Автор: Administrator
11.06.2008 11:46 -



Существуют продукты, которые предотвращают развитие раковых клеток, снижают воздействие свободных радикалов, тем самым, исключая риск повторного возникновения заболевания. Среди таких продуктов выделяют:

Малина - очень вкусная и ароматная ягода, богатая волокнами и антиоксидантом, эллаговой кислотой. Антиоксидант этой ягоды обладает способностью убивать раковые клетки. Он остается активным в любом виде ягоды: свежей, замороженной, переработанной в варенье.

Минимальная рекомендуемая порция: 50 гр.; 30 ккал

Красный виноград – источник флавоноидов, антиоксидантов, которые избавляют организм от свободных радикалов. Однако, настоящая ценность винограда в том, что он содержит ресвератрол, компонент, способный прекращать и даже обращать вспять развитие ракового заболевания.

Минимальная рекомендуемая порция: 50 гр.; 50 ккал

Кумкват, а также прочие цитрусовые содержат в своей кожуре вещества лиминоиды (именно они придают кожуре горький вкус), способные останавливать развитие раковых клеток. В силу своей особенности кумкват едят с кожурой, поэтому это хороший источник лиминоидов.

Минимальная рекомендуемая порция: 3 фрукта; 40 ккал

Помидоры содержат ликопен, снижающий риск возникновения различных видов рака, витамины A, C, и E. Полезными являются не только свежие, но и приготовленные томаты.

Минимальная рекомендуемая порция: 50 гр. вареных + 2 ч. ложки оливкового масла, 82 калории; 3 кусочка сырых, 11 ккал; 50 гр. вишневидных томатов, 13 ккал

Брокколи содержит индолы. Эти вещества выводят из организма избыток гормона эстрогена. Считается, что именно это их свойство помогает предотвратить возникновения рака груди.

Минимальная рекомендуемая порция: 100 гр. сырых 27 ккал.

Бразильский орех – хороший источник селена, минерала, снижающего риск возникновения ракового заболевания. Кроме того, орех содержит белок, волокна и эллаговую кислоту.

Минимальная рекомендуемая порция: 6-8 орехов; 186 калорий

Семена льна или льняное масло содержат омега-3 жирные кислоты, способствующие уменьшению раковых опухолей в молочных железах. Семена льна при употреблении нужно обязательно размолоть, так как целиком они полностью не усваиваются.

Минимальная рекомендуемая порция семян: до 4 ч. ложек в день, 18 ккал и 1 гр. волокон в каждой ч. ложке.

Автор: Administrator
11.06.2008 11:46 -

Ирина Вопнярская