



А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

200 РЕЦЕПТОВ ПРОТИВ ОНКОЛОГИИ

- Только для гурманов!
- Вкусная еда без канцерогенов
- Целительные блюда при химио- и лучевой терапии
- Соки и травы против опухоли



А. А. Синельникова
200 рецептов против онкологии
Серия «Еда, которая лечит»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6507114
200 рецептов против онкологии: Вектор; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9684-1891-3

Аннотация

Онкологические заболевания разной этиологии во многом базируются на условиях жизни, в том числе и на тех продуктах, которые поступают в наш организм с пищей. Следовательно, в силах самого человека вести постоянную профилактику этого грозного заболевания, возможно пересмотрев свой взгляд на привычные продукты. А если болезнь все же пришла, то все силы природы, которые дают энергию человеку, нужно направить на борьбу с ней. И не последнюю роль в этой борьбе будет играть правильно подобранная диета. Эта книга призвана подсказать наиболее подходящие диеты и рецепты питания при разных онкологических заболеваниях. Ее цель – дать людям «спасательный круг», улучшить качество своей жизни в период болезни, приблизиться к выздоровлению.

Книга, без сомнения, будет полезна самому широкому кругу читателей: как тем, кто просто хочет сохранить и поддержать свое здоровье, так и тем, кто борется с грозным заболеванием и хочет продолжать жить.

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Глава 2	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

А. А. Синельникова

200 рецептов против онкологии

Введение

Здоровье людей связано с качеством их пищи и с обменом веществ в организме. Продукты питания могут приносить как пользу, так и вред – все зависит от того, каков характер воздействия на организм тех веществ, из которых состоит конкретный продукт. Такое грозное заболевание, как рак, тоже в немалой степени зависит от того, что именно кушает человек, пополняя свои энергетические запасы. Питание – один из серьезных факторов, которое может спровоцировать возникновение злокачественных опухолей, и составляет около 40 % от общей доли канцерогенных воздействий. Продукты, содержащие канцерогены, попадая в организм, поражают хромосомный аппарат, активируют онкогены, что приводит к появлению опухолей. Специалисты утверждают, что большинство случаев рака можно предотвратить, просто употребляя правильную пищу. Исследования и эксперименты показывают, что в восьмидесяти процентах заболевание можно замедлить или остановить.

К развитию злокачественных опухолей могут привести различные причины и факторы. Специалисты в области онкологии говорят о том, что около восьмидесяти процентов провоцирующих онкологию факторов и причин возникновения опухолей можно предотвратить.

То, чем человек питается, непременно сказывается на его здоровье, и доказательством тому, что особенности питания играют немалую роль в возникновении новообразований, является статистика заболевания такого рода в разных географических зонах планеты, где традиционно принимают определенный вид продуктов. Каждый вид онкологического заболевания имеет ту или иную преимущественную географическую дислокацию. Например, Дальний Восток – Китай, Япония, Корея – изобилуют онкозаболеваниями желудка, в Америке и Европе высок процент заболеваемости женских и мужских половых органов, толстой кишки, при этом он низок в Юго-Восточной Азии. При перемене места жительства и изменении питания вероятность заболевания одним видом онкологии падает, но зато возрастает возможность заболеть другим видом онкологической болезни.

Ученые проводили исследования с разными группами людей, которые постоянно используют одни виды продуктов и отказываются от других. Например, известно, что адвентисты Седьмого Дня не едят мясо и практически не страдают онкозаболеваниями, связанными с органами пищеварения и половыми органами. Исследования показали, что количество потребляемых людьми в разных регионах мира животных жиров, молока, мяса пропорционально числу онкологических больных, страдающих от опухолей разных органов. Ученые сообщают, что уменьшение употребления калорийной пищи, включающей животные жиры, уменьшает развитие канцерогенных заболеваний, в том числе и тех, которые были вызваны какими-либо химическими веществами или другими неблагоприятными воздействиями извне. Даже без уменьшения калорийности, только сокращением количества потребляемых животных жиров, снижаются показатели по числу заболевших онкологическими болезнями людей, улучшаются показатели среди тех, кто преодолел болезнь и выздоровел.

В последнее время немало целителей предполагают, что онкологические заболевания имеют химическую природу. В этой связи они утверждают, что для уничтожения новообразований необходимо прекратить питать организм такими продуктами, как животные жиры, белки и некоторые виды углеводов. Многие авторы антионкологических диет предлагают

диетическое меню как монотерапию, исключая из процесса лечения медицинские методы борьбы. Реалии подсказывают, что, несмотря на несомненный успех диет, не стоит отказываться от медикаментозного лечения или оперативных вмешательств в случае необходимости. И лучшим вариантом окажется комплексное лечение, включающее тщательно подобранную диету, которую следует строго соблюдать при той или иной степени и локализации болезни. Эта книга призвана подсказать наиболее подходящие диеты и рецепты питания при разных онкологических заболеваниях. Ее цель – дать людям «спасательный круг», улучшить качество своей жизни в период болезни, приблизиться к выздоровлению.

Пища, поступающая в наш организм, может иметь как защитное, так и канцерогенное, то есть вызывающее рост новообразований, действие. Онкологические заболевания разной этиологии во многом базируются на условиях жизни, в том числе и на тех продуктах, которые поступают в наш организм с пищей. Следовательно, в силах самого человека вести постоянную профилактику этого грозного заболевания, возможно пересмотрев свой взгляд на привычные продукты. А если болезнь все пришла, то все силы природы, которые дают энергию человеку, направить на борьбу с ней. И не последнюю роль в этой борьбе будет играть правильно подобранная диета.

Снижение роста опухолей, которое можно вызвать ограничением потребления калорий (а животные жиры являются источниками наибольшего количества калорий), специалисты объясняют уменьшением свободных радикалов, повреждающих клетки, улучшением гормонального фона, усилением защиты на клеточном уровне.

Исследования в области влияния еды на состояние здоровья человека продолжаются, однако уже сейчас можно заявить, что снижение в меню продуктов животного происхождения и увеличение зелени, овощей и фруктов увеличит защиту организма и поможет справиться с онкозаболеваниями различной этиологии. Эта книга поможет сориентироваться в составе диет, выбрать наиболее подходящую и восстановить свой организм. Правильное питание поможет справиться с недугом, оно станет существенным подспорьем для медикаментозного и радикального лечения, объединяясь с ним единым фронтом, а во многих случаях просто предотвратит возникновение болезни.

Глава 1

Профилактика онкологических заболеваний с помощью продуктов питания и диет

Нередко в группу риска попадают люди, изнуряющие себя диетами, в которых не присутствуют продукты, оказывающие антионкологическое воздействие на организм. Правильно сбалансированное питание непосредственно влияет на здоровье человека, любое длительное нарушение баланса ведет к заболеваниям, в том числе к очень грозным.

В мире существуют научные центры, которые занимаются исследованиями профилактики онкозаболеваний, совмещением специальных диет и лекарственных препаратов. В процессе экспериментов и проведения статистических исследований ученые выявили прямую связь между содержанием в пище определенных веществ и их воздействием на подавление развития опухолей разной этиологии.

Например, была обнаружена польза средиземноморской диеты и ее эффективного воздействия на ряд онкозаболеваний. Исследователи утверждают, что это связано с тем, что в странах Средиземноморья принято потреблять в пищу свежие фрукты, злаки, овощи, зелень, бобовые, рыбу. Здесь также часто пьют красное вино и употребляют оливковое масло, при этом в меньшей степени налегают на красное мясо, сливки и сливочное масло. Показатели заболеваемости раком и болезней сердца в этом регионе также низкие. Исследование диеты показало, что в ней много ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, антиоксидантов, которые предотвращают появление опухолей или замедляют их рост.

Специалисты рассматривали влияние отдельных веществ, которые находятся в продуктах питания, на торможение механизма возникновения опухолей и предотвращение их появления. Это помогло составить необходимые диеты для профилактики онкозаболевания или замедления его развития.

Отдельным длительным и тщательным исследованиям подвергались и подвергаются животные жиры, которым отводят неблагоприятную роль в провоцировании канцерогенных заболеваний. Дело в том, что животные жиры влияют на ряд половых гормонов, избыток которых в организме может увеличить риск появления онкозаболевания. При уменьшении в пище животных жиров снижается уровень таких гормонов, что уменьшает и риск развития опухолей половых органов.

Животные жиры влияют на кишечную флору и появлению в организме элементов, запускающих канцерогенный механизм, что влияет на образование опухолей в толстой кишке. Таким образом, чем больше процент красного мяса в пище по сравнению с птицей и рыбой, тем выше риск заболевания пищеварительных органов. То же можно сказать и о соли, продуктах копчения.

На основе полученных данных специалисты сделали выводы, что профилактика онкозаболеваний должна быть основана на растительных продуктах питания и соответствующих диетах, которые включают в себя все необходимые элементы для оздоровления организма. В основе рациона многие диетологи предлагают сырую растительную пищу, так как эксперименты показали, что сырые растения, которые используются при составлении ежедневного меню, оказывают бесспорное защитное воздействие. Самые разные растения участвуют в составлении защитной программы организма. Растительные продукты обладают большим набором витаминов и элементов, уменьшающих негативные воздействия извне и защищают клетки организма от мутаций, одним из следствий которых может стать опухоль.

Благотворное воздействие растительных волокон и клетчатки

Растительная пища очищает желудок при помощи клетчатки, которая участвует в развитии здоровой микрофлоры, создающей и поддерживающей противоопухолевые вещества. Необходимо регулярно включать в пищевой рацион достаточное количество растительных волокон: они помогают выведению канцерогенных веществ и продуктов распада, снижают холестерин. Важную роль растительные волокна играют в профилактике рака желудочно-кишечного тракта, особенно если вы употребляете большое количество жира. Статистика показывает, что ежедневное употребление в пищу 350 граммов фруктов и овощей (в которых нет повышенного содержания тяжелых металлов, нитратов, пестицидов) в три раза снижает летальный исход от онкологических заболеваний.

Растительные волокна способствуют нормальной работе кишечных бактерий, которые синтезируют аминокислоты и другие необходимые организму вещества. При недостатке пищевых волокон организм перестает самоочищаться, что нарушает обменные процессы. Экспериментальные исследования показали, что использование в пищу растительных волокон (например, ежедневное потребление 22,5 г в день пшеничных волокон) в сочетании с продуктами, содержащими витамин С (4 г в день) и Е (400 мг в день), уменьшают в разы склонность к новообразованиям и эффективнее воздействуют на организм, чем только витаминотерапия и употребление до 11 г пшеничных волокон. По таблице с содержанием растительных волокон в продуктах питания, приведенной ниже, можно подобрать определенное количество продукта с нужным содержанием волокон.

Таблица 1

Содержание растительных волокон в продуктах питания

Источник волокон	Количество	Содержание волокон, г
Приготовленные бобы	1 стакан	18,6
Проросшие пшеничные зерна	1 стакан	14,8
Зеленый горошек	100 г	20
Макароны	1 стакан	5,9
Сушеные фиги	3 шт.	5,2
Белый хлеб	1 буханка	4,4
Груша	1 шт.	4,3
Печеный картофель	1 шт. средних размеров	4,2
Изюм	1 стакан	7,8
Коричневый рис	1 стакан	3,3

Растения содержат клетчатку. Клетчатка не усваивается организмом и не энергетична, но она стимулирует работу кишечника, быстрее проводя пищу по организму человека, удаляет вредный холестерин, яды и жиры.

Целлюлоза и гемицеллюлоза. Это грубое пищевое волокно. Целлюлоза содержится в злаках, до сорока процентов она присутствует в подсолнечнике, есть в отрубях, бобах, капусте, молодом горохе, брокколи. Гемицеллюлоза имеется в отрубях, свекле, брюссельской капусте.

Эти элементы хорошо впитывают воду, что облегчает работу толстой кишки, то есть с их помощью пищевые отходы становятся более объемными и легче выталкиваются из тол-

стой кишки, что предотвращает запоры, защищает от геморроя, колита, геморроя, а также опухолей толстой кишки.

Пектин и камеди считаются мягкими пищевыми волокнами. Пектин впитывает влагу, набухает, ускоряя прохождение отходов пищи в кишечнике, а заодно выводит из него холестерин, токсины, микробы. Содержится пектин в черной смородине, яблоках, свекле, персиках, апельсинах, абрикосах, грушах, малине, капусте, морковке, соке зрелых овощей и фруктов. Свойства пектинов усиливаются в присутствии кислот, содержащихся в растениях (ягоды и цитрусовые содержат лимонную кислоту, а фрукты – яблочную кислоту). Благодаря своим качествам пектины лечат и предотвращают заболевания органов пищеварения, нормализуют микрофлору кишечника, очищают организм, защищают от токсичных и патогенных веществ. Камеди есть в продуктах из овса, сушеных бобах. Камеди снижает холестерин, уменьшает уровень жира, что снижает вероятность онкологических заболеваний. Он способствует замедлению выхода продуктов отхода, мягко обволакивает кишечник, замедляет процесс всасывания сахара в кровь.

Лигнин. Этот тип клетчатки находится в отрубях, баклажанах, зеленых бобах, клубнике, горохе, редисе. Чем дольше хранится овощ, тем больше в нем лигнина. Лигнин обладает свойством снижать усвоение других волокон. Также лигнин связывается с желчными кислотами, что помогает уменьшению уровня холестерина, а также ускоряет проход пищи по кишечнику.

На основе этих данных специалисты советуют в недельное меню включать разнообразные продукты, содержащие клетчатку, при ограничении употребления сахара и других углеводов. Около 30 наименований продуктов должны обязательно присутствовать в недельном рационе, это – зерновой хлеб грубого помола, каши из цельнозерновой крупы, макароны из цельномолотого зерна. Необходимы свежие овощи и фрукты, доступные в данное время года в том регионе, где вы живете.

Для профилактики онкозаболеваний из рациона лучше исключить рафинированные продукты, которые практически не содержат клетчатку. Увеличивая количество клетчатки за счет зерновых и каш (если питаться только кашами, организм получит до 60 г клетчатки), нужно увеличить и количество выпиваемой воды. Овощи и фрукты лучше есть сырыми или же подвергать легкому тушению и обжарке, так как при длительной варке они теряют основное количество клетчатки. Нужно также учесть и то, что в соке клетчатка практически не содержится.

Чтобы получить нужное количество клетчатки, при составлении меню включите в свой завтрак кашу с отрубями – с одной порцией вы можете получить до 10 г клетчатки. Если добавите в кашу свежие фрукты или сухофрукты, то получите еще до 5 г клетчатки. В обед можно в качестве гарнира съесть бобовые. В готовую еду добавляйте отруби и жмыхи. В промежутки между приемами пищи кушайте свежие фрукты или овощи.

Действие витаминов

С увеличением количества витаминов снижается вероятность появления онкологического заболевания. Витамины в организме человека отвечают за обменные процессы, повышают его устойчивость к внешним неблагоприятным воздействиям: облучению, химическим воздействиям и т. д. Опытным путем установлено, что водо- и жирорастворимые витамины обладают антиканцерогенным действием.

Витамин А. Наиболее эффективен как профилактическое средство от злокачественных опухолей. Он хорош не только в обычной жизни, но и при воздействии неблагоприятных факторов – нарушенная экология, облучение, курение и пр. Увеличение продуктов, содержащих витамин А и каротин, снижает риск развития опухолей в легких, пищеводе,

гортани, желудке, половых органах. Витамин А способствует правильному созреванию эпителия желудочно-кишечного тракта, легких, он поддерживает процессы деления клеток кожи, а также слизистых оболочек кишечника, рта, матки, носоглотки, желудка, мочевыводящих путей, мочевого пузыря, необходим для нормального функционирования иммунной системы. Витамин А и содержащийся в продуктах каротин обладают антиоксидантным действием, уменьшает деление опухолевых клеток.

Витамин А содержится в моркови, которую желательно кушать с растительным маслом для лучшей усвояемости. С профилактической целью рекомендуется употреблять по 1 мг витамина в сутки, для лечения предраковых изменений кожи и слизистых до двух граммов витамина в сутки. Для того чтобы получить нужное количество витамина А, можно употреблять в пищу продукты, указанные в таблице. Один из самых простых способов ежедневного насыщения организма витамином А: съедать полчашки моркови или один стакан свежего морковного сока.

Таблица 2

Содержание витамина А в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А
Брокколи	2,14	Морковь	9	Перец	1,5	Хурма	1,2
Боярышник	14	Облепиха	10	Шиповник сушеный	6,7	Петрушка	1,7
Томаты	1,2	Черемша	4	Тыква	1,5	Абрикос	1,6
Рябина	9	Рябина черноплодная	1,9	Одуванчик	13,7	Щавель	2,9

Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А	Продукт	Витамин А
Сердце говяжье	0,230	Сметана, 30% жирности	0,230	Почки говяжьи	0,230	Сыр «Пошехонский»	0,230
Сыр «Голландский»	0,210	Сыр плавленый	0,150	Сливки, 20% жирности	0,150	Молоко сухое цельное	0,130
Брынза	0,100	Сыр «Прибалтийский»	0,100	Творог жирный	0,100	Кура	0,070
Мороженое сливочное	0,060	Сливки, 10% жирн.	0,060	Молоко сгущенное с сахаром	0,040	Молоко сгущенное стерилизованное	0,040
Сухари сливочные	0,038	Печенье сахарное	0,038	Молоко коровье	0,030	Майонез «Провансаль»	0,020
Ацидофилин	0,020	Простокваша	0,020	Какао-порошок	0,020	Кефир жирный	0,020
Маргарин сливочный	0,020	Какао с молоком	0,018	Кофе с молоком	0,011	Колбаса «Докторская»	0,010
Треска	0,010	Молоко сухое обезжиренное	0,010	Мясо кролика, ставрида	0,010	Майонез столовый	0,010

Таблица 3
Содержание каротина в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Каротин	Продукт	Каротин	Продукт	Каротин	Продукт	Каротин
Облепиха	10,00	Рябина садовая	9,00	Шиповник сухой	6,70	Черемша	4,20
Шиповник свежий	2,60	Перец сладкий красный	2,00	Петрушка	1,70	Тыква	1,50
Продукт	Каротин	Продукт	Каротин	Продукт	Каротин	Продукт	Каротин
Укроп	1,40	Томаты грунтовые	1,20	Морковь желтая	1,10	Печень говяжья	1,00
Перец сладкий зеленый	1,00	Сок томатный	0,50	Персики	0,50	Горошек зеленый	0,40
Дыня	0,40	Капуста брюссельская	0,30	Масло сливочное	0,20	Сыр	0,17
Сметана, 30% жирности	0,15	Капуста краснокочанная	0,10	Капуста кольраби	0,10	Арбуз	0,10
Омлет натуральный	0,09	Сыр плавленый	0,08	Огурцы соленые	0,06	Яйцо куриное	0,06
Огурцы грунтовые	0,06	Капуста белокочанная	0,06	Брынза	0,06	Сливки, 20% жирн.	0,06
Творог жирный	0,06	Апельсины	0,05	Орехи грецкие	0,05	Треска	0,03
Земляника, яблоки зимние	0,03	Мороженое сливочное	0,03	Сливки, 10% жирности	0,03	Яблоки сушеные	0,02

Витамин Е предотвращает повреждающее действие продуктов распада жиров, укрепляет иммунитет, участвует в процессах гормонального баланса, препятствует образованию канцерогенных соединений, обладает антиоксидантным воздействием, также способствует гибели опухолевых клеток. Он содержится в зародышах зерновых, в частности пшеницы. С профилактической целью рекомендуется употреблять от 10 до 30 мг витамина: например, ежедневно можно съедать одну столовую ложку проростков пшеницы или порцию коричневого риса, а также включить продукты из таблицы.

Таблица 4

Содержание витамина Е в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин Е	Продукт	Витамин Е
Масло соевое	120	Масло кукурузное	100
Масло хлопковое	90	Масло подсолнечное	60
Проросшие зерна пшеницы	25	Проросшие зерна кукурузы	15–25
Зерна овса	18–20	Рожь	10
Кукуруза	10	Пшеница	6,5–7,5
Бобовые	5	Масло сливочное	1,5–2,5
Овощи	1,5–2,0	Говядина	2
Треска	1,5	Палтус	1,5
Сельдь	1,5	Молоко	0,1–0,5

Витамин D участвует в обмене кальция и фосфора. Высокий уровень витамина D и кальция в пище снижает развитие онкозаболеваний толстой кишки у мужчин и снижает риск развития онкологических заболеваний у женщин старшего возраста. Профилактическая доза витамина D – 10 мкг в сутки (после 50 лет дозу необходимо удвоить), такое количество находится в трех стакана молока, 200 г творога. Хорошо, если в меню есть порция морепродуктов, рыба – палтус и треска, сельдь, тунец, скумбрия, макрель.

Таблица 5

Содержание витамина D в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин D
Молоко	0,05
Творог	0,67
Яйца куриные	6,7
Рыба	20,5

Селен. Селен признан эффективным в профилактике рака кожи, предстательной и молочной железы, легких, прямой кишки, толстого кишечника, он предотвращает повреждение генетического материала в клетках, блокирует размножение раковых клеток, защищает клетки от повреждения, вызванного свободными радикалами. Его суточная доза – 200 мкг.

Таблица 6

Содержание селена в продуктах (мкг/100 г продукта)

Вешенки (сушеные)	110
Белые грибы (сушеные)	100
Кокос (мякоть, стружка)	80
Фисташки	45
Сало (свиное)	20–40
Чеснок	20–40
Пшеница	До 40
Белый хлеб	18–25
Брынза	25
Морская рыба	20
Кукурузная крупа	18
Манка	15
Мука пшеничная	15
Гречка	14
Тунац	12
Овсяные хлопья «Геркулес»	12
Нут	12
Пшеничные отруби	11
Яйца	10
Рис	10
Фасоль	9
Горох	8
Семечки подсолнуха	7
Соя	6
Печень говяжья	4–6
Говядина	1–3,5
Грудное молоко	1–3 (100 мл)

Витамин С снижает образование в желудке канцерогенов, состоящих из белков и азотистых солей, которые присутствуют в виде консервантов в разных пищевых продуктах. У тех, кто употреблял продукты, насыщенные витамином С, снижалась вероятность онкозаболеваемости рта, пищевода, гортани, желудка, шейки матки. Не так давно американские онкологи выяснили, что витамин С отнимает у мутировавшей клетки необходимый элемент, необходимый ей для роста. И этот элемент не кислород, как предполагали раньше, а некий белок, который прекращает свою деятельность, если в организме не присутствуют свободные радикалы, а их количество можно снизить антиоксидантами, одним из которых является витамин С. Нужно до 100 мг витамина С в сутки, курильщикам – больше. Если ежедневно съедать три апельсина или апельсин и лимон, то это составит 50 г витамина С, а один стакан черной смородины – 400 мг.

Таблица 7

Содержание витамина С в растительных продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С
Шиповник сухой	1200	Щавель	43
Шиповник свежий	470	Лимоны	40
Перец красный сладкий	250	Мандарины	38
Смородина черная	200	Лисички свежие	34
Облепиха	200	Крыжовник	30
Петрушка, зелень	150	Лук зеленый, перо	30
Перец зеленый сладкий	150	Грибы белые свежие	30
Грибы белые сушеные	150	Редька	29
Капуста брюссельская	120	Редис	25
Укроп	100	Томаты грунтовые	25
Черемша	100	Малина	25
Рябина садовая красная	100	Горошек зеленый	25

Продукт	Витамин С	Продукт	Витамин С
Капуста цветная	70	Капуста краснокочанная	60
Апельсины	60	Грейпфруты	60
Земляника	60	Шпинат	55
Хрен	55	Капуста белокочанная	50
Патиссоны	23	Картофель	20
Фасоль стручковая	20	Дыня	20
Брусника	15	Вишня	15
Салат	15	Кабачки	15
Яблоки	10	Лук репчатый	10
Морковь красная	5		

Витамины группы В имеют большое значение для жизнедеятельности организма, некоторые из них препятствуют возникновению и развитию злокачественных опухолей. Суточная доза витаминов группы В – 2–5 мг в сутки.

В₁ – водорастворимый витамин, важная составляющая биохимических процессов, участвует в энергетическом обмене, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, нервной, сердечно-сосудистой системы, углеводный обмен, тонизирует ткани. В₁ – антиоксидант, защищает от процессов изменений клетки, связанных с возрастом, употреблением алкоголя и курением, предотвращает накопление токсических веществ. При дефиците В₁ нарушается обмен веществ, изменяется генетический материал при клеточном делении (мутация клетки, приводящая к онкозаболеваниям). При недостатке витамина В₁ кожа быстро обгорает и реагирует на раздражители покраснением или сыпью. В сырой рыбе и чае есть фермент, разрушающий тиамин. Суточная норма витамина В₁ восполняется 5 ст. ложками пророщенной пшеницы, 80 г дрожжей, 200 г кукурузной крупы, 1,5 кг цветной капусты или другими продуктами из таблицы (витамин легко разрушается во время варки).

Таблица 8

Содержание витамина В₁ в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂
Горох	0,81	Дрожжи	0,60	Крупа овсяная	0,49	Крупа «Геркулес»	0,45
Крупа гречневая	0,43	Мука ржаная обойная	0,42	Крупа пшеничная	0,42	Свинина жирная	0,40
Почки	0,39	Сердце	0,39	Орехи грецкие	0,38	Горошек зеленый	0,34
Фундук	0,30	Печень	0,30	Молоко сухое	0,27	Хлеб пшеничный зерновой	0,27
Крупа ячневая	0,27	Мука пшеничная, 1 с.	0,25	Сосиски, колбаса вареная	0,25	Шпик свиной	0,25
Бифидо-лакт	0,20	Хлеб столовый подовый	0,19	Хлеб ржаной формовой	0,18	Мука пшеничная, в. с.	0,17
Макаронны, в.с.	0,17	Мука ржаная сеяная	0,17	Ставрида	0,17	Булка сдобная, батон	0,16
Масло сливочное	0,15	Крупа манная	0,14	Мозги	0,12	Крупа перловая	0,12
Мясо кролика	0,12	Сухари сливочные	0,12	Картофель	0,12	Хлеб пшеничный, в. с.	0,11
Легкое	0,10	Какао	0,10	Капуста брюссельская	0,10	Шпинат	0,10
Перец красный	0,10	Треска	0,09	Баранина	0,08	Крупа рисовая	0,08
Чеснок	0,08	Печенье	0,08	Кофе в зернах	0,07	Куры	0,07
Яйцо куриное	0,07	Чай	0,07	Перец зеленый сладкий	0,06	Помидоры	0,06
Молоко сгущенное	0,06	Говядина	0,06	Морковь красная	0,06	Капуста кольраби и краснокочанная	0,05

В₂ – водорастворимый витамин, всасывается в тонком кишечнике; регулируется гормонами щитовидной железы, содержание в организме стабильно, избыток выводится с мочой и калом. Витамин В₂ способствует высвобождению энергии из пищи, содействует росту и репродуктивной функции. Необходим для формирования эритроцитов крови, создания антител, участвует в синтезе незаменимых жирных кислот, удаляет продукты распада. Дефицит В₂ может вызвать снижение антител, что уменьшает сопротивляемость организма. При дефиците В₂ возникают трещины в углах рта и язвы во рту, кожные поражения, медленное заживление ран и порезов, снижается сопротивляемость организма.

Таблица 9

Содержание витамина В₂ в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂
Печень	2,19	Молоко сухое обезжир.	1,80	Почки	1,80	Сердце	1,80
Молоко сухое цельное	1,30	Чай	1,00	Шпик свиной	0,90	Бифидо-лакт	0,76
Дрожжи	0,68	Сыры твердые	0,40	Яйцо куриное	0,44	Печень трески	0,41
Легкое	0,40	Сыр плавленый	0,39	Молоко сгущенное	0,38	Творог	0,30
Какао-порошок	0,30	Грибы белые свежие	0,30	Шпинат	0,25	Крупа гречневая	0,20
Колбаса полукопченая	0,20	Капуста брюссельская	0,20	Кофе в зернах	0,20	Мозги	0,19
Горошек зеленый	0,19	Мясо кролика	0,18	Консервы рыбные	0,17	Томатная паста	0,17
Кефир, ацидофилин	0,17	Треска	0,16	Сосиски, колбаса вареная	0,16	Мука ржаная обойная	0,15

Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂
Говядина	0,15	Горох	0,15	Молоко коровье	0,15	Кура	0,15
Баранина	0,14	Орехи грецкие	0,13	Простокваша	0,13	Масло сливочное	0,12
Ставрида	0,12	Брынза	0,12	Крупа овсяная	0,11	Сливки	0,11
Свинина жирная	0,10	Лук зеленый	0,10	Перец сладкий зеленый	0,10	Капуста цветная	0,10
Сметана	0,10	Крупа «Геркулес»	0,10	Хлеб пшеничный зерновой	0,10	Фундук	0,10
Хлеб столовый подовый	0,09	Персики	0,08	Перец сладкий красный	0,08	Хлеб ржаной формовой	0,08
Крупа ячневая	0,08	Паста «Океан»	0,08	Мука пшеничная, 1 с.	0,08	Чеснок	0,08
Майонез	0,08	Салат	0,08	Морковь	0,07	Картофель	0,07
Тыква	0,06	Абрикосы	0,06	Булка сдобная	0,06	Крупа перловая	0,06
Баклажаны	0,05	Печенье, сухари	0,05	Батон	0,05	Земляника садовая	0,05
Макаронны	0,04	Мука ржаная сеяная	0,04	Мука пшеничная, в. с.	0,04	Крупа манная, пшенная, рисовая	0,04
Редис, огурцы, свекла, помидоры	0,04	Репа, капуста, дыня	0,04	Сок томатный	0,03	Яблоки, арбуз, груши, грейпфруты, апельсины	0,03
Хлеб пшеничный, в. с.	0,03	Маргарин	0,02	Лук репчатый	0,02	Виноград	0,02
Гречка	0,43	Геркулес	0,45	Рис	0,52	Горох	0,81

Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂	Продукт	Витамин В ₂
Фасоль, чечевица	0,50	Арахис	0,8	Орех грецкий	0,4	Семечки подсолнуха	1,8
Фисташки	0,8	Ростки пшеницы	2	Кальмар	0,2	Шиповник сушен.	0,15

Витамин В₃ регулирует уровень холестерина, деятельность нервной системы, синтезируется в организме, играет роль в окислительном процессе, белковом обмене, помогает кровообращению, работе пищеварительной системы, сосудов, помогает снизить содержание холестерина и уменьшить количество жиров на 20–30 %, антиоксидант. В₃ переносит кулинарную обработку, сохраняется при длительном кипячении, а также высушивании, не изменяется под воздействием ультрафиолета и воздуха. Суточная потребность – до 15 мг.

Таблица 10

Содержание витамина В₃ в продуктах (мг/100 г продукта)

Название продукта	Количество (100 г)	Витамин В ₃
Гречка	$\frac{2}{3}$ стакана	3,87
Макароны		1,21
Пшено	$\frac{2}{3}$ стакана	2,85
Перловка	$\frac{2}{3}$ стакана	4,48
Рис	$\frac{2}{3}$ стакана	3,82
Горох	$\frac{2}{3}$ стакана	2,2
Фасоль	$\frac{2}{3}$ стакана	2,1
Чечевица	$\frac{2}{3}$ стакана	1,8
Хлеб		2,81
Баклажаны	$\frac{1}{2}$ шт.	0,6
Брокколи	5 шт.	0,5
Зеленый горошек	1 горошина	2
Кабачки	$\frac{1}{2}$ шт.	0,6
Капуста белокочанная		0,4
Капуста брюссельская		0,7

Название продукта	Количество (100 г)	Витамин В ₃
Кольраби		0,9
Капуста цветная	1/2 шт.	0,6
Картофель	1 шт.	0,9
Лук зеленый		0,3
Лук репчатый	1 шт.	0,2
Морковь	1 шт.	1
Огурцы	1/2 шт.	0,2
Перец	1/2 шт.	0,6
Петрушка, корень		1
Петрушка, зелень		0,7
Редис	3–5 шт.	0,1
Редька	1/2 шт.	0,25
Репка		0,8
Салат		0,05
Свекла	1/2 шт.	0,2
Сельдерей, корень		0,3
Сельдерей, зелень		0,42
Томаты	1 шт.	0,53
Укроп		0,6
Хрен, корень		0,4
Чеснок		1
Черемша		0,47
Арбуз		0,24
Дыня		0,04
Тыква		0,05
Абрикос		0,7
Ананас		0,2
Бананы	1/2 шт.	0,6
Вишня		0,4
Гранат		0,4
Груши		0,1
Инжир		0,5
Киви		0,4
Персики		0,7
Рябина садовая		0,5
Рябина черноплодная		0,3
Слива		0,6
Финики		0,6

Название продукта	Количество (100 г)	Витамин В ₃
Хурма		0,2
Черешня		0,4
Яблоки		0,3
Апельсин		0,2
Грейпфрут		0,2
Лимон		0,1
Мандарин		0,2
Виноград		0,3
Голубика		0,3
Ежевика		0,4
Земляника		0,3
Клюква		0,15
Крыжовник		0,25
Малина		0,6
Облепиха		0,06
Смородина черная		0,3
Черника		0,3
Шиповник свежий		0,6
Шиповник сушеный		1,5
Чай		8
Мед	¹ / ₂ стакана	0,2
Молоко		0,1
Сыр голландский		0,4
Брынза		0,4
Сметана, 10%		0,15
Творог		0,3
Яйцо куриное		0,19
Кальмар		2,5
Капуста морская		0,4
Арахис		14,7
Миндаль		4
Орех грецкий		1
Подсолнечник, семечки		10,1
Фисташки		10
Фундук	горсть	2
Кориандр		0,5
Крапива		0,5
Одуванчик		0,84
Щавель		0,3

Витамин В₆ участвует в обмене белков и жиров, увеличивает выделение холестерина клетками печени, усиливает выработку мочи, регулирует деятельность нервной системы, кроветворение и гормональный баланс, стимулирует работу нервной системы, увеличивает сопротивляемость организма к заболеваниям. Суточная потребность – 2 мг. Если взглянуть на таблицу, становится ясно, что восполнить суточный запас В₆ достаточно просто.

Таблица 11

Содержание витамина В₆ в продуктах (мг/100 г продукта)

Продукт	Витамин В ₉	Продукт	Витамин В ₉	Продукт	Витамин В ₉	Продукт	Витамин В ₉
Орехи грецкие	0,80	Печень говяжья	0,70	Фундук	0,70	Паста томатная	0,63
Чеснок	0,60	Дрожжи	0,58	Крупа ячневая	0,54	Кура	0,52
Крупа пшеничная	0,52	Почки говяжьи	0,50	Перец сладкий красный	0,50	Сердце говяжье	0,50
Мясо кролика	0,48	Крупа гречневая	0,40	Говядина	0,37	Крупа перловая	0,36
Перец сладкий зеленый	0,35	Мука ржаная обойная	0,35	Баранина	0,32	Подберезовики свежие	0,30
Картофель	0,30	Хлеб пшеничный зерновой	0,30	Свинина жирная	0,30	Какао-порошок	0,30
Баранина	0,30	Молоко сухое обезжиренное	0,30	Консервы рыбные в масле	0,28	Капуста брюссельская	0,28
Изюм	0,27	Горох	0,27	Крупа овсяная	0,27	Бифидо-лакт	0,24
Крупа «Геркулес»	0,24	Капуста краснокочанная	0,23	Печень трески	0,23	Колбаса вареная, сосиски	0,22
Сливки сухие	0,22	Молоко сухое цельное	0,20	Хлеб столовый подовый	0,20	Салат	0,18
Кальмар	0,18	Крупа рисовая	0,18	Мозги говяжьи	0,18	Капуста кольраби	0,17

Продукт	Витамин В ₉	Продукт	Витамин В ₉	Продукт	Витамин В ₉	Продукт	Витамин В ₉
Хлеб ржаной	0,17	Треска	0,17	Крупа манная	0,17	Мука пшеничная, в. с.	0,17
Горошек зеленый	0,17	Булка сдобная	0,16	Макаронны, в. с.	0,16	Капуста цветная	0,16
Сыр «Рокфор»	0,15	Сыр «Чеддер»	0,15	Батон	0,15	Лук зеленый, баклажаны	0,15
Печенье, сухари	0,14	Капуста белокочанная	0,14	Яйцо куриное	0,14	Хлеб пшеничный, 1 с.	0,13
Тыква	0,13	Сыр «Пошехонский»	0,13	Молоко сгущенное с сахаром	0,13	Морковь	0,13
Сок томатный	0,12	Ставрида	0,12	Лук репчатый	0,12	Сыр «Голландский», брынза	0,11
Колбаса полукопченая	0,11	Творог	0,11	Молоко сгущенное без сахара	0,11	Редис, шпинат, репа	0,10
Хлеб пшеничный, в. с.	0,10	Мука ржаная сеяная	0,10	Сыр плавленый	0,10	Помидоры	0

Витамин В₁₂ нужен для работы клеток нервной ткани и костного мозга. При недостатке В₁₂ развивается дефицитная анемия, с поражением клеток крови. Суточная потребность – до 0,005 мг (5 мкг).

Таблица 12

Содержание витамина В₁₂ в продуктах (мкг/100 г продукта)

Продукт	Витамин В ₁₂	Продукт	Витамин В ₁₂	Продукт	Витамин В ₁₂	Продукт	Витамин В ₁₂
Печень	60,00	Сердце	25,00	Почки	20,00	Молоко сухое обезжиренное	4,50
Продукт	Витамин В ₁₂	Продукт	Витамин В ₁₂	Продукт	Витамин В ₁₂	Продукт	Витамин В ₁₂
Мясо кролика	4,30	Мозги	3,70	Легкое	3,30	Молоко сухое цельное	3,00
Говядина, 2 категория	2,80	Говядина, 1 категория	2,60	Треска	1,60	Сыр «Российский»	1,50
Бифидо-лакт	1,40	Сыр «Полешонский»	1,40	Сыр «Голландский»	1,14	Сыр «Чеддер»	1,05
Брынза	1,00	Творог	1,00	Сыр «Рокфор»	0,62	Кура, 1 категория	0,55
Яйцо куриное	0,52	Молоко сгущенное с сахаром	0,50	Сливки	0,45	Молоко сгущенное стерилизованное	0,41
Молоко коровье	0,40	Кефир	0,40	Сметана	0,36	Простокваша	0,34
Мороженое сливочное	0,34	Ацидофилин	0,33	Сыр плавленый	0,25	Масло сливочное	0,07

Чтобы было проще ориентироваться в подборе продуктов для восполнения суточного набора витаминов, можно воспользоваться таблицей 13.

Наиболее действенное воздействие на профилактику злокачественных опухолей оказывают витамины в комплексе. Например, американские исследователи установили, что сочетание в меню продуктов, насыщенных витаминами С и Е, а также А и Д, очень благоприятно сказывается на противораковой защите пищеварительного тракта, матки, молочных желез, поджелудочной железы. Российские исследователи установили, что сочетание витаминов А, В₁, В₂, С, Е, которые в достаточном количестве поступают с пищей, является профилактикой опухолей любых локализаций. Выяснили, что сочетание продуктов, богатых витаминами А, В₂ и С и такими веществами, как марганец, магний и цинк, помогает предотвратить рак гортани и неба.

Таблица 13

Общая таблица содержания витаминов в продуктах питания на 100 г

Продукты	A, ретинол, мг	A, β-каротин, мг	D, кальцифе- ролы, мг	E, токоферолы, мг	C, аскорбиновая кислота, мг	B ₆ , пиридоксин, мг	B ₁₂ , цианкобаль- амин,мкг	H, биотин, мкг	B ₅ , пантотенова кислота, мг	B ₂ , рибофлавин, мг	B ₁ , тиамин, мг	B ₉ , фолатин, мкг
Молоко коровье	0,025	0,015	0,05	0,09	1,50	0,05	0,40	3,20	0,10	0,38	0,15	5,00
Молоко сухое	0,13	0,10	0,25	0,45	4,00	0,20	3,00	10,0	0,70	2,70	1,30	0,27
Творог жирный	0,10	0,06	—	0,38	0,50	0,11	1,00	5,10	0,30	0,28	0,05	35,0
Яйцо куриное, желток	1,26	0,26	7,70	—	—	0,37	2,00	56,0	—	3,8	0,18	19,0
Яйцо куриное, белок	—	—	—	—	—	0,01	0,08	7,0	—	0,24	следы	1,00
Масло подсолнечное	—	0,04	—	67	—	—	—	—	—	—	—	—
Масло соевое	—	0,17	—	114	—	—	—	—	—	—	—	—
Говядина	следы	—	—	0,57	следы	0,37	2,60	3,04	4,70	0,50	0,06	8,40
Печень говяжья	8,2	1,00	—	1,28	33	0,70	60	98	9,0	6,8	2,19	0,30
Печень свиная	3,45	—	—	0,44	21	0,52	30	80	12,0	5,8	2,18	0,30
Почки свиные	0,1	—	—	—	10	0,58	15,0	140	7,3	3,0	1,56	0,29
Шпроты в масле	0,14	0	20,5	—	1,5	0,13	—	—	1,00	0,20	0,10	0,03
Фасоль	—	следы	—	3,84	—	0,90	—	—	2,10	1,20	0,18	0,50
Соя	—	0,07	—	17,30	—	0,85	—	60,0	2	1,75	0,22	0,94
Крупа овсяная	—	следы	—	3,40	—	0,27	—	20,0	1	0,90	0,11	0,49

Продукты	A, ретинол, мг	A, β-каротин, мг	D, кальцифе- ролы, мг	E, токоферолы, мг	C, аскорбиновая кислота, мг	B ₆ , пиридоксин, мг	B ₁₂ , цианкобаль- амин,мкг	H, биотин, мкг	B ₅ , пантотенова кислота, мг	B ₂ , рибофлавин, мг	B ₁ , тиамин, мг	B ₉ , фолатин, мкг
Крупа рисовая	—	0	—	0,45	—	0,18	—	3,50	1	0,40	0,04	0,08
Макаронные изделия	0	0	0	2,10	0	0,16	0	2,02	1,2	0,30	0,04	0,17
Батон нарезной	0	0,001	0	2,30	0	0,15	0	1,75	1,51	0,29	0,08	0,15
Дрожжи прессованные	0	0	—	0	0	0,58	—	30,0	11,4	4,2	0,68	0,60
Баклажаны	—	0,02	—	—	5	0,15	—	—	0,60	—	0,05	0,04
Горошек зеленый	—	0,40	—	2,60	25	0,17	—	5,30	2,00	0,80	0,19	0,34
Картофель	—	0,02	—	0,10	20	0,30	—	0,10	1,30	0,30	0,07	0,12
Лук репчатый	—	следы	—	0,20	10	0,12	—	0,90	0,20	0,10	0,02	0,05
Морковь красная	—	9,00	—	0,63	5	0,13	—	0,60	1,00	0,26	0,07	0,06
Помидоры	—	1,20	—	0,39	25	0,10	—	1,20	0,53	0,25	0,04	0,06
Ананас	—	0,04	—	—	20	0,10	—	—	0,20	0,16	0,03	0,08
Апельсин	—	0,05	—	0,22	60	0,06	—	1,00	0,20	0,25	0,03	0,04
Банан	—	0,12	—	0,40	10	0,38	—	—	0,60	0,25	0,05	0,04
Груша	—	0,01	—	0,36	5	0,03	—	0,10	0,10	0,05	0,03	0,02
Лимон	—	0,01	—	—	40	0,06	—	—	0,10	0,20	0,02	0,04
Шиповник	—	2,60	—	1,71	470	—	—	—	0,60	—	0,33	0,05
Яблоки летние	—	0,02	—	—	10	0,08	—	—	0,23	—	0,03	0,01

Примечание: жирным шрифтом выделено самое большое количество определенных витаминов в продукте.

Все приведенные выше витамины относятся к антиоксидантной, то есть к антиокислительной, группе и способны обезвреживать свободные радикалы и токсические вещества в организме. Это означает, что в ежедневном меню и диете должны присутствовать все названные витамины в суточных количествах. А составить для себя ежедневное меню можно, используя таблицы.

Витамины в большинстве своем вещества неустойчивые, поэтому для того, чтобы в продуктах они были сохранены, нужно соблюдать определенные правила: не оставлять нарезанные овощи и фрукты открытыми надолго, готовить соки непосредственно перед их употреблением, если нужно варить овощи, то лучше их класть в уже кипящую воду и т. д.

Микроэлементы, необходимые для профилактики онкозаболеваний

Цинк – микроэлемент, играет важную роль в биохимических процессах человеческого организма. Некоторые исследования показали, что цинк уменьшает рост опухоли предста-

тельной железы. Цинк в достаточном количестве содержится в говядине и устрицах. В сутки полезно получать 11 мг цинка с продуктами питания: это может быть, например, стакан тыквенных семечек, рыбная котлета и горсть арахиса или другой набор продуктов из таблицы.

Таблица 14

Содержание цинка на 100 г продукта (мг/100 г)

Название продукта	Кол-во цинка	Название продукта	Кол-во цинка
Дрожжи для выпечки	9,97	Кунжутное семя	7,75
Тыквенные семечки	7,44	Куриные сердца вареные	7,30
Говядина отварная	7,06	Арахис	6,68
Какао-порошок	6,37	Семечки подсолнечника	5,29
Язык говяжий, отварной	4,80	Кедровые орехи	4,62

Название продукта	Кол-во цинка	Название продукта	Кол-во цинка
Мясо индейки гриль	4,28	Полкорн	4,13
Яичный желток	3,44	Пшеничная мука грубого помола	3,11
Грецкие орехи	2,73	Арахисовое масло	2,51
Кокосовый орех	2,01	Сардины	1,40
Фасоль отварная	1,38	Чечевица отварная	1,27
Котлеты из речной рыбы	1,20	Зеленый горошек отварной	1,19
Яйца	1,10	Горох вареный	1,00
Лосось консервированный	0,92	Тунец в масле	0,90
Грибы вареные	0,87	Тофу	0,80
Шпинат отварной	0,76	Курага	0,74
Коричневый рис вареный	0,63	Пшеничная каша	0,57
Вермишель	0,53	Овсяная каша	0,49
Кукуруза	0,48	Белый рис вареный	0,45
Молоко, 1% жирности	0,39	Зеленый лук	0,39
Брокколи вареная	0,38	Цветная капуста вареная	0,31
Авокадо	0,31	Редис	0,30
Морковь вареная	0,30		

Ликопен – элемент с антиоксидантным действием, он нейтрализует свободные радикалы и защищает клетки от опухолевого перерождения, а также уменьшает скорость опухолевого роста. Содержится в томатах, арбузах, розовых грейпфрутах, хурме, гуаве. Полезен для профилактики опухолей простаты. Употребление от двух до четырех порций томатного соуса в неделю или восемь штук томатов-черри в сутки (22 мг ликопена), или один стакан томатного сока в день, или два грейпфрута, порция арбуза – снижает риск возникновения рака простаты на треть. Томат содержит 3 мг ликопена. Термическая переработка продукта улучшает усвояемость ликопена. Суточная потребность – 22–25 мг.

Полифенолы (катехины) – элементы, находящиеся в зеленом чае, сое, не дают патологически делиться клеткам, а также способствуют гибели злокачественных клеток. Полифенолы есть в чае, цельном зерне, оливковом масле (1 % от объема), виноградном красном вине. Полифенолы в виноградном красном вине выводят из организма радионуклиды, в частности стронций. Считается, что предотвращаются разные виды опухолей, в том числе рак простаты, если выпивать 4–6 кружек зеленого чая (объем чашки 40–50 мл) ежедневно. Можно выпить бокал (до 100 мл) красного вина. Суточная потребность человека в полифенолах – до 100 мг.

Фитоэстрогены предотвращают опухоли разной локализации, в том числе новообразования в простате. Это вещество обладает гормональной активностью, которая способна блокировать появление и размножение злокачественных клеток, а также способствует их гибели, уменьшает разрастание сосудов в опухоли. Суточная потребность составляет 50 мг.

Таблица 15

Содержание фитоэстрогенов в различных пищевых продуктах (мкг/100 г)

Пищевые продукты	Количество
Семена льна	5267
Сушеные морские водоросли	900
Бобовые растения	562
Отруби хлебных злаков	486
Хлебные злаки	359

Калий. Следует сократить потребление соли. Соль участвует в калиево-натриевом обмене и задерживается измененными клетками. Для того чтобы вывести натриевые соли из организма, нужно употреблять продукты с большим количеством калия. Суточная потребность в калии составляет 2–3 мг.

Таблица 16

Содержание калия в различных пищевых продуктах (мкг/100 г)

Название продукта	Кол-во калия	Название продукта	Кол-во калия
Чай	2480	Какао-порошок	1689
Кофе в зернах	1600	Изюм	860
Шпинат	774	Горох	731
Орехи грецкие	664	Грибы белые свежие	468
Подберезовики свежие	443	Крупа гречневая ядрица	380
Капуста брюссельская	375	Капуста кольраби	370
Персики	363	Крупа овсяная	362

Название продукта	Кол-во калия	Название продукта	Кол-во калия
Крупа «Геркулес»	330	Абрикосы	305
Томаты грунтовые	290	Свекла	288
Яблоки	278	Чеснок	260
Лук зеленый	259	Горошек зеленый	258
Виноград	255	Редис	255
Баклажаны	238	Морковь желтая	234
Салат	220	Крупа пшеничная	211
Хлеб столовый	208	Крупа ячневая	205
Тыква	204	Морковь красная	200
Апельсин, грейпфрут	197	Капуста белокочанная	185
Сыр «Рокфор»	180	Крупа перловая	172
Перец красный сладкий	163	Земляника садовая	161
Груши	155	Сок виноградный	150
Кефир жирный	146	Молоко цельное	146
Ацидофилин	145	Простокваша	144
Огурцы грунтовые	141	Яйцо куриное	140
Крупа манная	130	Мука пшеничная, в. с.	122
Сок яблочный	120	Дыня	118
Сыр российский	116	Брынза	112
Творог жирный	112	Крупа рисовая	100
Сыр голландский	100	Сметана, 30% жирности	95
Арбуз	64	Шпик свиной	14
Масло сливочное несоленое	15		

Сбалансировав свое питание на основе приведенных таблиц и расчетов суточной потребности каждого элемента и витамина, можно надежно защитить организм от болезни. Как видим, не все растительные продукты содержат необходимый набор витаминов, поэтому нет необходимости полностью становиться вегетарианцем. Однако важно помнить, что лучший вариант получения компонентов, необходимых для защиты организма – это замена красного мяса (говядина, свинина, баранина) на белое (мясо птицы), введение в рацион рыбы, морепродуктов.

Способ приготовления продукта может оказаться очень важным для сохранения здоровья. Лучшая обработка продуктов – на пару, на втором месте – варка (кроме длительной варки овощей). Если продукты необходимо пожарить, то, можно использовать сковороды с антипригарным покрытием, чтобы не пришлось жарить на масле. В том случае, когда необходимо и масло для жарки, то здесь предпочтение стоит отдавать растительным маслам, исключив сливочное масло из процесса термической обработки.

Для заправки салатов не стоит использовать майонез (в крайнем случае его можно приготовить самостоятельно), лучше перейти на сметану или оливковое масло.

Во многих выпечках рецептура требует использования растопленного масла или маргарина, стоит отказаться от такой практики и заменить сливочное масло или маргарин на растительное (в этом случае даже рафинированное масло, не имеющее специфического запаха, лучше, чем животного происхождения). Важно в профилактике рака не злоупотреблять сахаром, так как возникновение опухоли и деление больной клетки сопровождается повышением выпитывания глюкозы.

Не стоит думать, что профилактическое питание сведется к скучному поеданию ежедневной каши, если сложно купить свежие овощи и фрукты, недешевые в зимнее время. Если взглянуть на таблицы, то можно подобрать оптимальное меню на каждый день. Кроме того, в отсутствие свежих овощей и фруктов можно использовать замороженные. Их не стоит размораживать до начала готовки, лучше класть в уже кипящую воду.

Нельзя употреблять заплесневевшие продукты, в них содержится опасный канцероген, и особенно много его скапливается в заплесневевших земляных орехах. Водопроводную воду, которую обеззараживают хлором, прямо из-под крана лучше не пить, так как хлор – потенциальный канцероген. Для профилактики неблагоприятных воздействий воду можно отстаивать в посуде с открытой крышкой около суток.

Алкоголь в количестве 20 г (100 мл красного сухого вина, 0,25 л пива, маленькая рюмка водки) может оказывать профилактическое воздействие на организм и нейтрализовывать свободные радикалы. Это утверждение больше относится к красному вину – оно содержит флавоноиды, которые уменьшают проницаемость кровеносных сосудов, и его рекомендуется пить 2–3 раза в неделю по 100 мл.

Поддерживая в организме постоянное присутствие антионкогенных веществ с помощью подобранных продуктов питания, правильного их приготовления и употребления, можно помочь своему организму защититься от возникновения опухолей.

Глава 2

Сопутствующая диета при онкологических заболеваниях разной этиологии и дислокации

Многие годы ученые разрабатывают альтернативные медицинским методики борьбы с онкологическими заболеваниями с помощью приема определенного вида пищи и диет. Приведем некоторые из них.

Методика лечения онкологического заболевания по Р. Бройсу, который разработал проект по борьбе с раком с помощью жидкостей: фиточая, настоев, соков.

1. Натощак – полчашки холодного чая (почечный сбор).
2. Через полчаса или час после первого – 1–2 чашки теплого настоя, в составе которого шалфей, перечная мята, зверобой, Melissa.
3. По прошествии полчаса или часа выпить один глоток сока овощного, сначала требуется ополоскать им рот.
4. Еще один глоток овощного сока через полчаса-час. Далее – 10–15 глотков сока за первые 6 часов дня (с учетом принятия сока каждые полчаса). После полудня выпить только один небольшой глоток. Итого: в сутки прием сока до 500 мл.
5. Пить настой шалфея комнатной температуры.
6. В полдень и перед сном принять еще полчашки почечного чая (в течение трех недель).

Для очищения кишечника рекомендуется пить слабительный чай или ставить клизму с ромашковым настоем.

Во время лечения онкологических заболеваний разных органов автор рекомендует:

- при раке печени за сутки дополнительно выпить 2 чашки отвара картофельной кожуры, сваренной в течение 2–4 минут;
- при раке желудка дополнительно принимать в день чашку настоя полыни и ½ чайной ложки валерианы, кипяченной 3 мин. в одном стакане воды;
- при раке селезенки и поджелудочной железы дополнительно выпивать 1 л настоя шалфея в сутки;
- при новообразованиях в мозге дополнительно в сутки выпить глотками 1–2 чашки настоя Melissa;
- при костной саркоме, а также раке легких в день дополнительно пить настой подорожника, медуницы, коровяка, фенхеля.

Примечание автора: этот метод врачи считают опасным с точки зрения длительной голодовки.

Методика лечения по К. Ниши

Ниши предположил, что поскольку продуктом распада вареной пищи является щавелевая кислота, то, соединяясь с кальцием в организме, она образует медленно выводящуюся и накапливающуюся в суставах, сосудах и т. д. щавелевую соль, которая может спровоцировать заболевания. И в связи с этим Ниши предлагает питание сырыми продуктами. Кроме того, в его методику входит потребление воды каждые полчаса по глотку: если человек употребляет алкоголь, сласти, то вода поможет нейтрализовать их вредное воздействие и поможет бороться с болезнью. Принимая ежедневно свежие продукты, содержащие кальций который содержится в яйцах, субпродуктах, кукурузной муке, ячмене, орехах, свекле, капусте, салате, моркови, изюме, финиках и т. д.; фосфор – субпродукты, зерно ржи, капуста, горох, шпинат, соя, рыбий жир, рыба и пр.; магний – стручки бобовые, огурцы, шпинат, фасоль, горох, семечки подсолнуха, изюм, мед, орехи, чернослив и т. д.; марганец – карто-

фельная кожура, салат, морские водоросли, сыр, желток, мясо птицы, субпродукты, сельдерей, салат, каштан, миндаль, грецкий орех, бананы – можно излечиться от такого грозного заболевания, как рак. Также Ниши считал необходимым постоянное пополнение с продуктами витаминов А, В, С, D. Данная методика не идет вразрез с медицинским подходом к онкотерапии. В совокупности с рядом физических упражнений, которые предлагает Ниши, она приносит большую пользу организму.

Методика лечебных диет по Т. В. Пархоменко

Автор методики предлагает использование кваша, которая получается из муки при добавлении ацидофильных палочек.

Кваша. Мука из разного зерна: пшеничная, ржаная, гречневая и т. д.; манная крупа, сыворотка кефира, вода (температурой +35–40 °C).

Кваша готовится в стеклянной или эмалированной посуде, в которой смешивают крупу, муку, отруби и воду (густота сметаны) и сыворотка. Смесь стоит в посуде до 3 суток (посуда заворачивается в ткань и ставится в теплое место). Готовность кваша определяется по появившимся пузырькам газа.

Квас. 3–5 ст. ложек кваша смешать с кипяченой водой в стеклянной бутылки. Поставить на пару часов в теплое место.

Квас принимают перед едой, начиная с 1 ст. ложки за раз. Все блюда также заправлять квашой.

Т. В. Пархоменко также рекомендует принимать сырую растительную пищу. Салаты из овощей заправлять яблочным уксусом или лимонным соком, растительным маслом. Лук, чеснок, укроп, петрушку включать в еду постоянно. До полукилограмма в день принимать грецкие орехи, клюкву, киви, кислые сорта яблок.

Пархоменко рекомендует замачивать крупу и зерна пшеницы, гречки, овса, в том числе и овсяные хлопья в воде от трех до семи дней, после чего съедать. Квашеную капусту целитель считает одним из важных продуктов питания в ежедневном меню, сочетая с ее с крупами, замоченными в воде, овощами, квашой.

По мнению Т. В. Пархоменко, ухудшение состояния в течение 2–3 недель, а именно: почернение языка, слизистой рта, боль в горле, подъем температуры – показатель хороший, так как через несколько недель это проходит и спустя месяц наступает улучшение. Лечение рекомендуется продолжать в течение трех-четырех месяцев. Нарушать диету не рекомендуется. Выход из диеты постепенный.

Методика Поля Брегга

Известный диетолог, пропагандист здорового образа жизни утверждал, что человек обязан жить 120 лет и что каждый может излечить себя самостоятельно, если будет соблюдать определенные правила жизни. Приводим один из рецептов П. Брегга.

Бессолевая квашеная капуста для оздоровления организма. Капуста, морковь, репа, лук, зеленые помидоры (целиком), огурцы (целиком), стручки красного перца, рубленые сельдерей, чеснок, капуста цветная; специи: 1,5 ст. ложки семян тмина, укропа и сельдерея (на 1 кочан) – можно целиком, а можно превратить в порошок. Можно добавить 1 ст. ложку морских водорослей, чесночной пудры (на 1 кочан); чеснок положить под каждый слой.

Можно готовить из нарубленной листовой капусты, а можно добавить сырые овощи, которые квасятся вместе с капустой.

Капусту укладывают в чистую глиняную или стеклянную посуду, сверху должно остаться 8–10 см. Все овощи готовят заранее, репу, лук и морковь нарезают. Держат подготовленные овощи в отдельных емкостях. Укладывают слоями: слой капусты (3–4 см толщиной), сверху слой овощей (2 см), затем полить смесью из специй, затем кладется чеснок. Укладывать, пока не останется 10 см до верха посуды. Залить чистой дистиллированной водой. Сверху положить цельные листья, на них уложить чистую ткань с выходом на поверхность

емкости, затем дощечку или блюдо, прижать капустные слои и дальше – гнет. Накрывать полотенцем и оставить ее при температуре 22–27 °С.

Кваситься капуста должна начать после 48 часов – появятся пузырьки газа. Пенистые образования следует снимать ежедневно, ткань стоит менять на чистую. Процесс занимает приблизительно неделю.

Употреблять квашеную капусту рекомендуется со всеми блюдами.

Лечебный напиток от П. Брега. 1 ч. ложка пивных дрожжей, 1 ч. ложка ванили, 2 ст. ложки соевого порошка, 1 банан, 1 ч. ложка меда, 1 ст. ложка лецитинового порошка, сок 2–3 апельсинов, вода.

Смешать в миксере и пить в любое время суток.

Методика Дж. Бадвиг

Доктор Джоанна Бадвиг – биохимик, врач, фармаколог, номинант Нобелевской премии. Согласно исследованиям Бадвиг, в крови больных онкологическими заболеваниями наблюдается дефицит фосфатидов и липопротеинов, что вызывает рост клеток. Бадвиг предложила диету, с помощью которой количество этих веществ в крови стабилизируется, что подавляет раковые клетки. Суть диеты заключалась в добавлении к рациону двух продуктов: домашнего творога и льняного масла (холодного отжима). Оба продукта смешивают и взбивают, а затем употребляют в пищу.

Рецепт Дж. Бадвиг. 1 ст. ложка льняного масла (лучше приобрести в магазинах здорового питания, не в капсулах; открытую бутылочку хранить в холодильнике не больше 2 месяцев), 2 ст. ложки творога (можно выбрать с пробиотиком).

Смесь получают взбиванием блендером на маленькой скорости до состояния однородного крема. В смесь можно добавить миндаль, грецкие орехи, пекан, бананы, голубику, малину, ананас, льняную муку, соки, какао, кокос, мед, корицу.

Бадвиг считает недопустимым употребление в пищу таких продуктов, как маргарин, майонез, которые способствуют разрушению организма на клеточном уровне, так же как и сахар, макароны, жареное мясо, консервированные продукты, белый хлеб.

Диета врача-онколога Вульфа Ласкина

Диета основана на гречневой крупе, шиповнике, чечевице и других продуктов, богатых витаминами и минералами. Гречка и шиповник выбраны в связи с тем, что содержат кверцетин, который может восстанавливать функцию мутировавших клеток. При этом доктор рекомендует исключить красное мясо, соль, сахар. Диета рассчитана на шесть месяцев.

За полчаса до завтрака приготовить кашу из шиповника. **Каша из шиповника.** 100 г шиповника, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка муки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.