

## **Овощи и фрукты против рака: советы врача-диетолога**

*Овощи и фрукты являются неотъемлемой частью правильного рациона, так как содержат множество витаминов, минералов и других полезных веществ, необходимых для поддержания здоровья организма. Врач-диетолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Гусева рассказала, почему употребление овощей и фруктов помогает предотвратить развитие онкологических заболеваний, и дала рекомендации по оптимальному потреблению этих продуктов.*

### **- Нерациональное питание является одним из факторов развития онкологических заболеваний?**

- Да. Как правило, нерациональное питание включает в себя минимум клетчатки, содержащейся в овощах и фруктах. Зато в него входят продукты промышленного производства, такие как колбасы, консервы и прочее. Подобное питание не сбалансировано по белкам, жирам и углеводам. А это чревато такими неприятными последствиями, как появление хронических заболеваний, включая рак. Кроме того, консервированные продукты содержат большое количество канцерогенов. Они накапливаются в организме человека и способствуют окислительному стрессу, который может приводить к онкологическим заболеваниям и мутациям генов.

### **- Почему важно употреблять овощи и фрукты, причем разных цветов? Это вносит свою лепту в предупреждение рака тех или иных локаций?**

- Почти каждый фрукт и овощ содержит в своём составе противоопухолевые вещества, снижающие риски возникновения онкологических заболеваний. Например, флавоноиды. Они содержатся в цитрусовых, шиповнике, черноплодной рябине, красном перце, чёрной смородине. Индолы - мощные антиканцерогенные соединения, содержатся в зелёных овощах, таких как брокколи, кольраби, цветной капусте, редисе. Ещё одно очень полезное вещество - селен и его соединения. Они есть в чесноке, растительных маслах, горохе, свёкле. Альфа-токоферол, обладающий антиоксидантными свойствами, присутствует в зелёном горохе, растительных маслах, овсе, кукурузе, зерновых продуктах. А употребляя в пищу льняное семя, мы насыщаем организм омега-3. Ещё одно вещество - хлорофилл, который наращивает иммунную функцию организма, содержится в зелёных овощах, сельдерее, укропе, петрушке, кинзе, рукколе, салатах.

### **- Правда ли, что наличие сахарного диабета 2 типа повышает риски развития рака? С чем это связано?**

- Здесь правильнее будет говорить не о сахарном диабете второго типа, а о таком состоянии, которое к нему может привести, а именно

инсулинорезистентность. Все мы знаем, что инсулин – это анаболический гормон. Почему люди, как правило, имеющие инсулинорезистентность имеют избыток массы тела? Потому что инсулин – это анаболик, и он способен растить как жировую клетчатку и мышцы (в условиях силовой нагрузки), так и раковые клетки. Как правило, злокачественные клетки делятся без контроля, а наличие большого количества инсулина в крови (инсулинемии) способствует риску развития онкологии, потому что инсулин будет стимулировать ту опухоль, которая уже начала активный процесс роста.

**- Как часто нужно употреблять овощи и фрукты для поддержания здоровья? Есть ли рекомендованная норма потребления этих продуктов?**

- Три раза в день примерно по 150-200 грамм, в среднем около 500 грамм в сутки. Здесь акцент нужно сделать на некрахмалистых овощах. Поскольку крахмалистые (картофель, свёкла, морковь и тыква), особенно после термической обработки, имеют высокий гликемический индекс, то есть способны резко повышать сахар в крови. Предпочтение лучше отдавать зелёным овощам, имеющим хрустящие свойства. Что касается фруктов, то их нельзя есть чрезмерно много. Фрукты в своём составе содержат природный сахар - фруктозу. Наши клетки её не усваивают. Для энергии им нужна только глюкоза. Соответственно, фруктоза метаболизируется в глюкозу в печени. Если употреблять много фруктов в течение длительного времени, то могут возникнуть патологические состояния печени, например, жировой гепатоз. И людям, имеющим нарушение углеводного обмена, фрукты нужно есть в умеренных количествах. Самое главное - необходимо придерживаться принципов здорового сбалансированного питания. Оно включает сложные углеводы, разнообразные белки и ненасыщенные жирные кислоты. И, конечно, большое количество клетчатки, содержащейся в овощах и фруктах. Правильное питание поможет поддержать иммунитет, нормализовать обмен веществ и снизить риск развития онкологии.