

**КОНТРОЛИРУЙТЕ ВЕС,
НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОЖИРЕНИЯ**

Избыточный вес способствует развитию многих злокачественных опухолей, в том числе рака молочной железы и рака тела матки.

Как понять, есть ли у вас избыточный вес?

Определите свой индекс массы тела (ИМТ)
по формуле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес в кг} / (\text{рост в м})^2$$

Оптимальный вес — ИМТ 18,5–24,9.

Избыточный вес — ИМТ 25–29,9.

Развитие ожирения — ИМТ больше 30.

Различают два типа ожирения:

- **«по нижнему типу»** — характеризуется отложением жира в пределах нижней части тела;
- **«по верхнему типу»**, или абдоминальное, — в пределах верхней части тела, живота — является более опасным, поскольку напрямую связано с развитием нарушений обмена веществ, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний.

Основным признаком абдоминального ожирения является окружность талии — более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин.

**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ**

- Скрининг на онкозаболевания в рамках диспансеризации помогает врачам выявить на ранних стадиях такие виды рака, как рак молочной железы, шейки матки, толстой и прямой кишки, предстательной железы, желудка, пищевода и двенадцатиперстной кишки, легкого, кожи и слизистых полости рта.
- Чем раньше удастся обнаружить предрасположенность к болезни или первые ее проявления, тем успешнее будут профилактические и лечебные мероприятия.



**ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!
ВЫБЕРИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»
тел. (8332) 38-90-17
e-mail: medprof43@mail.ru
www.prof.medkirov.ru

2022 год



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»

Роль питания в профилактике онкозаболеваний



**Онкологические заболевания —
вторая из основных причин смерти в мире.
Только в 2020 году от рака умерло
около 10 миллионов человек.**

На первом месте в списке факторов риска развития онкозаболеваний стоит неправильное питание.

Однако существует несколько основных принципов, соблюдение которых позволяет существенно снизить вероятность возникновения рака.

СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ

Важно знать, что нет безопасной дозы!

Алкогольные напитки увеличивают риск развития таких онкологических заболеваний, как рак груди, пищевода, печени, толстой и прямой кишки. Это связано с прямым токсическим действием этилового спирта, который причислен к категории канцерогенов.

ВКЛЮЧАЙТЕ В СВОЙ РАЦИОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

**Всемирная организация здравоохранения
рекомендует употреблять не менее
400 граммов (5 порций) овощей и фруктов в день.**

Они обеспечивают организм различными полезными веществами, снижающими вероятность развития рака, например, такими как бета-каротин, витамин С, клетчатка.

■ Источники **бета-каротина**: морковь, помидоры, тыква, редька, зеленый лук, щавель, шпинат, петрушка.

■ **Витамином С** богаты: шиповник, черная смородина, облепиха, капуста (особенно брокколи, цветная и брюссельская), цитрусовые, киви, чеснок, лук, хрен.

■ **Клетчатка** содержится в цельных зернах злаковых культур, отрубях, овощах и фруктах.

УПОТРЕБЛЯЙТЕ ЖИРЫ ПРАВИЛЬНО

Жиры — источник энергии и необходимое вещество для нормального функционирования организма, поэтому они обязательно должны быть в рационе каждого человека.

Но только в разумных количествах, поскольку установлена прямая связь между избыточным потреблением жира и частотой развития таких видов рака, как рак молочной железы, толстой кишки и предстательной железы.

**Потребление жиров не должно превышать
30% от общей суточной калорийности.
Притом, не менее 20% должно приходиться
на ненасыщенные, и остальное на насыщенные,
а промышленные трансжиры, обладающие
высокими канцерогенными свойствами, нужно
полностью исключить из рациона.**

Насыщенные жиры содержатся в мясе, сале, молоке, сливочном, пальмовом и кокосовом маслах. Предпочтительнее выбирать нежирное мясо, птицу и рыбу, маложирные молочные продукты, яйца.

Самые известные ингредиенты ненасыщенных жиров — это комплексы **омега-3, омега-6 и омега-9** ненасыщенных жирных кислот.

Комплексы омега содержатся в жирной рыбе (лосось, сельдь, скумбрия, тунец, форель, мойва), в растительных маслах (оливковое, подсолнечное, льняное, горчичное, кукурузное, кунжутное), в орехах (грецкий, бразильский, пекан, миндаль, фундук, фисташки), в арахисе, тыквенных семечках, авокадо.

Из-за содержания трансжиров следует ограничить потребление переработанных пищевых продуктов и жареных блюд из ресторанов быстрого питания, например, таких как:

■ кондитерские изделия и выпечка (печенье, кексы, торты, конфеты, пончики);

■ картофель фри, жареная курица, бургеры, чипсы, попкорн;

■ колбасы, сосиски, сардельки, бекон, соленое и копченое мясо, мясные консервы.

ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ПОЛЕЗНЫМ МЕТОДАМ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ИЗБЕГАЙТЕ ТРАВМИРУЮЩЕЙ ПИЩИ

■ Правильный способ обработки продуктов позволяет сохранить макро- и микроэлементы, повысить усвояемость пищевых веществ. К таковым можно отнести варку на пару, отваривание, запекание, тушение, приготовление на гриле.

■ При жарке не только повышается калорийность блюда из-за использования масла, но также из-за высоких температур снижается пищевая ценность жиров и происходит образование трансжиров. Поэтому старайтесь жарить продукты как можно реже и используйте масла, устойчивые к нагреванию, имеющие высокую точку дымления: оливковое, подсолнечное, рапсовое.

■ Кроме того, необходимо избегать повреждения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта слишком горячей или сухой и твердой пищей во время еды. Частые травмы сопровождаются воспалением, а хроническое воспаление может привести к развитию рака.

