



**Международная академия методологии  
государственного управления**  
МОО  
**«Международное общественное объединение «АНТИРАК»**  
МОО

# **Раковые заболевания вызывают такие продукты**

**Мониторинговые исследования:  
знать и победить рак**

**Вып.12.**

**Том 204(246)**

**Москва - 2019**

**Научное издание**  
**Международный межведомственный научный сборник**

**Том 204(246)**  
**Вып.12.**

Свидетельство о государственной регистрации печатного средства массовой информации:  
серия КВ № 6

ББК 67.9 (4 УКР) 596  
УДК 343.37 (216)

Рекомендовано к печати  
Экспертным Советом  
Международной академии методологии государственного управления  
30 октября 2019 г., протокол №2

**Раковые заболевания вызывают такие  
продукты / Мониторинговые  
исследования: знать и победить рак.  
Вып.12. Гл. ред. Комарова А.И.  
Том 204(246). М., 2019.**

ISBN978-5-91578-013-199

Для сотрудников государственных и негосударственных органов, общественных организаций и объединений, политиков, ученых, специалистов-практиков, студентов, аспирантов и преподавателей высших и других образовательных учреждений, а также широкого круга читателей, интересующихся вопросами утверждения правового государства, созидания человеческого общества-общества социальной справедливости в России, Украине и в Мире.

©Международная академия  
методологии государственного управления, МОО. 2019.  
©Международное общественное объединение «АНТИРАК»,  
МОО. 2019.

Настоящий Том 204(246) – это очередной выпуск 246 - томного Издания, который продолжает ДИАЛОГ – ОБРАЩЕНИЕ к социуму Планеты, государствам и народам - нашим современникам и будущим поколениям - созидателям ИСТИННО ЧЕЛОВЕЧНОГО ОБЩЕСТВА – ОБЩЕСТВА СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ.

Основной из принципов нашей активности: «Прогрессивные идеи должны работать – звучать, как колокола, тиражироваться – пока не станут результатом действий государственно-управленческих, политических, научных ...элит, миллионов народных масс».

А.Комарова

Комарова Алина Ивановна – ректор Международной академии методологии государственного управления (МОО), председатель Международного антикоррупционного комитета (МОО), руководитель Международного общественного движения «Созидание общества социальной справедливости» (МОО), куратор Международного общественного объединения «АНТИРАК» (МОО), академик Международной академии интегративной антропологии, академик Ноосферной общественной академии наук, доктор философских наук, юрист, профессор



Этот Том 204 (246). Вып12. одной из рубрик Издания, которое действует с 1991 года (Москва-Киев). На 30.10.2019. нас читают более 900 000.

### Из томов по этой проблеме опубликованы:

<http://viperson.ru/articles/udastsya-li-kogda-nibud-pobedit-rak-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-11-gl-red-komarova-a-i-tom-203-245-m-2019> /Удастся ли когда-нибудь победить рак? / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.11. Гл. ред. Комарова А.И. Том 203(245). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/rak-eto-smertelnyy-prigovor-i-lechenie-lish-pustaya-trata-vremeni-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-10-gl-red-komarova-a-i-tom-198-240-m-2019> / Рак – это смертельный приговор, и лечение – лишь пустая трата времени? / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.10. Гл. ред. Комарова А.И. Том 198(240). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-pravda-o-rake-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-9-gl-red-komarova-a-i-tom-197-239-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: правда о раке / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып. 9. Гл. ред. Комарова А.И.

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-v-rossii-ostro-ne-hvataet-onkologov-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-8-gl-red-komarova-a-i-tom-194-236-m-2019> / Мир гибнет от рака - вызов XXI века: в России остро не хватает онкологов /

[Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.8. Гл. ред. Комарова А.И. Том 194\(236\). М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/uvazhemye-redaktory-proshu-razmestit-tom-mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-onkologi-rossii-postavili-diagnoz-rossiyskoy-onkologii-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-7> / [Мир гибнет от рака - вызов XXI века: онкологи России поставили диагноз российской онкологии / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.7. Гл. ред. Комарова А.И. Том 193\(235\). М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-konflikt-v-federalnom-institute-onkologii-imeni-blohina-kak-zerkalo-problem-v-rossiyskoy-meditsine-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-6> / [Мир гибнет от рака - вызов XXI века: конфликт в Федеральном институте онкологии имени Блохина как зеркало проблем в российской медицине / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.6. Гл. ред. Комарова А.И. Том 192\(234\). М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-profilaktika-raka-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-gl-red-komarova-a-i-tom-191-233-vyp-5-m-2019> / [Мир гибнет от рака - вызов XXI века: профилактика рака / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Гл. ред. Комарова А.И. Том 191\(233\). Вып.5. М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-vtoroy-mezhdunarodnyy-forum-onkologii-i-radiologii-gl-red-komarova-a-i-tom-181-223-vyp-4-m-2019> / [Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Второй Международный Форум онкологии и радиологии. Гл. ред. Комарова А.И. Том 181\(223\). Вып.4. М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-antirakovaya-dieta-gl-red-komarova-a-i-tom-180-222-vyp-3-m-2019> / [Мир гибнет от рака - вызов XXI века. Антираковая диета. Гл. ред. Комарова А.И. Том 180\(222\). Вып.3. М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-167-209-vyp-2-m-2019> / [Мир гибнет от рака- вызов XXI века. / Гл. ред. Комарова А.И. Том 167\(209\). Вып. 2. М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/mir-gibnet-ot-raka-vyzov-xxi-veka-gl-red-komarova-a-i-tom-160-202-m-k-2019> / [Мир гибнет от рака- вызов XXI века / Гл. ред. Комарова А.И. Том 160\(202\). М.-К., 2019.](#)

\* \* \*

# Раковые заболевания вызывают такие продукты

**Том 204 (246).**

**Вып.12.**

## СО Д Е Р Ж А Н И Е

**Любимые продукты: что вызывает рак**

**17 продуктов, вызывающих рак:**

**комментарий онколога**

**Онкологи назвали вызывающие рак продукты**

**Какие продукты исключить,  
чтобы не заболеть раком?**

\* \* \*

### **Любимые продукты: что вызывает рак**

21.05.2019. Отдел «Наука».

**Главный онколог РФ назвал продукты, вызывающие рак**



*Главный онколог министерства здравоохранения РФ, генеральный директор ФГБУ "НМИЦ радиологии" Минздрава России, академик РАН Андрей Каприн.*

© Фото : пресс-служба ФГБУ "НМИЦ радиологии" Минздрава Росси

Жирная пища, красное мясо, алкоголь и малоподвижность являются основными факторами образа жизни, повышающими риск возникновения опухолей. Об этом агентству «Москва» **сообщил** главный внештатный специалист-онколог Министерства здравоохранения РФ Андрей Каприн.

«Жирная пища, различные пищевые добавки, в том числе употребляющиеся в фаст-фуде, красное мясо в неимоверном количестве, алкоголизм, малоподвижный образ жизни и ожирение — это факторы, которые совершенно точно считаются канцерогенными», — сказал Каприн.

Он также добавил, что курение в 30-50 раз повышает риск развития рака. «Общеизвестно, что курение в 30-50 раз повышает риск возникновения рака в зависимости от его локализации — это точно. Причем это не только рак легких, это огромный спектр», — подчеркнул онколог.

Ранее британские ученые рассказали, что ежедневное употребление красного (говядина, свинина, баранина) и переработанного мяса даже в небольших количествах может повысить вероятность заболеть раком кишечника.

На протяжении шести лет ученые наблюдали за 500 тыс. добровольцев. За это время было зарегистрировано более 2500 случаев рака кишечника.

Как оказалось, риск развития опухоли у тех, кто употреблял в пищу около 76 граммов красного и переработанного мяса в день, был на 20% выше, чем у тех, кто ел 21 грамм и менее.

Кроме того, на 15% оказался повышен риск у тех, кто ел около 54 граммов мяса в день, в сравнении с теми, кто употреблял около восьми граммов. Для тех, кто ел 29 граммов мяса в день, риск был на 19% выше, чем у тех, кто принимал в пищу около пяти граммов в день.

Также риск рака кишечника повышался при употреблении алкоголя — превышение нормы на 10 г этанола в день давало прирост в 8%.

Употребление птицы, рыбы, сыра, фруктов, овощей, чая и кофе на вероятности развития рака не сказывались.

Также оказалось, что потребление клетчатки, обычно в составе хлеба или сухих завтраков, снижало риск развития рака кишечника.

Среди тех, кто потреблял больше всего клетчатки, вероятность его развития была на 14% ниже, чем среди тех, кто потреблял ее меньше всего.

Также риск рака **повышается** при избыточном употреблении сахара. Исследователи из США провели эксперимент над группой мышей. Одним животным давали количество сахарозы, сопоставимое с объемом, потребляемым во многих западных странах, а другие сидели на крахмальной диете без сахара.

**В итоге эксперты пришли к выводу, что повышение уровня сахара в крови у первой группы вызывало быстрый рост опухоли.**

Кроме того, ученые обнаружили, что кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы и столовый сахар привели к росту метастазов в легких мышей.

Такой эффект был связан с повышенной экспрессией 12-гидроксиэйкозатетраеновой кислоты, связанной с воспалительными процессами в тканях и 12-липоксигеназы, избыток которой разрушает кости.

Специалисты советуют ограничивать потребление сахара, чтобы минимизировать риск развития рака, диабета, ожирения и болезней сердца.

Они также рекомендуют обратить внимание на то, что кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы может содержаться во многих продуктах — конфетах, мороженом, варенье, желе, соках, йогуртах, выпечке и других.

Ученые также рекомендуют вместо сладкого перекусывать фруктами, а столовый сахар в своем рационе заменить медом.

**Алкоголь же повреждает ДНК клеток-предшественников кровеобразующих клеток, что повышает риск развития раковых заболеваний, выяснили британские специалисты.**

Исследователи давали мышам раствор этанола, а затем анализировали ДНК стволовых клеток. Клетки крови были использованы, в частности, потому, что нанесенный им ущерб распространяется на весь организм. Как оказалось,

ацетальдегид, продукт распада этанола, способен вызывать двухцепочечные разрывы в ДНК. Кроме того, у генетически модифицированных мышей, неспособных к выработке расщепляющих ацетальдегид ферментов, повреждений ДНК оказалось в четыре раза больше.

Организм защищается от воздействия ацетальдегида двумя способами, поясняют исследователи. Во-первых, с помощью группы ферментов ацетальдегиддегидрогеназ превращает ацетальдегид в ацетат, который может использовать для получения энергии. Во-вторых – пытается восстановить поврежденные ДНК. Однако у некоторых людей (особенно среди азиатов) врожденные мутации приводят к тому, что ни одна из этих систем защиты не работает, что значительно повышает риск развития рака, в частности – рака пищевода, предупреждают ученые.

[https://www.gazeta.ru/science/2019/05/21\\_a\\_12368221.shtml](https://www.gazeta.ru/science/2019/05/21_a_12368221.shtml).

Елена Мильчановска

05.02.2019









© :jacoblund/ iStock

*Все знают о риске серьезно заболеть, если есть фастфуд, однако некоторые так называемые здоровые продукты могут оказаться настоящими канцерогенами, но, к счастью, их можно заменить на действительно полезную еду.*

### 1. Газировка

Газированные напитки не только переполнены сахаром, который дает энергию раковым клеткам, но часто содержат карамельный краситель, в который входит канцерогенный элемент 4-MEI. Лабораторные испытания показывают, что 4-MEI содержится в газировке карамельного цвета.

**Чем заменить:** лучше всего простой водой, но, если вы не можете прожить без сладких напитков, хотя бы выбирайте бренды естественного, а не карамельного цвета.

### 2. Красное мясо на гриле

Хотя поджаристая корочка на стейке очень вкусна, высокие температуры во время готовки создают канцерогенные углеводы. И вообще чрезмерное потребление красного мяса увеличивает риск заболевания.

**Чем заменить:** не увлекайтесь красным мясом, готовьте его осторожно и, если это возможно, приобретайте мясо у фермеров-производителей.

### 3. Воздушная кукуруза из микроволновки

Здесь таятся три опасности: часто используемые ароматизаторы во время приготовления выделяют хорошо известный токсин диацетил; кислота, которой покрыты стенки пакетов, канцерогенна сама по себе; и, наконец, от производителей попкорна не требуется сообщать, является ли кукуруза генномодифицированной или нет.

**Чем заменить:** покупайте экологически чистую кукурузу и готовьте ее в воздушном устройстве или на своей плите, советует [Hhdresearch.org](http://Hhdresearch.org).

#### 4. Консервы в жестяных банках, особенно помидоры

Такие консервы опасны, потому что поверхность жестяных банок покрыта бисфенолом А, который из-за структурной схожести с женским половым гормоном эстрогеном оказывает негативное влияние на мозг и репродуктивную систему, а также служит причиной ряда онкологических заболеваний (причем как у женщин, так и у мужчин). Консервированные помидоры особенно опасны, потому что их кислотность вызывает проникновение бисфенола в пищу. Сами по себе помидоры – очень полезный продукт, весь вред – в упаковке.

**Чем заменить:** ешьте свежие или замороженные продукты или помидоры в стеклянных банках.

#### 5. Гидрогенизированные масла

Растительные масла получают не естественным путем, а посредством химического процесса. Потом к ним добавляют еще химикатов, чтобы обеспечить нужный вид и консистенцию продукта, результатом чего является чрезвычайно высокий уровень опасных жиров омега-6.

**Чем заменить:** оливковым или соевым маслом, которые получают без применения химии.

#### 6. Лосось, выращенный на рыбной ферме

Хотя выловленные в море лососевые рыбы являются одним из самых здоровых источников белка, искусственно выращенный лосось получает неестественное питание из химикатов, пестицидов и антибиотиков. Такая рыба к тому же более жирная и поэтому в ее организме задерживается больше вредных веществ.

**Чем заменить:** лососевыми, выловленными в море, или пищевыми добавками, включающими очищенный рыбий жир.

#### 7. Искусственные подсластители

Большинство заменителей сахара изготавливается посредством химического процесса, и недостаточно данных, чтобы считать их действительно безопасными. Некоторые исследователи полагают, что они приводят к появлению в организме токсина дикетопиперазина, который может вызывать опухоль мозга.

**Чем заменить:** если вы не можете обойтись без подсластителей, используйте натуральные на основе медовой травы стевия. В некоторых кулинарных рецептах для придания сладости используют яблочный соус.

## 8. Рафинированная белая мука

Процесс рафинирования уничтожает всю питательную ценность исходной муки. Хуже того, муку потом осветляют хлором для получения привлекательного белого цвета. Белая мука – это углевод, который распадается на простой сахар – любимое топливо онкологических заболеваний.

**Чем заменить:** выбирайте небеленую цельнозерновую муку для собственной выпечки и внимательно читайте этикетки, чтобы определить, сколько белой муки содержат расфасованные продукты.

## 9. Фрукты и овощи, выращенные с применением химикатов

Сами по себе фрукты и овощи чрезвычайно полезны, однако распыленные на них пестициды – сплошной вред. Например, альтразин был запрещен в Европе, поскольку вызывает тяжелые заболевания, однако он все еще широко применяется в США.

**Чем заменить:** покупайте экологически чистые овощи и фрукты и тщательно мойте их перед едой. Но не все.

## 10. Мясные изделия

Сюда относятся бекон, сосиски, колбаса и прочая гастрономия. Во время переработки мяса к нему добавляется огромное количество соли, а также опасные химические вещества, особенно нитраты и нитриты. Эти добавки должны придать продукции аппетитный вид и обеспечить долгий срок хранения, но они представляют большой риск для здоровья.

**Чем заменить:** ешьте в основном свежее, экологически чистое мясо и выбирайте мясные изделия с минимальной обработкой, которые не содержат консервантов.

## 11. Картофельные чипсы

Чипсы вредны по ряду причин. Во-первых, их жарят в трансжирах. Во-вторых, они напичканы солью. Кроме того, они содержат консерванты и искусственные красители.

**Чем заменить:** сухарями, баранками или чипсами из яблок и бананов.

## 12. Генномодифицированные продукты

Не прекращаются ожесточенные дебаты по поводу безопасности таких продуктов. Гигантские производители пищевых продуктов любят их, потому что они были модифицированы так, чтобы дольше сохраняться, быть легкими в транспортировке и устойчивыми к вредителям. Однако очень мало испытаний на безопасность было проведено перед тем, как эти продукты заполнили прилавки, и мы понятия не имеем о возможных долгосрочных последствиях для здоровья.

**Чем заменить:** экологически чистыми продуктами; расфасованной едой, на упаковке которой указано, что это не ГМО.

## 13. Алкоголь

Исследования, проведенные Национальным институтом рака, показали связь между употреблением алкоголя и раком мозга, шеи, печени, груди и толстой кишки.

**Чем заменить:** если вы еще не готовы завязать с алкоголем полностью, сведите его употребление к безопасному минимуму – не более 3 напитков за вечер для женщины и 4 напитков для мужчины, при этом в неделю женщина не должна выпивать более 7 напитков, а мужчина – 14.

#### 14. Рафинированные сахара

Самый вредный в этой категории – кукурузный сироп из фруктозы, который содержится в огромном количестве продуктов и напитков. Например, вы найдете 15 чайных ложек сиропа в одной бутылке газировки, а, как мы знаем, раковые клетки обожают сахар.

**Чем заменить:** всегда просматривайте список ингредиентов перед тем, как совершить покупку, и количество сахара поразит вас. Лучше съешьте сладкий фрукт вместо конфеты.

#### 15. Маргарин

Предполагалось, что маргарин станет более здоровой альтернативой маслу, однако его изготавливают из гидрогенизированных растительных масел и он полон трансжиров. Недавние исследования показали, что трансжиры гораздо опаснее, чем насыщенные жиры, содержащиеся в масле.

**Чем заменить:** не особенно увлекайтесь маслом, но предпочитайте его маргарину. Хлеб можно также смазывать оливковым маслом.

#### 16. Диетические продукты

Это настоящий удар для тех, кто считает, что поступает мудро, приобретая так называемые диетические продукты, которые на самом деле часто переполнены сахаром и искусственными подсластителями, чтобы заменить устраненный жир. Они могут также содержать разнообразные химические вещества, цель которых – вызвать у вас зависимость и превратить в постоянного покупателя.

**Чем заменить:** ешьте обыкновенные свежие, а не расфасованные диетические продукты.

#### 17. Картофель фри

Такой картофель очень вкусен, но он приготовлен в трансжирах и обильно посолен, что делает его опасным для здоровья. Продукты, нагреваемые до таких высоких температур, также выделяют акриламид – известный канцероген, содержащийся в сигаретном дыме.

**Чем заменить:** картофель, запеченный со специями и оливковым маслом, не менее вкусен и гораздо полезнее.

Мнение специалиста

**Андрей Пылев, главный врач-онколог Европейской клиника хирургии и онкологии:**

— А что же тогда остается есть? Надо понимать, что те или иные соединения, теоретически могущие приводить к онкологии, содержатся в огромном количестве продуктов. Даже тех, которые эмоционально воспринимаются как абсолютно безобидные. Поэтому не нужно призывать категорически отказываться от тех же колбас или газировки. Избыточное их употребление может привести к увеличению риска возникновения определенного типа опухоли. Но чтобы уверенно это утверждать, нужно провести прицельные исследования на двух группах добровольцев (одну из них лет пятнадцать кормить этими продуктами, другую – не кормить). Конечно, мясо на гриле – не самая полезная история, как и консервные банки, если доказано, что в них содержится бисфенол А. Потребление всего этого, разумеется, стоит ограничить, но паниковать не стоит.

<https://www.msn.com/ru-ru/foodanddrink/foodculture/17-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D0%BE%D0%B2-.../ar-BBT9RwV?li=BB0POOh>.

## **Онкологи назвали вызывающие рак продукты**

1 декабря 2018.

Специалисты ВОЗ утверждают, что каждый шестой житель Земли умирает от рака и примерно в трети случаев болезнь развилась из-за неправильного питания. В связи с этим онкологи составили список продуктов, к которым надо относиться с осторожностью.

Возглавляют рейтинг сахарозаменители, искусственные красители и ароматизаторы, которые входят в состав продуктов. Они способны запустить злокачественный рост из-за своей чрезмерной токсичности. По словам врача-онколога Натальи Сукорцевой, злоупотребление вредными продуктами может привести к раку горла, пищевода, желудка и других органов.



Фото: Global Look Press/imagebroker/Jochen Tack

Серьезную опасность для здоровья человека представляет и обычный рафинированный сахар. Он способствует стремительному росту злокачественных новообразований, утверждают бельгийские ученые. Раковые клетки размножаются за счет очень быстрого гликолиза (процесс расщепления глюкозы без участия кислорода. — Прим. «Известий»). Его скорость в опухолевых клетках может быть в 200 раз выше, чем в здоровых тканях.

Кроме того, чрезмерное употребление сахара может вызывать рак груди, прямой кишки, мочевого пузыря. Однако этот продукт может защитить от глиомы — распространенного типа рака головного или спинного мозга.

Доказанной канцерогенной активностью обладает колбаса и изделия из переработанного мяса. Как пояснила Сукорцева, эти продукты содержат опасные для здоровья консерванты, много соли и различные химикаты. Регулярное их употребление может привести к развитию колоректального рака. **Даже 50 г таких продуктов в день повышают шансы заболеть онкологией на 18%.**

Кроме того, любовь к колбасе может привести к развитию рака молочной железы, отмечают британские ученые из Университета Глазго. По их данным, одна сосиска в неделю увеличивает риск возникновения злокачественной опухоли на 15%.

Также вредно есть много красного мяса. Вместо него следует включить в рацион птицу или рыбу, отмечает «РИА Новости».

Появлению агрессивных форм рака способствуют **продукты с высоким содержанием жира**. Как показали эксперименты на мышах, они увеличивают скорость их роста почти в сто раз. Сукорцева подтвердила, что систематическое употребление трансжиров, чипсов, попкорна, животных жиров действительно может привести к повышению уровня холестерина, гипертонии, ожирению, вызвать необратимые мутации клеток и привести к злокачественным процессам в организме.

В свою очередь, французские и бразильские ученые пришли к выводу, что онкологические заболевания вызывают не определенные продукты, а способ их приготовления. Рак вызывает так называемая ультраобработанная пища — снеки, газированные напитки, хлебобулочные изделия, кукурузные хлопья с сахаром, полуфабрикаты и восстановленные мясные продукты. Такая еда содержит много сахара, жира и соли, но бедна витаминами и клетчаткой.

По данным специалистов, увеличение потребления ультраобработанных продуктов на 10% повышает риск развития рака на 12%, а в случае рака молочной железы — на 11%.

Вместе с тем ученые подчеркивают, что механизм возникновения рака еще изучен не до конца и нельзя обвинять тот или иной продукт или пищевую добавку в токсичности. Как правило, к раку приводят несколько факторов — плохая экология, неправильное питание и образ жизни, генетические мутации.

Сукорцева советует питаться полноценно и разнообразно, но вместе с тем умеренно. Самое важное, не употреблять в пищу продукты с длительным или истекшим сроком годности. Также следует вести здоровый образ жизни и отказаться от вредных привычек.

Ранее в ноябре ученые раскрыли причину зарождения многих видов рака. Оказалось, что это поломка клеточного механизма.  
<https://iz.ru/818914/2018-12-01/onkologi-nazvali-vyzyvaiushchie-rak-produkty>.

## **Какие продукты исключить, чтобы не заболеть раком**

30.05.2019.

**МОСКВА, 30 мая — РИА Новости, Альфия Еникеева.** Онкологические заболевания нередко возникают из-за несбалансированной диеты, в которой слишком много переработанного мяса и сахара, а круп, фруктов, овощей и молочных продуктов недостаточно. По подсчетам ученых из Тафтского университета (США), таких случаев около пяти процентов. РИА Новости разбирается, как надо питаться, чтобы снизить риск рака.



## Куда бьет рак

Исследователи проанализировали данные 80 тысяч взрослых американцев в возрасте от 20 лет, у которых в 2015 году обнаружили злокачественные опухоли. Кроме того, изучили результаты национального опроса, посвященного пищевым привычкам населения. Особое внимание уделили продуктам, с высокой вероятностью связанным с развитием онкологических заболеваний.

Оказалось, что сильнее всего неправильное питание повышает риск рака кишечника и прямой кишки — 38,8 процента таких диагнозов были связаны с диетой. Для рака ротовой полости, горла и гортани этот показатель составил 25,9 процента. А вот на вероятность рака яичников и щитовидной железы пищевые привычки практически не влияют.

© Иллюстрация РИА Новости . Источник: Fang Fang Zhang et al. Preventable Cancer Burden Associated with Poor Diet in the United States. JNCI Cancer Spectrum. pkz034, <https://doi.org/10.1093/jncics/pkz034>

Виды рака, вызываемые избытком или дефицитом некоторых продуктов в рационе. Чаще всего появление злокачественных опухолей связывают с низким содержанием злаков и молока

## Прощай, сладенький

Одним из наиболее опасных продуктов, провоцирующих сразу несколько видов рака, ученые из Тафтского университета назвали напитки с высоким содержанием сахара. Женщины, не ограничивающие себя в сладкой газировке и пакетированных соках, чаще страдают злокачественными опухолями матки, молочной железы и почек (последнее касается и мужчин).

Годом ранее к похожим выводам пришел международный коллектив ученых, указав на связь чрезмерного потребления сахара с раком прямой кишки, груди и мочевого пузыря. Тогда же бельгийские ученые продемонстрировали, что сахар способствует стремительному росту злокачественных новообразований.

Раковые клетки размножаются за счет очень быстрого гликолиза — расщепления глюкозы без участия кислорода. В опухолевых клетках этот процесс может быть в двести раз быстрее, чем в здоровых. Побочный продукт сверхскоростного гликолиза — 1,6-бисфосфат фруктозы — активирует особые белки, производимые генами RAS. Те, в свою очередь, еще больше ускоряют рост злокачественной опухоли. Получается порочный "сахарный" круг.

Поэтому сразу несколько научных исследований рекомендуют исключить из рациона сладкие напитки, а сахар заменить фруктами и медом.

© РИА Новости / Евгений Самарин

