употребление B12 повышает риск развития рака легких (в особенности среди курящих), а также колоректального рака. Именно эти типы онкологии являются одними из наиболее распространенных среди мужчин. Вместо этого лучше добавить в рацион жирные сорта рыбы (лосось, тунец, печень трески и пр.), яичные желтки, грибы, молоко, апельсиновый сок — они богаты витамином D. Отсутствие дефицита данного витамина снижает риск колоректального рака, а также повышает шансы на выздоровление при уже подтвержденном диагнозе.

Ключевым методом профилактики большинства недугов является правильное питание. В продуктах содержатся все необходимые для правильного функционирования организма витамины, однако при несбалансированном рационе, мы начинаем испытывать их нехватку. А в комплексе с вредными привычками, невысокой физической активностью, наследственными факторами, экологией мы получаем повышенный риск развития онкозаболеваний. Поэтому сегодня особенно важно следить за характером питания – например, отслеживать потребление витаминов с пищей через специальные приложения, или планировать полезное и питательное меню заранее, распределяя

разные богатые витаминами блюда в течение недели. Такой подход не гарантирует отсутствия болезней, но позволяет сделать организм более устойчивым.

***Википедия страхования***