

# MY HEALTHY FAMILY

Здоровье – первое богатство, счастливое супружество – второе.

## МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

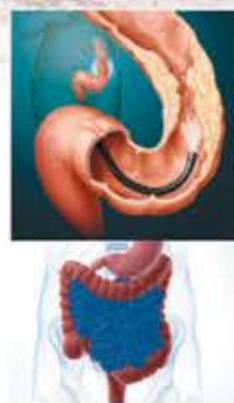
№ 10 (105) 2017

R 500 НА РОКІВ  
РЕФОРМАЦІЇ



### РАК: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Рак – вторая причина смертности после сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Каждый пятый на протяжении жизни заболевает раком, однако в 75 % случаев болезнь можно было бы предотвратить.



### КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА

Колоректальный рак занимает третье место среди других причин смертности от онкозаболеваний после рака молочной железы и легких у женщин и рака легких и предстательной железы у мужчин.

2



### КАНЦЕРОГЕНЫ: МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ

Канцерогены – факторы окружающей среды, воздействие которых повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей. Как защититься от их пагубного влияния на организм?

4

6

# РАК: ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Рак – вторая причина смертности после сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ). Ежегодно в нашей стране устанавливают 160 тыс. диагнозов рака. Каждый пятый на протяжении жизни заболевает раком, однако в 75% случаев болезнь можно было бы предотвратить.

Сегодня на долю онкологических заболеваний приходится 8 млн смертей по всему миру в год, а в ближайшие 10 лет их число может возрасти до 13 млн. Что нужно знать об этой болезни, как ее предотвратить и вовремя распознать?

**В** связи с ошеломляющей статистикой онкозаболеваний Американская противораковая ассоциация дает следующие рекомендации по профилактике раковых заболеваний:

- знать и выявлять 7 основных признаков рака;
- знать и проводить основные скрининговые исследования для выявления рака.

## ОСНОВНЫЕ НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ РАЗВИТИЯ РАКА

1. Изменения в испражнении и мочеиспускании. Если они наблюдаются более 2 недель, необходимо пройти обследование.
2. Рана, которая долго не заживает.
3. Необычное кровотечение, не наблюдавшееся ранее (кровь в моче, из прямой кишки).
4. Появление уплотнения на каком-либо участке тела.
5. Затруднение глотания. Ижога или рефлюкс более 5 лет ведет к развитию рака пищевода. «Пищевод Барретта» является фоном для развития предракового состояния или рака.
6. Изменение родинок.
7. Тяжелый кашель или хрипота в течение недель.

При раннем обращении людей с такими симптомами смертность удается снизить на 5%, а это тысячи спасенных жизней.

## ОСНОВНЫЕ СКРИНИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

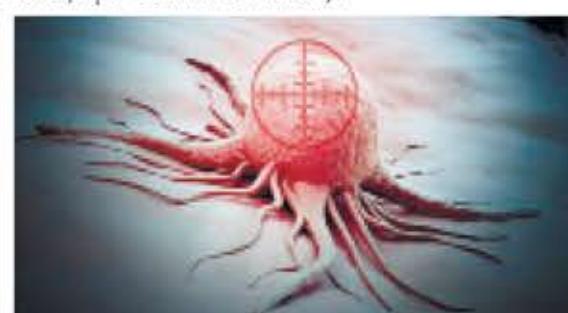
Даже если вы чувствуете себя абсолютно здоровыми, вам необходимо регулярно проверять состояние щитовидной железы, лимфоузлов, полости рта, яичников, яичек и кожи.

Начиная с 40-летнего возраста всем рекомендовано ежегодно проводить анализ кала на скрытую кровь, чтобы не пропустить развивающийся рак кишечника.

Сегодня уже есть возможность в домашних условиях проводить это исследование с помощью тест-полосок.

С 50-летнего возраста рекомендовано проводить колоноскопию. Данное исследование дает возможность выявить и удалить предраковые новообразования, не позволив им превратиться в рак.

Рекомендовано также проверять уровень витамина D, так как низкий его показатель увеличивает риск развития рака, мужчинам – уровень ПСА (простатический специфический антиген).



« Есть два основных пути профилактики развития рака: исключение попадания в организм основных канцерогенов и улучшение работы иммунной системы. »

Женщинам рекомендовано исследование состояния органов малого таза, а также проведение цитологического исследования с начала половой жизни. Так как рак шейки матки в основном является следствием воздействия вируса папилломы человека (93%) и хламидий (70%), заражение которыми происходит половым путем, рекомендовано начинать следить за состоянием шейки матки с начала половой жизни. У девственниц, а также женщин, имеющих одного партнера, практически нулевой риск заражения этим вирусом, а значит, риск развития рака шейки матки у них также низок. Обследование у гинеколога они могут проходить в обычном плановом порядке – 1 раз в год.

Женщины должны самостоятельно проводить ежемесячный осмотр груди.

В детородном возрасте это нужно делать в 10-й день менструального цикла, а женщинам, вступившим в фазу климакса, – в первый день календарного месяца. Осмотр груди маммологом должен проводиться всем женщинам в возрасте старше 35 лет ежегодно. Начиная с 40-летнего возраста рекомендуется проводить маммографию 1 раз в 2 года, а с 50 лет – ежегодно. Однако если вы 2 раза в год будете проходить УЗИ молочных желез и консультироваться с маммологом, то маммографию можно проводить реже, только при выявлении по УЗИ патологии молочных желез.

Является ли раннее выявление признаков рака и скрининговые обследования наилучшим вариантом профилактики рака? Нет.

Большинство смертей от рака предотвратимы еще до начала развития опухоли. Есть два основных пути профилактики развития рака: исключение попадания в организм основных канцерогенов и улучшение работы иммунной системы.

## ЛЕЧЕНИЕ РАКА

На сегодняшний день существует множество доказательств того, что даже при установлении диагноза «рак» практика здорового образа жизни дает человеку больше шансов на исцеление.

Доктор Орниш в исследованиях доказал, что переход на **вегетарианское питание с низким содержанием жиров** уже после установления диагноза способствует прекращению роста раковой опухоли. Одна из причин такого эффекта – снижение уровня холестерина в крови. Источником холестерина являются продукты животного происхождения, а он, в свою очередь, становится как бы топливом для роста опухолей. Нельзя сказать, что высокий уровень холестерина вызывает развитие рака, однако жиры способствуют росту опухоли.

Конечно же, другие варианты лечения также применимы. Например, по результатам исследований, **сок граната** помогал замедлить рост рака простаты на фоне оперативного лечения или облуче-



ния. В гранате содержится множество антиоксидантов с противораковыми свойствами и фитоэстрогенов, а также других полезных веществ, которые в совокупности улучшали состояние простаты.

Еще одно полезное вещество содержится в зеленом чае – **полифенол Е**. Оно помогает уменьшить величину лимфатических узлов, снижает уровень лейкоцитов у пациентов с хронической лимфоцитарной лейкемией. Данный тип лейкемии не поддается медикаментозному лечению. И хотя развитие такой формы лейкемии медленное и постепенное, люди все же умирают по этой причине. В клинике Мейо обследовали 33 пациента с данным диагнозом, которые принимали от 2 до 10 капсул с этим веществом. Чем выше была доза, тем лучше был эффект. У 76% пациентов был отмечен положительный эффект в виде стабилизации состояния.

Еще один вид лейкемии, более агрессивный, – острая миелоидная лейкемия. Для данного вида эффективным оказалось вещество, извлеченное из растения рода пиретрум (Pyrethrum), – **партенолид**. Оно разрушает раковые клетки, причем эффективно даже при хронической лейкемии. Его действие на опухолевые клетки сильнее, чем у традиционных медицинских препаратов. Наибольшая его концентрация отмечена в цветках и плодах пижмы девичьей (*Tanacetum parthenium*).

**Куркумин** (вещество, содержащееся в куркуме) эффективен при меланоме, множественной миеломе, раке поджелудочной, молочной и предстательной желез, толстого кишечника. В ходе исследования на мышах с агрессивным видом рака молочной железы, метастазирующим в легкие, они получали таксол, препарат химиотерапии, и у 75% все же развились метастазы в легких. Другой группе мышей давали таксол и куркуму, метастазы распространились в легкие только у 25% мышей.

**Комбинация традиционной химиотерапии и растительных средств обладает наилучшим эффектом.** При этом дозу медикаментов удается снизить на 90%, что уменьшает их токсический эффект. Рекомендуется принимать куркуму в максимальной дозе, однако чтобы не вызвать изжогу.

Рак поджелудочной железы – один из самых смертельных видов рака, который уносит жизнь человека за считанные месяцы. Ученые попробовали лечить пациентов с помощью комбинации облучения и **ресвератрола** (вещества, содержащееся в кожуре темных сортов винограда, малине, чернике, арахисе). Это вещество нарушает работу митохондрий, энергетических станций, раковых клеток. Данная комбинация оказывала максимальный положительный эффект.

Ресвератрол оказывает также блокирующее действие на белки раковых клеток, которые выводили препараты химиотерапии и таким образом не давали повлиять последним на клетки опухоли. Его применение увеличивало эффективность традиционных препаратов химиотерапии. Рекомендуемая доза ресвератрола – 1 г в день.

Еще один важный аспект в лечении рака молочной железы – это уровень **витамина D** в крови. У женщин с низким его уровнем риск развития рака молочной железы с метастазами возрастал на

94%, а смертность увеличивалась в 3 раза. У 83% женщин с нормальным уровнем витамина D через 10 лет рецидив рака не отмечался, а 85% пациенток имели 10-летнюю выживаемость. У 24% больных женщин на момент установления диагноза отмечался нормальный уровень витамина D. Этот витамин поддерживает должную активность иммунной системы.

Зачастую люди, которым устанавливается диагноз рака, находятся перед выбором: традиционное лечение или нетрадиционное. Но чаще всего наилучший эффект дает их комбинация. Одни утверждают, что операцию ни в коем случае делать нельзя. Но при некоторых видах опухолей это единственное, что может помочь спасти жизнь. Другие говорят, что облучение не должно применяться. Но некоторые виды опухоли можно вылечить только таким образом.

Следует ли применять химиотерапию? Химиотерапевтические препараты наряду с раковыми клетками убивают и здоровые. Однако бывает, что без этого невозможно обойтись. Помните, что комбинация традиционных и природных средств приводит к наилучшему результату. Мы должны знать преимущества и недостатки каждого из методов и делать разумный выбор.

Еще один способ лечения – **молитва**. Существует около 140 задокументированных случаев исцеления от рака благодаря молитве. Это называют спонтанной регрессией рака. У всех этих людей отмечался рак с метастазами и ожидалась скорая смерть. Молитвы не были категоричными: «Исцели, Боже, во что бы то ни стало!» Это были молитвы, в которых больные вверяли себя в руки Божьи и подчинялись Его решению относительно их судьбы. Молитвы о том, чтобы Бог дал мудрость в выборе лечения, послал разумного врача. Доверие руководству Божьему и действия согласно Его водительству приводят к наилучшему результату.

**Составила** Татьяна Остапенко, врач семейной медицины, по материалам лекций врача-терапевта, президента Веймарского центра здоровья (США) Нила Недли

## ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ ЖЕНЩИН

- Общий анализ крови (из пальца или из вены)
- Общий анализ мочи
- Биохимический анализ крови
- Осмотр у гинеколога
- Осмотр у маммолога
- УЗИ внутренних органов
- Исследование молочных желез
- УЗИ органов малого таза
- Кольпоскопия
- Анализ крови на сахар
- Консультация проктолога и колоноскопия 1 раз в 3-5 лет
- Флюорография

## ПЛАН ОБСЛЕДОВАНИЯ МУЖЧИН

- Общие анализы
- Флюорография
- УЗИ внутренних органов
- Обследование у уролога
- Анализ на ПСА



## САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВИДЫ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

### ЖЕНЩИНЫ

- 12,8% Рак молочной железы
- 4% Рак яичников, брюшной полости
- 10,5% Рак яичников
- 8,4% Рак желудка
- 2,5% Рак поджелудочной железы
- 6,5% Рак яичников
- 5% Рак легких
- 3,2% Рак тела матки
- 4,2% Рак шейки матки
- 5,3% Рак прямой кишки

### МУЖЧИНЫ

- Рак горла 3,3%
- Рак кожи 16%
- Рак легких 10,5%
- Рак желудка 9,8%
- Рак поджелудочной железы 3,4%
- Рак яичников 6,8%
- Рак почек 3,6%
- Рак мочевого пузыря 6,6%
- Рак предстательной железы 7,8%
- Рак прямой кишки 8,1%

## КОЛОРЕКТАЛЬНЫЙ РАК: ФАКТОРЫ РИСКА И ПРОФИЛАКТИКА

Колоректальный рак занимает третье место среди других причин смертности от онкозаболеваний после рака молочной железы и легких у женщин и рака легких и предстательной железы у мужчин. Но в общей сложности ситуация улучшается: количество смертей по причине этого вида рака в последнее время снижается.

**Колоректальный рак** – это рак толстого кишечника и прямой кишки, который чаще всего развивается из доброкачественных новообразований стенки кишечника – полипов. В чем же причина улучшения ситуации в отношении этого вида рака?

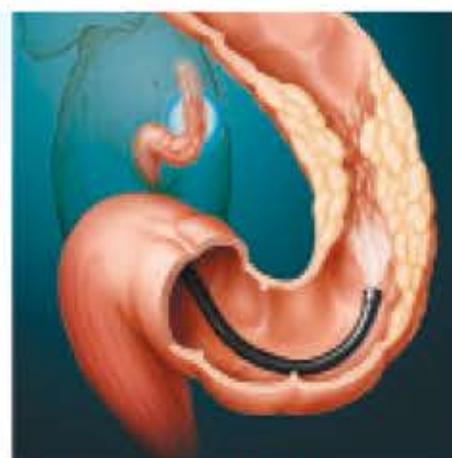
Новые способы обследования помогают предотвратить или выявить болезнь на ранних стадиях. Скрининг, регулярное профилактическое обследование, колоноскопия (визуальное обследование внутренних стенок кишечника с помощью аппарата колоноскопа), фиброгастроскопия (обследование желудка и 12-перстной кишки с помощью аппарата фиброгастроскопа) дают возможность выявить и удалить на стенке кишечника полипы, которые со временем могут трансформироваться в злокачественное новообразование.

Процесс перерождения полипов может длиться годами, и если периодически проводить профилактическую колоноскопию, даже если никаких симптомов болезни нет, то полип можно выявить и удалить еще до того, как он станет злокачественной опухолью, и таким образом спасти жизнь человека.

Возможности более эффективного лечения также способствуют улучшению ситуации. Хирургия стала более безопасной, а послеоперационный уход – более совершенным. Но и это не все.

«Мы уже давно знаем, что привычки образа жизни и влияние окружающей среды играют ведущую роль в развитии колоректального рака», – говорит Волтер Виллет, руководитель отдела питания в Школе общественного здравоохранения при Гарвардском Университете. В 1960-х годах разница в частоте возникновения колоректального рака в разных странах была просто удивительной – в десять раз! Так, в Японии были наименьшие показатели, а в США – самые высокие. Но по мере того как происходила миграция и японцы ассимилировались с населением США, разница практически исчезла.

Однако сегодня в США уровень смертности по причине этого вида рака снизился вдвое по сравнению с таковым в 1960-х годах, а в странах Восточной Азии он просто зашкаливает. Теперь в Японии уровень заболеваемости значительно выше, чем в США.



### ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!

Врачи настоятельно рекомендуют проходить обследование всем людям в возрасте 50-75 лет. Повторение такового проводится каждые последующие 10 лет. Если ваш возраст от 76 до 85 лет, то вопрос профилактического обследования будет зависеть от того, проходили ли вы ранее это исследование или нет, а также нет ли противопоказаний со стороны других органов и систем к таковому и лечению рака в случае его выявления. После 85 лет проходить это обследование не рекомендуют, так как с возрастом риск от него превышает пользу, поскольку данный вид рака развивается около 10 лет, а продолжительность жизни более 85 лет – большая редкость сегодня.



«**Красное мясо увеличивает риск развития ССЗ и диабета 2 типа. В 2016 г. Международное агентство исследования рака (IARC) сделало заключение, что красное мясо может способствовать развитию рака кишечника.**»

Еще одним достоверным видом обследования является ежегодное определение в кале скрытой крови. Это исследование не столь дорогостоящее и практически никакого дискомфорта, в отличие от колоноскопии, не приносит. Его иногда используют как тест для выявления показаний к колоноскопии, и это оправданно. В любом случае, проведение любого обследования лучше, чем отсутствие такового.

### ПРОФИЛАКТИКА

#### Физическая активность спасает жизни

На сегодняшний день существует множество доказательств того, что

физическая активность снижает риск развития ожирения, которое в свою очередь увеличивает риск возникновения колоректального рака, и не только. Но вредно даже не само ожирение, а инсулинорезистентность, развивающаяся на его фоне. При этом в крови накапливается большое количество инсулина, который подливает масла в огонь.

Как оказалось, ожирение ожирению рознь. Отложение жира в брюшной полости наиболее опасно. Ведь именно при таком типе ожирения (а мужчины более склонны именно к нему) развивается так называемый метаболический синдром. Одним из его основных признаков является большая окружность живота. Напомним, что для женщин в норме этот показатель должен составлять до 88 см, а для мужчин – до 102 см. Интересно, что у жителей Азии большая склонность к инсулинорезистентности, чем у европейцев или американцев, что делает их более уязвимыми при увеличении массы тела.

#### Ограничьте потребление мяса

В Международном агентстве исследования рака проводят анализ всех данных, свидетельствующих о пользе или вреде тех или иных факторов, в том числе влияния мясопродуктов на здоровье человека. Ученые пришли к выводу, что промышленно приготовленные мясные продукты способствуют развитию рака у человека. Один из ведущих механизмов – это влияние нитрозаминов, попадающих как извне, так и вырабатываемых в кишечнике. Эти нитросоединения образуются в продукте при добавлении в качестве консерванта нитрита натрия.

С 1978 году в Соединенных Штатах Департамент сельского хозяйства обязал производителей мясопродуктов наряду с нитритом натрия добавлять либо аскорбат натрия, либо эриторбат натрия, которые угнетают реакцию нитрозации – образования нитросоединений. Но решает ли это проблему в корне?

Нитросоединения образуются еще и внутри организма. Если вы получаете амины и амиды из мяса и нитриты из воды и растений, то они, встречаясь в кишечнике, формируют те же нитрозамины. Итак, если вы употребляете красное

мясо, то нитрозамины образуются только внутри кишечника, а если вы едите продукты мясопереработки, то добавляет еще и искусственные нитрозамины.

А как насчет мясопродуктов из белого мяса птицы? Пока достоверно не ясно. По причине того, что в исследованиях с использованием белого мяса не разделяли просто приготовленное мясо и промышленно обработанное, сложно сказать, действительно ли белое мясо безопаснее.

Гем – часть гемоглобина из эритроцитов крови – является катализатором образования нитрозаминов в кишечнике. В белом мясе гема меньше, чем в красном, поэтому оно менее опасно в отношении образования нитрозаминов.

Итак, избегайте употребления продуктов мясопереработки. Ешьте их не чаще, чем несколько раз в год, не только для того, чтобы снизить риск развития рака кишечника, но также для уменьшения риска возникновения диабета и сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ), а лучше вообще откажитесь от них. Красные сорта мяса употребляйте как можно реже. Замените их растительными источниками белка, такими как бобовые или орехи (либо птицей или рыбой).

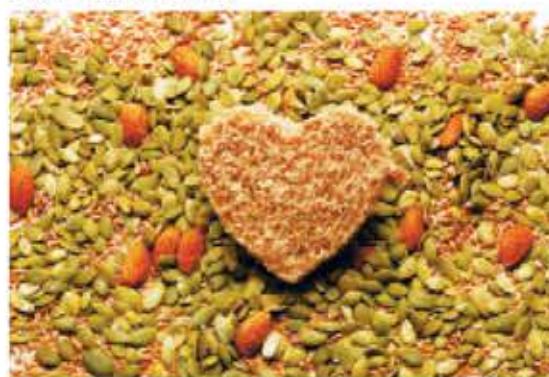
#### Употребляйте достаточно кальция

Кальций является фактором, снижающим риск развития рака кишечника. Он способен связывать и нейтрализовать желчные кислоты, которые токсично влияют на слизистую оболочку кишечника. Кроме того, кальций уменьшает содержание нитрозаминов в кишечнике. Такое же влияние оказывают и молочные продукты.

Рекомендованное потребление кальция для взрослого человека – 800-1000 мг в день, а для женщин в возрасте от 50 до 70 лет – 1200 мг. Вы можете получить это количество из здорового, сбалансированного рациона с добавлением 1-2 порций молочных продуктов или кальция в виде добавок.

Однако наряду с источником кальция молочные продукты являются источником насыщенных жиров и лишних калорий, что способствует развитию ССЗ и избыточной массы тела. Добавки

кальция приносят частичную пользу, поскольку часть кальция откладывается в виде кристаллов в почках и желчном пузыре, еще одна часть – оседает в сосудах, часть – проходит через кишечник транзитом и лишь небольшая часть доходит до костей.



«**Пищевая клетчатка помогает снизить риск развития рака, связывая желчные кислоты, выводя канцерогены и ускоряя процесс прохождения пищи по пищеварительной системе, таким образом ограничивая время контакта канцерогенных агентов со слизистой оболочкой кишечника.**»

#### Витамин D

Отмечается тесная прямая взаимосвязь между насыщенностью организма витамином D и риском развития колоректального рака. Специалисты рекомендуют получать 600 МЕ витамина D взрослым в возрасте до 70 лет и 800 МЕ – людям более старшего возраста. Однако, по словам Волтера Виллета, возможен прием витамина D и в дозе 1000 МЕ, а для людей с более темной кожей и людей с недостаточным пребыванием на солнце – до 2000 МЕ.

#### Аспирин

Люди старшего возраста зачастую имеют проблемы с сердечно-сосудистой системой и вынуждены принимать аспирин как средство для снижения риска тромбообразования, а значит, для уменьшения риска возникновения

инфаркта и инсульта. Ученые заметили, что у людей, принимающих низкие дозы аспирина в течение 10 лет, колоректальный рак встречался реже, чем у их сверстников, не принимающих аспирин. И потому прием аспирина был включен в рекомендации по снижению риска развития рака кишечника.

#### Другие факторы

**Курение** увеличивает риск развития рака кишечника, а уменьшение числа выкуренных сигарет снижает его. Отказ от курения значительно способствует улучшению состояния слизистой оболочки кишечника.

**Алкоголь** является фактором риска. Значимое увеличение заболеваемости наблюдается при потреблении двух порций алкогольных напитков в день.

**Фолиевая кислота** показала свою эффективность в снижении риска развития рака кишечника. Люди, потребляющие много зеленых листовых овощей, других овощей, фруктов, ягод и зерновых, не испытывают дефицита в этом витамине.

**Клетчатка** помогает разбавить канцерогенные вещества, уменьшить их концентрацию и продолжительность контакта со стенкой кишечника, что уменьшает риск развития рака.

**Цельные зерновые.** Тесной взаимосвязи с риском возникновения рака кишечника цельные зерновые не показали. Но их потрясающий положительный эффект относительно ССЗ и диабета убеждает в пользе этого продукта. Поэтому специалисты рекомендуют употреблять цельные зерновые ежедневно.

**употребление здоровой пищи, отказ от вредных привычек, физическая активность и своевременное обследование с адекватным лечением приводят к хорошим результатам в профилактике колоректального рака, а также снижают риск летального исхода в случае развития болезни.**

Составила Татьяна Остапенко,  
врач семейной медицины, по материалам статьи  
Бонни Либман, опубликованной  
в Nutrition Action Health Letter № 10 2016

## Продукты, снижающие скорость роста опухоли за счет уменьшения роста сосудов, питающих опухоль



1. Экстракт сои
2. Артишок
3. Петрушка
4. Клубника
5. Ежевика
6. Малина
7. Черника
8. Чеснок
9. Красный виноград
10. Китайская листовая капуста
11. Брокколи
12. Брюссельская капуста
13. Капуста
14. Цветная капуста

15. Горчица
16. Репа
17. Апельсины
18. Грейпфрут
19. Лимон
20. Яблоки
21. Ананас
22. Черешня
23. Лаванда
24. Зеленый чай
25. Куркума
26. Женьшень
27. Грибы Майнтаки
28. Солодка
29. Мускатный орех
30. Тыква
31. Морской огурец
32. Томаты
33. Оливковое масло

Источник: [www.eattodefeat.org](http://www.eattodefeat.org)



## КАНЦЕРОГЕНЫ: МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ

**Канцерогены – это факторы окружающей среды, воздействие которых на организм человека или животного повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей. Наиболее распространенные канцерогены: табачный дым, некоторые пищевые добавки, нитраты, пестициды, грибки, ионизирующая радиация. Как защититься от их пагубного влияния на организм?**



### КАНЦЕРОГЕНЫ В ПЛЕСЕНИ

В заплесневелых продуктах был обнаружен ряд канцерогенных веществ. В арахисе, злаках, семени хлопка (в меньшей мере), а также в древесных орехах могут образовываться афлатоксины, провоцирующие рак печени. По результатам исследования, вспышка острого гепатита в Кении была вызвана именно этими веществами.

К другим канцерогенам, вырабатываемым плесневыми грибами, относятся стеригматоцистин, образующийся в заплесневелой сырной корке, а также патулин, который образуется в яблочном соке, сидре, яблоках и некоторых других фруктах, подверженных мягкой гнили. Патулин находили в некоторых видах консервированного виноградного сока и винах. Он менее канцерогенен, чем афлатоксины.

### ШАШЛЫКИ И КОПЧЕНОСТИ

Употребление жаренных на гриле и шампурях мяса и рыбы, а также избыточное потребление солений, маринадов и копченых продуктов способствует увеличению риска развития рака желудка, толстой и прямой кишки. В процессе жарения на сковороде, гриле или шампурях на поверхности мяса и рыбы образуются мутагенные и канцерогенные соединения. При жарке мяса или рыбы как на открытом огне, так и над углами капли жира капают в огонь и образуют опасные полициклические ароматические углеводороды, которые дистиллируются в огне и прилипают к поверхности продукта. Чем выше температура пламени, тем больше этих веществ образуется (они содержатся также в табачном дыме).

Ткани животных состоят в основном из жиров и белков. Когда мясо подвергается воздействию высоких температур (будь то поджаривание, гриль или любой другой способ), содержащийся в мясе белок взаимодействует с соединением, называемым креатин. Это обуславливает появление других соединений, в том числе гетероциклических аминов – сравнительно сильных канцерогенов. Значительные количества гетероциклических аминов были обнаружены в дыме при жарке рыбы в раскаленном масле. Как показали результаты исследования, проведенного среди китайских женщин, случаи заболевания раком легких были чаще всего вызваны высоким содержанием канцерогенов в дыме и паре на кухнях.

Рыбу и курицу принято считать более легкой пищей с точки зрения их влияния

на развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Это связано с относительно низким содержанием в них насыщенных жиров по сравнению со свининой, говядиной или телятиной. Тем не менее, когда речь идет о профилактике рака, они не могут быть более безопасными, поскольку при воздействии высоких температур во время варки или приготовления на грилерабатываются те же вызывающие рак вещества.

Отказ от употребления приготовленного на гриле мяса является особенно важной мерой профилактики рака. Ведь когда жир падает на источник нагрева во время приготовления на гриле, вырабатывается еще один вид вызывающего рак соединения – полициклические ароматические углеводороды. Вареное, запеченное или тушеное мясо представляет собой наименьший риск, тогда как приготовленное на гриле или жаренное на огне – наиболее опасное.

В одном исследовании с участием британских женщин у тех из них, кто употреблял около 90 г или более мяса в день, риск развития рака молочной железы был более чем на треть больше по сравнению с теми, кто не ел мяса.



«Специалисты подсчитали, что 50 г копченой колбасы могут содержать такое же количество канцерогенов, как и дым от пачки сигарет. А банка шпрот эквивалентна 60 пачкам сигарет.»

В *Plos Medicine* были опубликованы результаты одного из крупнейших исследований о связи потребления мяса и развития рака, в котором участвовали более 567 тыс. мужчин и женщин, проживающих в США. Цель исследования – определить степень риска для некоторых видов рака среди людей с наибольшим потреблением красного мяса (62,7 г на каждую потребляемую 1000 ккал) в сравнении с людьми с самым низким потреблением (9,8 г на 1000 ккал). Под красным мясом имеется в виду свинина, говядина, телятина и конина.

У людей с высоким потреблением красного мяса риск развития рака пищевода был больше на 50%, рака

толстого кишечника – на 24%, рака печени – 61%, рака легких – 20% и рака горлани – 43%. Исследователи обнаружили, что подвергнутое обработке мясо также увеличивало риск возникновения других форм рака у тех же испытуемых. Обработанное мясо – это термин, относящийся к мясным продуктам, таким как колбасные изделия, гамбургеры, салами, пепперони.

Нитрит натрия является пищевым консервантом, используемым при консервации, в частности мясных продуктов. Он формирует нитрозамины, потенциально канцерогенные химические вещества. В больших количествах они были обнаружены в таких мясных продуктах, как колбаса, сосиски и жареный бекон, а также в рыбных консервах. Нитрозамины играют главную роль в развитии рака желудка и пищевода.

Витамины С и Е являются антиоксидантами, предотвращающими преобразование нитритов в нитрозамины. Витамин С более активен в нейтральной и слабокислой среде, а витамин Е эффективен именно в кислой.

В карамелизованных продуктах, получаемых из сахара, а также в зажаристых корочках содержится множество вредных веществ, разрушающих структуру ДНК и являющихся канцерогенами.

### ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ ЗАЩИТА

Свыше 200 диетологических исследований показали, что постоянное употребление фруктов и овощей обеспечивает надежную защиту от возникновения рака многих органов. Люди, употребляющие большее количество овощей и фруктов (неконсервированных), вдвое реже болеют раком и намного реже умирают по этой причине.

Фрукты и овощи наиболее эффективны в борьбе с теми видами рака, которые поражают эпителиальные клетки, такими как рак легких, шейки матки, желудка, толстой кишки и поджелудочной железы. По результатам «Итальянского исследования», риск развития эпителиальных видов рака был на 50-80% ниже у испытуемых, потреблявших большое количество овощей.

Так, употребление моркови и зеленых листовых овощей помогает предотвратить развитие рака легких, а сочетание моркови и крестоцветных (капуста кочанная, брокколи, цветная капуста, редис и пр.) – рака толстой кишки. Частое употребление в пищу лука и чеснока поможет снизить риск возникновения рака желудка и толстой кишки на 50-60%,

а такие продукты, как томаты и клубника, весьма эффективны в профилактике развития рака простаты.

## ТОРЖЕСТВО ФИТОХИМИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Национальным институтом по изучению раковых заболеваний были определены около трех десятков съедобных растений, обладающих антиканцерогенными свойствами. К наиболее эффективным относятся чеснок, соя, кочанная капуста, имбирь, корень лакрицы, а также зонтичные (морковь, сельдерей, кинза, тмин, укроп, петрушка и пастернак). К умеренно антиканцерогенным – лук, лен, цитрусовые, куркума, крестоцветные (брокколи, брюссельская, кочанная и цветная капуста), пасленовые (томаты и перец), коричневый рис и цельное зерно. Небольшое количество антиканцерогенных веществ содержится в овсе, ячмене, мяте, розмарине, тимьяне, душице, шалфее, базилике, огурцах, дынях и ягодах.

В овощах семейства крестоцветных содержатся различные соединения, повышающие способность печени обезвреживать и выводить из организма канцерогены. Молодые побеги брокколи, как показали исследования, обладают от 10 до 100 раз более сильными антиканцерогенными свойствами, чем зрелые растения.

## КАРТОНИОИДЫ

В растениях были обнаружены сотни различных каротиноидов. Именно благодаря этим пигментам мякоть многих из широко известных фруктов (цитрусовых, персиков, ананасов, клубники, абрикосов, арбузов и дынь), а также овощей (томатов, моркови, тыквы, сладкого картофеля) имеет желто-оранжевый и красный цвет. Темно-зеленые листовые овощи также являются богатыми источниками каротиноидов. Количество каротиноидов

определяется насыщенностью цвета: чем насыщеннее оттенок, тем больше этого вещества содержится в продукте.

Каротиноиды обладают свойствами антиоксидантов и способностью связывать свободные радикалы, защищая таким образом ДНК, мембранны и другие структуры клеток от окисления, которое может приводить к превращению нормальной клетки в раковую.

## ФЛАВОНОИДЫ И ЛИГНАНЫ

Количество flavonoidов во фруктах, овощах, орехах и крупах достигает нескольких тысяч. Они благотворно влияют на состояние здоровья человека, выступают в роли антиоксидантов, а также обладают противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

Результаты исследований показали, что ресвератрол, содержащийся в кожице ягод красного винограда, снижает риск развития рака груди, толстой кишки и печени. У женщин, страдающих раком груди, наблюдается пониженное выведение лигнанов с мочой, а добавление молодого семени льна в рацион увеличивает уровень лигнанов в моче от 8 до 18 раз. Маслосемена – кунжут и лен – являются богатейшими источниками лигнанов.

## СЕЛЕН

Согласно результатам исследований, недостаток в организме такого микроэлемента, как селен, приводит к повышению риска развития рака. В тех местностях, где в почве, растениях и питьевой воде мало селена, наблюдается большое количество случаев смерти от различных видов рака. Уровень селена в крови онкобольных обычно на 30-40% ниже контрольного. Для предотвращения развития рака легких и печени ученые советуют употреблять больше продуктов, содержащих селен. Богатыми источниками селена являются зерновые, бразильский орех и грибы.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

Комитетом питания и здоровья при Национальном научно-исследовательском совете (США) были выпущены диетические рекомендации по предотвращению развития рака:

- Снизьте количество употребляемых жиров до 30 % поступающих калорий.
- Каждый день съедайте 400-800 г различных овощей и фруктов, особенно зеленых и желтых овощей, а также цитрусовых.
- Включите в ежедневный рацион не менее 600 г зерновых, бобовых, каш, корнеплодов и клубней. Отдайте предпочтение менее обработанным продуктам.
- Ограничите потребление рафинированного сахара и полуфабрикатов.
- Воздерживайтесь от употребления алкоголя.
- Ограничите потребление соли. Все засоленные и маринованные продукты нужно употреблять очень умеренно.
- Будьте умеренны в еде и регулярно выполняйте физические упражнения (быстрая ходьба около часа в день, энергичные упражнения не менее 1 часа в неделю); страдающие ожирением более подвержены риску развития рака. Страйтесь, чтобы масса тела не увеличилась более чем на 5 кг во взрослом возрасте.
- Не употребляйте подгорелую пищу. Если вы употребляете мясо и рыбу, снизьте до минимума потребление копченостей, шашлыков и жареного мяса.

При соблюдении вышеперечисленных рекомендаций не понадобится употреблять никакие пищевые добавки, снижающие риск развития рака.

Автор: Уинстон Дж. Крейг, профессор диетологии

## РАВИОЛИ СО СВЕКЛОЙ, ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

### Ингредиенты:

#### Тесто:

- 2 стакана муки
- 3 ст. л. растительного масла
- 3/4 стакана кипятка
- 1 ч. л. соли

### Приготовление

Свеклу вымыть и варить 20-30 минут на среднем огне. Тем временем приготовить тесто. В кипящую воду положить соль и растительное масло. Добавить

#### Начинка:

- 2 свеклы среднего размера
- горсть изюма
- горсть грецких орехов

муку и быстро замесить тесто. Очистить сваренную свеклу и натереть ее на мелкой терке. Орехи мелко нарезать или измельчить в блендере. Тертую свеклу, орехи и изюм смешать, добавив сахар и соль по вкусу.

Раскатать тесто скалкой в тонкий пласт размером 20-22 см, разрезать его вдоль пополам. На одну половину выложить начинку с интервалом около 3-4 см, закрыть второй половиной теста, прижать в тех местах, где нет начинки. Порезать на квадраты. Отварить в подсоленной кипящей воде 3-4 минуты, пока не всплынут. Откинуть готовые равиоли на дуршлаг и переложить на тарелки.

## • РЕЦЕПТЫ •

## КУТЬЯ

### Ингредиенты:

- 1 стакан сухой пшеницы
- 5 стаканов воды
- 0,5 стакана арахиса (подсушенного, без шелухи) или нарезанных грецких орехов
- 0,5 стакана сухого мака
- 0,5 стакана изюма
- 0,5 чайной ложки соли
- 1 пакетик ванильного сахара (10 г)
- 0,5 стакана меда или 100 г халвы

### Приготовление

Сварить пшеницу в воде до готовности. Воду слить. Мак отварить (20 минут в 2,5 стаканах воды) и взбить с водой в блендере добела. Изюм промыть. Халву размять руками или натереть на крупной терке. Соединить все ингредиенты. Кутья должна быть средней консистенции – не слишком густой и не слишком жидкой.



# Дорогие друзья!

Вы можете оформить ПОДПИСКУ НА НАШУ ГАЗЕТУ, прислав SMS на номер **1(559) 360-4777**



## ПРИГЛАШАЕМ

всех желающих для изучения Библии  
San Jose, CA  
Звоните Наталье: (408) 829-6835



## Скорая молитвенная помощь

Если вы или ваши близкие нуждаются в исцелении, если вы попали в трудную жизненную ситуацию, если вы в отчаянии, если вам нужна помощь свыше, пришлите в редакцию смс с вашей нуждой



**1 (559) 360-0640.**

Мы будем молиться о вас, и вы получите помощь и утешение от Иисуса Христа, Который говорит: «Придите ко Мне, все труждающиеся и обременённые, и Я успокою вас» (Евангелие от Матфея 11:28).



## ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

**1(559)360-4777**

Звонки принимаются с 10:00 до 20:00 часов, в рабочие дни.



Познакомьтесь с материалами рубрики «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ» на нашем сайте [www.vestnik7.com](http://www.vestnik7.com)



Our website: [WWW.VESTNIK7.COM](http://WWW.VESTNIK7.COM)



## КУПОН ДЛЯ ПОДПИСКИ

на газету «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»

Стоимость годовой подписки \$20.00 (12 номеров), включая доставку в ваш почтовый ящик.

Вашу оплату (Check, Money order) выписывайте на Издательство «Vestnik».

Заполняйте купон, пожалуйста, на английском языке

и отправляйте по адресу: «Vestnik»

3832 E. Rialto Ave.  
Fresno, CA 93726

Tel. (559) 360-0640; (559) 360-4777

E-mail: [fresnovestnik7@yahoo.com](mailto:fresnovestnik7@yahoo.com)

Name \_\_\_\_\_  
Street \_\_\_\_\_  
City \_\_\_\_\_  
State \_\_\_\_\_ Zip \_\_\_\_\_  
Phone \_\_\_\_\_

Адрес для писем:

3832 E. Rialto Ave  
Fresno, CA 93726

Тел. (559) 360-0640  
(559) 360-4777

[fresnovestnik7@yahoo.com](mailto:fresnovestnik7@yahoo.com)

Ежемесячная газета  
**«МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ»**  
Зарегистрирована  
в Fresno, CA

Publisher «VESTNIK» –  
Non – Profit Christian ministry  
Христианское Благотворительное  
Издательство  
Licence No. 09 – 126044  
Printed in USA

Редактор и ответственная за  
выпуск на территории  
США – Алла Мельничук

Директор издательства «Джерело життя» Василий Джулай  
Главный редактор – Лариса Каичмар

Печатается на  
добровольные пожертвования и  
распространяется бесплатно.  
Общий тираж 11 000 экз.

## Дорогой друг!

Если вы желаете внести свой вклад в развитие газеты «МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ», то даже пожертвовав небольшую сумму, вы совершили благое дело и поможете многим людям укрепить физическое и духовное здоровье.

## ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЛАЙМА



**Лайм: цитрус, который сосуды почистит, почкам поможет, иммунитет повысит и не только...**

Лайм очень сочный, почти на 90 процентов состоит из воды. Поэтому имеет невысокую калорийность — не более 30 ккал на 100 г. Пищевую ценность составляют углеводы (7,7 г), клетчатка (2,8 г), белки (0,7 г), зольные компоненты (0,3 г), следы жиров (0,2 г).

**Полезные свойства лайма.** Лайм содержит в большом количестве витамин С, также витамин В, витамин А, калий, кальций, фосфор, железо, тиамин, рибофлавин, пектин. Лайм рекомендуют для профилактики болезней сердца и сосудов. Благодаря содержанию аскорбиновой кислоты и калия, лайм способен укреплять стенки кровеносных сосудов. Лайм защищает зубы от карIESа и вредных отложений, предотвращает

кровоточивость десен, благодаря фосфору и кальцию. Лайм содержит пектин, который способствует выводу токсичных веществ из нашего организма.

**Лайм применяют при болезнях почек и желчного пузыря.** Мягкий мочегонный эффект полезен при заболеваниях почек и ряде других заболеваний, сопровождающихся задержкой жидкости в организме. А высокая



концентрация фруктовых кислот стимулирует отток желчи. Лаймы, богатые лимонной кислотой, способствуют очищению кишечника.

**Свежий лайм должен быть крепким, с блестящей гладкой желтовато-зелёной кожурой.** У него нежная, сочная и хорошо гранулированная мякоть с вкусом.

Лаймы в рационе помогут сопротивляться эпидемии гриппа и простуды, и не только благодаря высокому содержанию витамина С. В составе плодов — витамины А и Е, которые являются антиоксидантами, и в сочетании друг с другом усиливают свое антиоксидантное влияние на клеточные мембранны.

Эфирное масло лайма помогает бороться с насморком. Лайм надежно укрепляет иммунитет, позволяет легче переносить простудные заболевания и ускоряет выздоровление.

Благодаря высокому содержанию витамина С лайм понижает уровень плохого холестерина, предупреждает развитие атеросклероза, замедляет процесс старения, стимулирует образование особого белка коллагена, от которого во многом зависят эластичность и упругость кожи.

Употребляйте лайм и будьте здоровы.

**Подготовила Алла Мельничук**

Многие из рекомендаций, содержащиеся в этой газете, полезны для большинства людей. Но ваш организм может иметь особенности. Поэтому, прежде чем применять все прочитанное на практике, посоветуйтесь с вашим врачом. Редакция не сообщает читателям адресов авторов статей и не имеет возможности давать индивидуальные медицинские консультации.



**Sacramento Slavic SDA Church**  
4837 Marconi Ave  
Carmichael, CA 95608  
[www.sacslavicsda.org](http://www.sacslavicsda.org)

**Florida Hospital Church**  
2800 N. Orange Ave.  
Orlando, FL 32804  
[www.hospitalchurch.org](http://www.hospitalchurch.org)