

# ПРОТИВОРАКОВЫЕ СВОЙСТВА ПРОДУКТОВ



# ПОДГОТОВЛЕНО АЛЕКСАНДРОЙ АЛЕКСЕЕВОЙ

врач центра "Ксамата"



- Закончила Первый Московский Государственный Медицинский Университет им. Сеченова. ФГБНУ НИИ «Медицины труда»
- Интегративный нутрициолог
- Специалист антивозрастной медицины
- Консультант в области превентивной медицины
- Разработчик авторских программ питания
- Спикер образовательных платформ
- Health coach
- Создатель марафонов по поддержке здоровья
- Сертифицированный специалист программы «Консультант в области управления персональным здоровьем»
- Член Ассоциации нутрициологов и коучей по здоровью
- Специалист по клинической биохимии с обучением по западным программам
- Более 300 человек в индивидуальном сопровождении

# ПРОТИВОРАКОВЫЕ СВОЙСТВА ПРОДУКТОВ

- Сложные заболевания, такие как рак, не могут быть объяснены дефектами одного гена. Эффективное профилактическое или терапевтическое вмешательство в отношении рака должно быть направлено на множество биохимических путей, участвующих в канцерогенезе.
- Одним из наиболее значимых факторов, определяющих риск развития онкологических заболеваний, **является пищевой рацион**.
- Результаты исследований свидетельствуют о том, что при активном потреблении растительной пищи наблюдается существенное снижение онкозаболеваемости.

---

## Противораковые молекулы в пище содержатся в большом количестве:

- зеленом чае (из катехинов (эпигаллокатехингаллат), терпеноидов (лупеол) и дубильных веществ (процианидин);
- капусте – брокколи и брюссельской (из индол-3-карбинола);
- цитрусовых, апельсинах (из дидамина);
- кориандре, петрушке, укропе (из апигенина);
- моркови (из альфа-каротина);
- сельдерее (из кофейной кислоты, р- кумаровой и феруловой кислоты, апигенина, лютеолина, танина, сапонина и кемпферола);
- черном винограде (из ресвератрола).



# ПРОТИВОРАКОВЫЕ СВОЙСТВА ПРОДУКТОВ

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- адекватные калории
- 10 или более порций овощей в день
- больше крестоцветных и луковых овощей
- 4 или более порций фруктов/ягод в день
- высокое содержание клетчатки
- сбалансированное соотношение жиров омега-3 и омега-6 и включает ДГК
- семена льна
- еда, богатая фитонутриентами
- дикоросы
- выращивание растений с мягкими формами
- стресса (тепловой, световой и т. п.)

## НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- переедание
- рафинированные сахара
- рафинированная мука
- красное мясо
- трансжиры
- продукты с Е-добавками

