

Диета в онкологии

Здравствуйте дорогие братья и сёстры, в эфире программа «Консилиум», и её ведущий, фитотерапевт Алифанов Александр Александрович. Сегодня в программе в гостях профессор, доктор медицинских наук, врач-онколог Беспалов Владимир Григорьевич. Мы бы сегодня хотели поговорить о диете в онкологии. Владимир Григорьевич, диета в онкологии представляется в разнообразном свете. Одно течение — нужно пить только свежевыжатые соки, и люди по многим неделям пьют свежевыжатые соки, чтобы исцелиться от рака. Другое течение — нужно быть вегетарианцем, то есть от мяса все проблемы, и рак тоже от мяса. Некоторые говорят, что в диете нужно использовать различные БАДы или добавки. Вы имеете практический опыт, как врач онколог, всё-таки можно ли найти какую-то золотую середину между различными рекомендациями в диете у онкологических больных?

Профессор: Я бы эту проблему разделил на три части, если говорить о диете в онкологии вообще. Диета имеет наибольшее значение для профилактики онкологических заболеваний. Надо знать, что любая злокачественная опухоль развивается в организме очень длительно. Начинается всё с так называемых процессов инициации. Рак — это болезнь генетического аппарата клетки. Сейчас все знают, что основа нашей жизни — это гены. В своё время, ещё не популярный ныне классик, Фридрих Энгельс, сказал, что жизнь — это есть способ существования белковых тел. Совершенно верно, мы все состоим из белка, но синтез этих белков, контролируется нашими генами. Все начинается, с повреждения генов, появления так назы-

ваемых мутантных генов и зарождения злокачественных опухолей, потом проходит очень длительный период, который называется промоция злокачественных опухолей, когда поврежденные клетки, становятся так называемыми иммортилизованными, бессмертными, начинают усиленно делиться, появляются предопухолевые заболевания и, наконец, появляется клон злокачественных клеток. И даже с этого момента, проходит от нескольких лет до 12-15, когда современная медицина сможет обнаружить злокачественную опухоль современными методами. Таким образом, видите, годы и десятилетия проходят от зарождения опухолевого процесса до его обнаружения. И весь этот период человек может заниматься профилактикой и снижать риск заражения онкологическими заболеваниями. Уничтожать предопухолевые и опухолевые клетки в нашем организме.

Ведущий: Теоретически — это красиво.

Профессор: А теперь конкретно: современная наука установила, что рак вообще — это болезнь так называемая полиэтиологическая, то есть она вызывается множеством самых различных причин. И сегодня можно назвать более сотни причин, которые вызывают злокачественные опухоли, это и некоторые вирусы, бактерии, паразиты и десятки, сотни и даже тысячи различных химических веществ.

Ведущий: В общем, раз причину не нашли, значит причина скорее духовная, потому что в материальном мире не найдена.

Профессор: Духовные причины, конечно, тоже есть, я полагаю. Человек, согласно христианской концепции существо триединое, он состоит из духа, души и тела. И, конечно, когда болеет тело, болеет и душа.

Ведущий: Всё-таки вернёмся к диете.

Профессор: Вернёмся к диете. Эти факторы множественны, как я говорил, причём если мы возьмём химические вещества, то несколько сотен из них могут вызвать рак. Они как бы разделяются на несколько классов. Не буду я сейчас обо всех этих причинах рака говорить, но когда их разделили по группам, то оказывается две группы причин вызывает более 60% всех случаев злокачествен-

ных опухолей. На первом месте более 30% случаев злокачественных опухолей, связанных с различными нарушениями нашего питания. На втором — курение. Табак, табакокурение, жевание табака, пассивное курение. Не надо думать, что если мы не курим, то мы не заболеем раком. Когда мы вдыхаем табачный дым — это ещё гораздо вреднее, в плане возникновения злокачественной опухоли, чем у активного курильщика. Активного курильщика собственные ферменты защищают от канцерогенов, а у пассивного курильщика их нет. Теперь о питании. Здесь разработаны сегодня научно обоснованные рекомендации по диетической профилактике онкологических заболеваний. Коротко я о них расскажу. Можно все эти рекомендации, как и вообще всю профилактическую медицину, разделить на две группы: первая — что не нужно делать и чего стоит остерегаться; вторая — что наоборот, нужно делать, для того чтобы предохранить себя от той или иной болезни. Что не нужно делать в плане диеты, чтобы уберечь себя от развития онкологического заболевания. Не употреблять в пищу вредные вещества. Канцерогены — это химические вещества, которые вызывают злокачественную опухоль. Они содержатся в копчёной колбасе, в консервах, в солёных, маринованных продуктах, во всём, что подвергается действию коптильного дыма: копчёная рыба, колбаса. Полициклические ароматические углеводороды — сильнейшие канцерогены. Например, как делаются шпроты? — Берётся салака, коптится, потом кладётся в банку с маслом и подвергается выраженной термической обработке. В банке шпрот содержится столько канцерогенов, как если бы человек выкурил пачку папирос «Беломор». Поэтому остерегаться всех этих продуктов, которые содержат канцерогенные вещества — это первая рекомендация. Далее. Плесневелые продукты. Афлатоксины — это сильнейшие канцерогены, которые вызывают рак печени. У нас бывает плесневевший хлеб, сыр и нам жалко это выкинуть, мы это едим. Если рассуждать о нашем православном миропонимании, говоря о плесневелых продуктах, у нас всплывает в голове пример святых, которые ели старый чёрствый хлеб. Я пациентов уговариваю, не надо идти по этому пути, искать святость через то, что вы будете

кушать дома плесневелый хлеб. Не нужно искушать Господа, — почему бы не есть нормальный хлеб? Многие монахи питались крайне скудно, а прожили по 100 с лишним лет. Здесь работает духовная составляющая. Но ведь среди нас мало людей, столь духовных. Есть у нас хорошо известный святой, Александр Свирский. Он 10 лет прожил на острове, который находится рядом с Валаамом. Я приезжал на этот остров. Представьте, на этом острове, в этой пещере он жил 10 лет, ему даже хлеба не привозили. Он питался там травой, грибами, корнями. А так как там по большей части зима, он вот это собирал и прожил там 10 лет. Ну не может не святой так питаться.

Ведущий: Люди реально начинают слишком сильно строго поститься, и они реально подрывают себе здоровье. Зачем?

Профессор: Мне кажется, здесь возникает элемент гордыни, потому что то были святые люди, а мы — простые. Александр Свирский смог так прожить, а обычный человек, зимой, через 3 недели бы умер. Питаясь сеном практически. Поэтому, я думаю, мы не можем пытаться уподобляться этим святым в пищевом плане.

Ведущий: Но вернёмся к медицинским рекомендациям, к диете по онкологии.

Профессор: Первая рекомендация — это избегать загрязнённых канцерогенами продуктов. Это копченые продукты, заплесневелые продукты и, наконец, это страшно, но это действительно так, большинство наших продуктов содержат остатки пестицидов, остатки минеральных удобрений, нитриты, нитраты, из которых образуются канцерогены. Поэтому, по большому счету, экологически чистой пищи у нас сейчас нет.

Ведущий: У нас это где, в России?

Профессор: Во всём мире. Поэтому нужно стараться питаться пищей, которая выросла на навозе, без использования пестицидов и минеральных удобрений. Я понимаю, что эта рекомендация нереальна.

Ведущий: Вы знаете, а я бы не сказал что это нереально, я знаю очень многие православные сейчас дачи себе приобрели, участки,

строят дома. Потому что старцы благословляют уходить православным в деревню, на собственную землю. Я приехал в Липецк, в прошлом году, летом. И мне батюшка рассказывает, что москвичи уже прослышали, что Москвы скоро не будет. И кольцо за Москвой, за 300 км. Уже земли скупили и строят там дома. Они даже не знают, что это сказала святая блаженная Матрона, но в Липецке резко подскочили цены на землю.

Профессор: Да. Если человек питается со своей земли, он не использует удобрения, пестициды. Тогда это экологически чистая пища. Так называемая органическая пища. В мире её производится всего 1%. А 99%, неэкологичная, просто нас слишком много на земле, без этого не прокормить людей. Получилась парадоксальная ситуация — наши предки питались органической пищей, другой они просто не знали. А сегодня то питание, которым питались наши предки, называется органической пищей и она стоит в 3-4 раза дороже, чем обычная пища.

Ведущий: То есть, всё-таки есть люди, которые могут нормально питаться. Если ты имеешь доход, ну скажем миллион долларов в год, то ты можешь нормальной чистой пищей питаться.

Профессор: Ну, наверное, не миллион долларов в год, а и меньше, существенно. Но считается, что обеспеченный человек на Западе — это более 60000\$ в год. Кстати, такие люди болеют раком реже и другими болезнями, потому что они грамотно питаются. Они могут себе позволить здоровое, сбалансированное питание, они могут позволить фитнес и многое другое, чтобы защитить свое здоровье.

Ведущий: Я знаю, люди из Лондона приезжали, говорят, там настолько ужасная пища, что все от неё болеют. Я думал, что нас, русских, пытаются отравить пищей, лекарствами, вакцинами! А у них то же самое творится. У нас в обычном продуктовом магазине, продукты лучше чем в Лондоне.

Профессор: Я тоже могу сказать, объездив ряд западных стран, конечно, приходилось там есть и заходить в магазины и супермаркет-

ты. Ситуация во всем мире совершенно одинаковая — нет нормальной органической пищи, фруктов, овощей. Все они напичканы удобрениями, нитратами и так далее. В мясе — гормоны, антибиотики. Действительно, накачивают мясо, птицу гормонами, что они могут произвести? Гормоны роста — для того что бы животные, птицы и даже рыба в садках лучше росла. Быстро набирается мышечная масса.

Ведущий: А вот про рыбу очень интересно. Нам приходится поститься. Какую лучше в Петербурге брать рыбу, что бы меньше получать гормонов и всего прочего?

Профессор: Надо брать дикорастущую рыбу речную или морскую, которая выращивалась не в садках.

Ведущий: Где её взять?

Профессор: К счастью, рыба у нас пока в основном продается выловленная в океанах, морях, в реках, в озёрах. Но красная рыба вся садковая на специальных кормах. Лучше покупать треску, пикшу. Это не значит что от той надо отказываться, просто мы вынуждены жить в этом океане канцерогенов и никуда нам от этого не деться. Это первая рекомендация: стремиться употреблять экологически чистые продукты и отказаться от копчёных, консервированных, солёных, маринованных, плесневелых продуктов. Следующее — это вода. Мы с вами в день съедаем один килограмм твердой пищи, а воды нам нужно около двух литров. Поэтому мы всегда забываем, что воды нам нужно по весу гораздо больше, чем твердой пищи. Откуда мы пьем воду? Из-под крана. Что делают с нашей питьевой водой? Её хлорируют, при этом в ней образуется сильнейший канцероген. Воду из-под крана хлорированную пить нельзя! Она содержит хлорорганические канцерогенные соединения. Мне все говорят — а фильтры? Здесь есть два пути. Первый. Потреблять экологически чистую воду из бутылок, либо родниковую воду, либо слабо минерализованную воду, которая не обрабатывается хлоркой. Второе. Если по какой-либо причине возможно, вот я, например, для своей семьи заключил договор на поставку воды. Мне привозят 5 штук двадца-

тилитровых бутылок и стоит это 100 с небольшим рублей. Это вполне доступно, этих бутылок нам хватает где-то на 3 недели. Другое дело, насколько вы доверяете этой фирме. Они ведь могут налить вам воды из-под крана, но здесь это уже второй вопрос. Использовать воду из-под крана ни в коем случае ни для приготовления пищи, ни для чая — нельзя. Разок и два и три можно, не было воды, например. Речь идет о постоянном потреблении воды. Или использовать фильтры. Бытовые фильтры, ставить их во всей квартире, на весь дом. Таким образом идет очистка воды, но надо помнить, что они вычищают воду и от всех полезных веществ, минералов. Вода — основной источник кальция и магния. Фильтры вычищают кальций и магний. Но от хлорорганических канцерогенных соединений до конца эти фильтры не очищают. Поэтому фильтры — это полумера.

Ведущий: Я слышал, что фильтра хватает на одну неделю.

Профессор: Ну, там есть инструкция и там написано, на сколько литров воды хватает данного фильтра. Вот конкретно, я возвращаюсь к конкретной жизни. Перед прошлым Крещением я лично в один храм завозил воду. А мне говорят: — Зачем нам эту воду завозить, у нас есть фильтры. — Фильтры имеют срок годности. — А мы только что заменили фильтры! Я вижу из под крана идет желтая вода, через фильтры которые уже не работают. И всё-таки я всегда настаиваю на том, что бы съездить и привезти, набрать чистой воды из колодца, потому что фильтры не работают. Если их использовать как любую другую вещь не по инструкции, они работать не будут, но в какой-то мере нас защищают. Надо ещё не забывать, о том, что наши водопроводы сделаны из железа. Они ржавые. И вот эта наша вода содержит, особенно в старых домах, много железа, а избыток железа стимулирует развитие злокачественных опухолей. Поэтому надо от этого железа избавляться, которое течёт из нашего ржавого водопровода. Во всем мире уже давно пластиковые трубы, которые ни чем дополнительно воду не загрязняют.

Ведущий: Ой, пластика страшно боится народ.

Профессор: Это тоже неправильно, существуют современные

великолепные материалы для водопроводов, в которые (доказано) ничего не попадает. Следующее. Само приготовление пищи способствует в ряде случаев образованию в ней канцерогенов. Самая частая ситуация, если жарить на жирах, на маргарине, на сливочном масле и даже на растительном масле. При этом всегда процесс пиролиза идёт, образуются канцерогены. Целый букет канцерогенов.

Ведущий: То есть поменьше жареного?

Профессор: Вообще надо исключить жареную пищу. Есть единственное масло, на котором можно жарить — это оливковое масло. Оно содержит большое количество олеиновой жирной кислоты, которая выдерживает температуру больше 400 градусов, на сковороде меньше, и при этом не образуется канцерогенов. Поэтому жареное допустимо только на оливковом масле.

Ведущий: Я патриот своего родного края. Оливковое масло — это заморское масло. А если взять наше кукурузное масло? Можно ли жарить на нем?

Профессор: На любом масле можно жарить. Процесс жарения и особенно пережаривания, когда образуется корочка, то вредный именно в онкологическом плане, вредный процесс кулинарной переработки. Вообще очень вредна высокая термическая переработка белковой пищи. Почему консервы вредны? Потому что там высокая термическая переработка мясной и рыбной пищи. «Грилевание», длительная термическая переработка способствует образованию в белковом продукте различных канцерогенов. Поэтому должна быть низкая температурная переработка. В этом плане прекрасны СВЧ-печи, когда при низкой температуре идет переработка. Особенно подогревание пищи. Лучше всего это сделать в СВЧ-печи.

Ведущий: Микроволновка, да?

Профессор: Да. Микроволновая печь. Следующие рекомендации: нужно ограничить жиры и калории. Мы все передаем. У нас в стране, как сейчас и во всём мире, эпидемия ожирения. Самое частое сейчас заболевание — это лишний вес, более 60% взрослых людей

имеют лишний вес, а это связано с целым рядом онкологических заболеваний. Не все опухоли связаны с ожирением, но часто сопровождающие — рак молочной железы, рак толстой кишки, весь гинекологический рак: рак тела матки, рак яичника, рак почки и ещё целый ряд злокачественных опухолей. Ожирение, лишний вес стимулирует их развитие. И поэтому поддержание нормального веса, ограничение калорийности питания, любого жира в пище — это ещё одна ограничительная диетическая рекомендация по профилактике злокачественных опухолей.

Ведущий: Владимир Григорьевич, я уже надоел своей семье — покупаю старый черствый чёрный хлеб. Домашние хотят белого хлеба покушать, а папа их мучает чуть ли не монастырской пищей. И о жирах — что такое сливочное масло и где его «достать», ведь это маргарин на самом деле, хотя надпись «сливочное масло».

Профессор: Вы упоминали телевизор, я телевизор много не смотрю. Но вчера я его случайно включил, когда кофе пил и услышал, что, оказывается, 30% сливочного масла на нашем рынке фальсифицированное, то есть это никакое не коровье сливочное масло, хоть там будет три раза стоять ГОСТ. Все это из маргарина, может быть с какими-то добавками масла.

Ведущий: Разве 30%?

Профессор: Так вчера сказали по телевизору...

Ведущий: Ой, нет, это неправда — 99%!! Я зашёл сегодня в универсам купить своей семье и своему маленькому ребёнку сливочное масло, там было много пакетов с надписью, но это не сливочное масло. Я это знаю.

Профессор: Думаю, что это так. Но дело в том, что нам надо жиры вообще ограничить. Вот, например, Вы знаете, у нас продаётся масло «Валио», да? Это финская фирма «Валио». Я уже много раз ездил в Финляндию, там масла вообще не нашёл. Во-первых: фирма «Валио» масло для финнов не производит. Во-вторых: в Финляндии масло как таковое сливочное не производится.

Ведущий: А что ж они кушают-то?

Профессор: Они не едят жирные продукты. У них ориентировка на здоровое питание. Они делают прекрасные сыры, прекрасные творожные продукты, кисломолочные продукты. Сливочного масла у них в принципе нет как класса. У них даже сметаны нет.

Ведущий: И что, они меньше болеют раком?

Профессор: В своё время финская нация была сильно нездорова, несколько десятилетий назад, когда они вдруг установили, что у них самая высокая частота инфарктов, инсультов, высокая онкологическая заболеваемость, очень высокий уровень алкоголизма. И они стали с этим бороться. На сегодняшний день финны — одна из самых здоровых наций. У них высокая продолжительность жизни, у них одна из самых низких в Европе заболеваемость инфарктами, инсультами. Можно войти в финский магазин, и вы жирных продуктов там не найдете. Свинина там без жира, масла и сметаны нет, я даже специально искал. А у нас почему-то везде продаются жирные продукты. Возвращаясь к маслу, на самом деле масло у нас делается из маргарина, но маргарин крайне вреден.

Ведущий: Чем?

Профессор: В результате гидрогенизации растительных жиров образуются так называемые трансжиры, которые стимулируют развитие атеросклероза, инфаркты, инсульты, стимулируют злокачественные опухоли. Сегодня это доказано. Но это не значит, что мы сейчас должны выкинуть маргарин с нашего стола.

Ведущий: Разок можно.

Профессор: Да, но он не должен быть продуктом ежедневного питания. А ведь это чипсы, ведь это мороженое, различные кондитерские изделия делаются из маргарина. Знаменитый Макдональдс тоже много использует маргарина. При приготовлении обычного хлеба используется маргарин. Поэтому если человек не будет покупать маргарин в магазине, поедая эти продукты, он всё равно потребляет маргарин.

Ведущий: Владимир Григорьевич, я хотел задать вопрос Вам

на такую животрепещущую тему, народ всё равно спросит: А как насчёт спиртного? Для профилактики онкологических заболеваний.

Профессор: Я сказал, что мы с Вами закончили ограничительную часть, но к разрешительной части не приступали, отклоняясь в сторону интересной беседы. Так вот, в отношении спиртного ситуация обстоит следующим образом. Употребление спиртных напитков повышает риск злокачественных опухолей. Это доказано. Каких? Рак молочной железы, рак мочевого пузыря, рак желудка, рак ротовой полости, рак носоглотки, рак почки — это всё алкоголь. Этиловый спирт повышает риск развития злокачественной опухоли, причём в достаточно маленьких дозах. Если женщина употребляет больше 10 грамм чистого алкоголя в день в пересчёте на этиловый спирт, повышается риск появления рака молочной железы. Это касается и других злокачественных опухолей. Рекомендация следующая: полностью исключить алкоголь. Давайте поговорим немножко о разрешительной части.

Ведущий: Да, что же нужно делать для профилактики онкологических болезней? Что нужно включать в диету?

Профессор: Оказывается, наша пища содержит не только канцерогены, вызывающие рак, но есть и так называемые антиканцерогенные вещества, которые препятствуют развитию злокачественной опухоли. В основном они содержатся в растительной пище: во фруктах, овощах, в зелени, поэтому есть такая рекомендация употреблять фрукты, овощи, зелень натуральную растительную пищу и приготовленную и свежую, не менее 5 порций в день. Можно и пять раз в день, с каждым приёмом пищи ещё и между приёмами пищи. Для каждого из этих продуктов разработано понятие, что такое порция. Для яблок — это одно большое яблоко. Для сливы — это три больших сливы. Для натурального сока — это 100 грамм сока. Для зелени — это полный стакан зелени. Так что пять порций профилактируют возможность появления онкологических заболеваний. Вот кавказская кухня — это мясо, шашлык и с огромным количеством зелени. Я участвовал в кавказских застольях.

Ведущий: У меня всё-таки закрадывается некоторое сомнение, ведь Вы говорите практически о южной диете. Я знаю прекрасно, в Ростовской области у меня свой дом. Я знаю, что такое зелень, сад и огород.

Профессор: У нас буквально вчера был доктор из Сыктывкара, который проходил предзащиту докторской диссертации, и он как раз анализировал влияние географической широты на возникновение злокачественной опухоли, проанализировал всю мировую литературу, проанализировал российскую литературу. Чем севернее живёт человек, тем чаще он заболевает раком. В южных районах возможность заболевания снижена за счёт диеты. Вообще в мире два идеальных типа питания осталось, потому что идет глобализация и все мы питаемся одинаково, все питаемся плохо, но сохранились два типа натурального питания, которые считаются близкими к идеалу. 1. Японский. Огромное количество потребления растительной пищи, морепродукты, водоросли. 2. Средиземноморский. Опять много фруктов, овощей, а в качестве жирового продукта только оливковое масло, в качестве белкового продукта в основном рыба и различные морепродукты. Целый ряд стран – Южная Франция, Южная Италия, Хорватия, Греция, Кипр, Средиземноморская Турция, Португалия. Я в большинстве этих мест бывал. Прекрасное питание, прекрасное. Некоторые придерживаются такой точки зрения: нужно питаться в своей экологической нише, так как принято. Нет! Вот здоровое питание: Японское и Средиземноморское. К нему надо стремиться. Это была первая рекомендация. Вторая: основа белковой пищи должна быть рыбой, морепродуктами, Почему? Потому что, во-первых: рыба наименее загрязнена, всё-таки океан мы еще не так сильно загрязнили, а во-вторых: рыба содержит Омега-3 жирные кислоты, единственно полезный жир, который предупреждает развитие злокачественных опухолей. Из земных продуктов она содержится только в льняном масле. Следующая рекомендация. Употреблять больше пищевых волокон. Что это такое? Это кишечная щетка, содержится она в отрубях злаковых в наибольшем количестве. Это одна из серьезнейших ошибок всего

человечества — появление мукомольных комбинатов. И избавление от оболочки зерна, любого — рисового, ячменя, ржи, пшеницы и получение чистой рафинированной муки.

Ведущий: Чем изделия из муки, так лучше кашу. Правильно я понял?

Профессор: Да. Каша пшённая — цельное зерно, каша гречневая — цельное зерно. А мука — это в «белый порошок перемолотое» — вареники, всякие блины, оладьи — это уже плоховастенько.

Ведущий: Да.

Профессор: Сегодня мы можем найти хлеб с отрубями, сегодня мы можем найти хлеб из цельных зёрен, это всё появилось в магазине. Я вот, например, недавно ходил с женой в магазин, и мы купили рис коричневый и дикий рис чёрный. Я очень рис люблю и такой рис мы едим. Это всё содержит пищевые волокна. В среднем мы потребляем пищевых волокон 8-10 грамм, а нормы их потребления составляют 20 грамм. Для профилактики рака рекомендуется употреблять 35 грамм пищевых волокон, то есть мы должны в три с половиной раза увеличить, а это цельные зерна, это капуста.

Ведущий: Заменить кашей всякие блины, вареники, оладьи. Они же каждый день на столе.

Профессор: Да, да.

Ведущий: Лучше крупу. А салатик обязательно на столе.

Профессор: Следующая рекомендация: включайте в свое ежедневное меню продукты, которые содержат натуральные антиканцерогенные вещества и снижают риск онкологических заболеваний. И эти продукты перечисляются. Что это за продукты? Желательно потреблять их не просто ежедневно, а с каждым приёмом пищи. Вот едят грузины шашлык, в котором есть канцерогены, он на огне жарится, однако зелени очень много и тут же стоят помидоры. Поэтому каждый наш приём пищи должен быть подобен таковому. Всё то, что вредно для нашего здоровья должно сопровождаться тем, что полезно. И какие это продукты? Это зелёные продукты, они содержат хлорофилл: петрушка, сельдерей, укроп и другие. Любая

зелень — это мощный антиканцероген, который защищает наш геном от вредного воздействия канцерогенов. Кстати, это мощные антиоксиданты.

Ведущий: А что ещё?

Профессор: Это так называемые желто-оранжевые фрукты и овощи, в них — каротиноиды. Сюда относятся тыква, морковь, персики, абрикосы. Всё что имеет желто-оранжевый цвет — это мощный антиканцероген. Следующее: Омега — 3 жирные кислоты. Это все морепродукты и льняное масло. Далее — крестоцветные овощи. Мы сегодня говорили о капусте. Крестоцветные овощи содержат изоцианаты — мощнейшие вещества, препятствующие развитию злокачественных опухолей. Это все виды капусты, белокочанной, красной, кольраби, а так же пекинская, брюссельская. Она сейчас имеется в продаже и её можно купить. Кроме того, есть наши национальные продукты, те же самые крестоцветные овощи. Это, например, репа, брюква. Ведь репу раньше называли вторым хлебом. Кто у нас сегодня ест репу? Это тоже крестоцветные овощи, которые содержат изоцианаты.

Ведущий: Да, их можно и варёными и печёными.

Профессор: Любая готовка. Во время нагревания эти вещества не разрушаются. Поэтому можно и в варёном и сыром виде. Репа когда-то была основой русской национальной кухни. Второй хлеб. Дальше. Сюда относится редис и редька. Вот эта группа крестоцветных овощей. Следующий очень важный компонент — это бобовые: соя, горох, фасоль.

Ведущий: Соей, пожалуйста, не пугайте. Все напуганы ей.

Профессор: На самом деле соя, фасоль, горох содержат изофлавоны из группы флавоноидов, которые предупреждают развитие гормонзависимых злокачественных опухолей. Это весь гинекологический ряд диагноза «рак» у женщин, кроме рака шейки матки. Рак молочной железы на первом месте в структуре онкологической заболеваемости у женщин. А у мужчин рак простаты. И бобовые, соя, прежде всего более изучены в этом отношении. Фасоль и горох изу-

чались меньше, но они содержат те же самые изофлавоны. Дальше. Какие еще продукты? Морские водоросли, которые содержат органически связанный йод. Органически связанный йод, некоторые предполагают, безвреден для нашего организма и его можно употреблять в больших количествах. Можно привести в пример Японию, страну, которая потребляет йод в избыточном количестве. По йоду я бы сказал, что имеется разночтение насчёт сухой аптечной морской капусты. Точно скажу, что бывают очень яркие случаи обострения заболевания щитовидной железы. Всё дело в том, что морская капуста, насколько я знаю, концентрат йода и это уже небезопасное вещество для организма. Там очень много йода, поэтому водорослей нельзя много есть. Есть японское так называемое пробиотическое питание: ежедневное потребление водорослей. Но вместо соли понемножку, да. Теперь что ещё относится к антиканцерогенной группе продуктов? Цитрусовые, они содержат лимонены и другие вещества: апельсины, мандарины тоже препятствуют развитию злокачественных опухолей. Следующие. Чай именно зелёный — флавоноиды чая, доказано, снижают онкологический риск.

Ведущий: Наше время подошло к концу, вы слушали, дорогие братья и сестры, программу «Консилиум», в которой профессор, онколог, Беспалов Владимир Григорьевич рассказывал о диете для профилактики рака. Спаси вас Господи!

Профессор: Будьте здоровы!