



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

Антираковое питание: как образуется канцероген. Ч.2.

**Мониторинго-экспертные исследования:
знать и победить рак**

Вып.18.

Том 219 (261)

Москва - 2019

Научное издание
Международный межведомственный научный сборник

Том 219(261)
Вып.18.

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

ББК 67.9 (4 УКР) 611
УДК 343.37 (231)

Рекомендовано к печати
Экспертным Советом
Международной академии методологии государственного управления
20 ноября 2019 г., протокол №1

Антираковое питание: как образуется канцероген. Ч.2. / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.18. Гл. ред. Комарова А.И. Том 219(261). М., 2019.

ISBN978-5-91578-013-214

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 219(261) – это очередной выпуск 261 - 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



Поскольку полное, гарантированное выздоровление заболевшего раком пока что – глобальная проблема, мы исходим из того, что необходимо как можно более раннее обнаружение его проявления и постоянный медицинско-профессионально обеспеченный его контроль, и прежде всего: результативно-деятельностное отношение самого онкозаболевшего.

В профилактике рака очень важна самодиагностика, т.е. внимательное отношение к собственному здоровью и к переменам самочувствия.

90% вероятность выздоровления, если болезнь выявлена на ранней стадии
(<https://zen.yandex.ru/media/id/5da2215dfe289100b04af32b/iagoda-kotoraia-ubivaet-rakovye-kletki-5dc04eddec575b00b5343cab>).

Поэтому наше «Международное общественное объединение «АНТИРАК» осуществляет активность в предупреждении, содействии лечению и невозврату этого монстра, поразившего человечество.

Наша деятельность основана на объединении усилий и возможностей ученых и практиков по реализации профилактико-превентивного подхода, мониторинго-экспертных исследований, утверждения и развития принципа **ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННОГО ПАРТНЕРСТВА.**

Этот Том 219 (261). Вып 18. одной из рубрик ИЗДАНИЯ, которое действует с 1991 года (Москва-Киев).

На 20.11.2019. нас читают более 920 000.

Из томов по этой проблеме опубликованы:

<http://viperson.ru/articles/antirakovoe-pitanie-profilaktika-rakovyh-zabolevaniy-ch-1-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-17-gl-red-komarova-a-i-tom-217-259-m-2019/>

[Антираковое питание: профилактика раковых заболеваний. Ч.1. / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.17. Гл. ред. Комарова А.И. Том 217\(259\). М., 2019.](#)

<http://viperson.ru/articles/kak-uberech-sebya-ot-raka-onkologicheskaya-nastorozhennost-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-16-gl-red-komarova-a-i-tom-215-257-m-2019/> / Как уберечь себя от рака? Онкологическая настороженность / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.16. Гл. ред. Комарова А.И. Том 215(257). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/kak-izbezhat-retsidiva-raka-molochnoy-zhelezy-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-15-gl-red-komarova-a-i-tom-211-253-m-2019/> / Как избежать рецидива рака молочной железы / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.15. Гл. ред. Комарова А.И. Том 211(253). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/onkologi-okazalis-ne-gotovy-k-rezkomu-uvelicheniyu-finansirovaniya-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-14-gl-red-komarova-a-i-tom-210-252-m-2019/> / Онкологи оказались не готовы к резкому увеличению финансирования / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.14. Гл. ред. Комарова А.И. Том 210(252). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/lekarstvennoe-obespechenie-do-sih-por-ne-yavlyetsya-v-rossii-chastyu-medi-ny-monitoringo-ekspertnye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-13-gl-red-komarova-a-i-tom-209-251-m-2019/> / Лекарственное обеспечение до сих пор не является в России частью меди ны / Мониторинго-экспертные исследования: знать и победить рак. Вып.13. Гл. ред. Комарова А.И. Том 209(251). М., 2019.

<http://viperson.ru/articles/rakovye-zabolevaniya-vyzyvayut-takie-produkty-monitoringovye-issledovaniya-znat-i-pobedit-rak-vyp-12-gl-red-komarova-a-i-tom-204-246-m-2019/> / Раковые заболевания вызывают такие продукты / Мониторинговые исследования: знать и победить рак. Вып.12. Гл. ред. Комарова А.И. Том 204(246). М., 2019.

<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/> / Удается 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-2019/> / Мир гибнет от рака- вызов XXI века / Гл. ред. Комарова А.И. Том 160(202). М.-К., 2019.

* * *

Антираковое питание: как образуется канцероген. Ч.2.

Том 217 (259).

Вып.18.

* * *

СОДЕРЖАНИЕ

Канцероген

Профилактика онкозаболеваемости

**Главная причина образования
опухолей в 90% случаев —
бытовые и пищевые
канцерогены. «Злые» клетки
притаились на кухне**

**Привычные продукты могут
вызывать рак**

* * *

Канцероген

Канцероген (от лат. *cancer* — рак и др.-греч. γεννάω — рождаю) — факторы окружающей среды, воздействие которых на организм человека или животного повышает вероятность возникновения злокачественных опухолей. Указанные факторы могут иметь химическую (различные химические вещества), физическую (ионизирующие излучения, ультрафиолетовые лучи, а также, в некоторых случаях, электромагнитные поля^[1]) или биологическую (онкогенные вирусы, некоторые бактерии) природу; по оценкам онкологов, 80—90 % всех форм рака у человека представляет собой результат действия таких факторов.

По определению экспертов Всемирной организации здравоохранения, «канцероген — это агент, который в силу своих физических или химических свойств может

вызвать необратимые изменения и повреждения в тех частях **генетического аппарата**, которые осуществляют контроль над **соматическими клетками**».

<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%B5%D0%BD>.

Профилактика онкозаболеваемости

Заведующая женской консультацией
ГУЗ «ЛГБ №3 «Свободный сокол»
Л.Н. Попова

Факторы риска опухолевых заболеваний

Развитие опухоли начинается с момента контакта организма с канцерогеном - фактором, запускающим активную трансформацию здоровых клеток в опухолевые, и продолжается в течение 10-15 лет до появления клиники опухолевого заболевания.

Важную роль в развитии опухоли играют нарушения в работе иммунитета, препятствующие выполнению его важнейшей функции — уничтожения видоизмененных клеток, способных стать источником опухолевого роста.

Известные на сегодняшний день канцерогены делятся на три группы: физические, химические и биологические. К физическим факторам относятся солнечная и ионизирующая радиация, рентгеновское и электромагнитное излучение, воздействие высоких или низких температур и т.д.

Группу химических канцерогенов образуют продукты переработки нефти, бензол, нитраты, галогены, алкоголь, смолы табачного дыма, консерванты, красители, краски, лаки, растворители, соли тяжелых металлов, продукты горения, некоторые лекарственные вещества. Группа биологических канцерогенов объединяет вирусы, бактерии, грибы, простейших, повышающих скорость образования опухолевых клеток и меняющих реакцию организма на них.

Этот далеко не полный перечень канцерогенов регулярно пополняется новыми факторами, возникающими благодаря техническому прогрессу, развитию промышленности и загрязнению окружающей среды.

Профилактика онкозаболеваний.

Итак, онкопрофилактика - это комплекс мероприятий направленный на предупреждение развития опухолевых заболеваний. Эти мероприятия проводятся по следующим направлениям:

1. Влияние на образ жизни человека включает отказ от курения, ограничение количества потребляемого алкоголя, рациональное питание, поддержание нормальной массы тела и борьбу с ожирением, регулярные физические нагрузки, грамотное планирование семьи - отказ от беспорядочных половых связей, рациональное использование противозачаточных средств, отказ от аборта как метода контрацепции.

Питание. Понятие рационального питания предусматривает:

- употребление пищи оптимальной температуры, не раздражающей и не вызывающей ожоги слизистой оболочки рта, глотки и пищевода;
- регулярное 3-4 разовое питание;
- правильное соотношение в рационе белков, жиров, углеводов, достаточная витаминизация пищи, достаточная, но не чрезмерная калорийность рациона;
- исключения из рациона продуктов, содержащих применяемые в животноводстве гормоны, ускорители роста, антибиотики, а также консерванты, красители и другие потенциально канцерогенные вещества;

• ограниченное потребление жареной и копченой пищи, поскольку при жарке и копчении в продуктах образуются вещества с канцерогенными эффектами;

• употребление в пищу только свежей продукции, без признаков бактериального или грибкового поражения;

• обязательное включение в рацион овощей и фруктов - до 5 наименований ежедневно;

следует отдавать предпочтение цитрусовым, ягодам, зеленым листовым овощам, луку, чесноку, бобовым, также полезен зеленый чай - благодаря своему составу эти продукты не только стабилизируют работу системы пищеварения, но обеспечивают антиоксидантную защиту, необходимую для профилактики опухолевых заболеваний.

Рациональное питание способствует снижению риска развития всех онкологических заболеваний, но самый благоприятный эффект оказывает на риск опухолевого поражения органов пищеварения.

<http://uzalo48.lipetsk.ru/node/8136>.

Главная причина образования опухолей в 90% случаев — бытовые и пищевые канцерогены

«Злые» клетки притаились на кухне

06.10.2016.

Александра Зиновьева

Бытовой химией сегодня напичкана каждая квартира. Стиральные порошки, моющие и чистящие средства; гели для удаления жира, пятен, накипи; очистители и освежители воздуха, отбеливатели; средства для посудомоечных машин... Да, они облегчили хозяйкам домашний труд. Но... Как говорят врачи-гигиенисты, эти «бытовые помощники» способны и убить — риск заболеть раком повышается многократно. Добавьте сюда продукты, выращенные с помощью химикатов (пищевые канцерогены), отделочные материалы сплошь не натуральные, электромагнитные излучатели (мобильные телефоны, микроволновки, телевизоры)...

И вы получите домашний смертельный коктейль, который не пощадит никого. Канцероген обнаружен даже в кофе.



фото: pixabay.com

Не безобидна в этом плане даже пыль, загрязняющая жилище.

Сегодня человек живет в неестественной для него среде. Воздух, которым он дышит, особенно в городах, пахнет отнюдь не розами, а выхлопными газами. Дома, где он живет, построены из материалов, многие из которых фонят. Пищевые продукты в абсолютном своем большинстве выращиваются на землях, зараженных удобрениями и пестицидами. Мясо, птица, рыба — с применением антибиотиков и гормонов роста.

Конечно, производство продуктов питания не может стоять на месте: еды требуется все больше. Все мощнее становится и индустрия производства бытовой техники, строительных и отделочных материалов. Все изощреннее по форме и внутреннему наполнению электронные гаджеты. Все разнообразнее химикаты, предлагаемые рынком для облегчения нашего быта. На прилавках магазинов все больше продуктов быстрого приготовления, готовой еды, полуфабрикатов, и все дольше их сроки годности со всеми вытекающими последствиями.

Бензапирена больше всего в жареной курице

Онкологи уже давно бьют тревогу: возникновение рака пищевода, желудка, кишечника, печени связано с химическим составом пищевых продуктов и соединений, их выращиванием, хранением, кулинарной обработкой. «Канцерогены попадают в организм человека даже из синтетической упаковки, с внутренней поверхности консервных банок, с этикеток, на которых есть типографская краска, — считают специалисты Роспотребнадзора. — Опасными продукты могут также стать на складах при неправильном хранении или во время их транспортировки».

Сегодня в список смертельных заболеваний на фоне вредных продуктов врачи поставили еще и рак поджелудочной, молочной и предстательной желез, матки, яичников и легкого. И специалистам это уже не кажется странным.

Содержание канцерогенов в продуктах будет тем выше, чем больше использовалось азотистых и минеральных удобрений, пестицидов при выращивании растений. В том числе — в мясе животных, которых кормили этими растениями. Причем, как поясняют специалисты, чем свежее мясные и молочные продукты, тем меньше в них вредных канцерогенов. Но человек сам увеличивает их содержание в мясе путем кулинарной обработки. В копченостях, мясных и рыбных консервах, жареном мясе и при нагревании жиров образуется один из вреднейших канцерогенов — бензапирен.

Когда продукты становятся опасными:

мясо: после термической обработки в нем может содержаться до 4 мкг бензапирена на 1 кг и до 5,5 мкг/кг — в жареной курице. В мясе, приготовленном на углях, до 62,6 мкг/кг;

чай: в сухом виде содержится от 2,7 до 6,3 мкг/кг бензапирена;

шоколад: от 0,07 до 0,63 мкг бензапирена на 1 кг;

кофе: бензапирен образуется при сушке и обжарке какао-бобов, а значит, он есть и в кофе;

при курении: каждая сигарета содержит примерно 0,05–0,09 мкг этого вредного вещества.

Но основными источниками бензапирена, воздействующего на человека, являются окружающий воздух, отопление (сжигание древесины, угля или др.), автомобильный транспорт, асфальт, уголь, табачный дым. В организме человека может образовываться до 1 мкг бензапирена в сутки.

ВОЗ допускает не более 0,36 мкг бензапирена с пищей в сутки.

Нитрозамины «растут» на даче

Многие убеждены: овощи, ягоды, выращенные на загородном участке, безвредны. Этим и пользуются продавцы редиски, петрушки и прочих дачных даров, убеждая покупателей в безвредности своего товара. Хотя это далеко не так. Не секрет: многие дачники, и тем более фермеры, выращивают овощи, зелень с применением удобрений. Калийные, фосфорные, азотсодержащие... Этого добра сегодня в продаже предостаточно.

Но удобрения тоже представляют канцерогенную опасность. Особенно азотистые. В организме человека они трансформируются в нитраты, нитриты, а затем в нитрозамины (входят в канцерогенную группу некоторых соединений азота). Если в почву в избытке вносятся азотсодержащие удобрения, то нитраты и нитриты могут перейти и в растения, выращенные на такой почве. Кстати, молодые растения содержат нитрозаминов больше, чем созревшие.

Большим спросом пользуются ранние овощи, зелень, фрукты. Но именно в них больше всего содержится вредных нитратов (солей азотной кислоты) из применяемых удобрений. Общеизвестно, садоводы и огородники, а тем более фермеры, подкармливают растения, чтобы собрать хороший урожай. В погоне за «быстрыми» доходами, большим весом овощей и фруктов нечестные производители злоупотребляют азотными удобрениями, дающими рост.

В разные периоды роста и в разных частях растений и плодов количество вредных соединений неодинаково. Больше всего их в молодых — на начальной стадии роста. Меньше всего — в средних по размеру и в полностью созревших плодах. Значит, для еды выбирать надо небольшие растения и плоды, в них меньше всего нитратов, стимулирующих рост. Не надо покупать и слишком мелкие плоды, так как, возможно, они не успели потратить накопленные для развития нитраты. Это касается огурцов, помидоров, картофеля, но не только. К примеру, длинноплодный сорт редиса накапливает больше опасных солей азотной кислоты, чем кругленькие и небольшие по размеру редиски.

Справка "МК"

В кислых фруктах нитраты содержатся в малых объемах, и благодаря витамину С нитраты не могут преобразоваться в опасные нитриты, а затем в канцерогенные нитроамины. И чем дольше хранятся плоды, тем меньше солей азотной кислоты в них остается. В картофеле, к примеру, спустя шесть месяцев от начала хранения количество нитратов снижается до 30%, в моркови — до 50%. Но при определенной температуре, влажности и с хорошим проветриванием. А если в помещении будет жарко и сыро, то, наоборот, нитраты в овощах и фруктах легко превратятся в опасные нитриты. Кстати, в картофеле в последние годы содержание нитратов и нитритов повысилось более чем в 5 раз!

Естественный вопрос: где больше всего нитратов — в верхушках или корешках? В листовых овощах больше всего солей азотной кислоты в стебле и корнях. Поэтому у столовой зелени и ароматных трав стебельки следует удалять, капустную кочерыжку выбрасывать, толстые жилки на капустных листьях срезать. Полна нитратов сердцевина моркови, а ближе к кожуре вредных веществ меньше. У редиски и огурца опасность, наоборот, представляет кожура, поэтому, прежде чем готовить какое-либо блюдо, хорошо бы эти овощи очистить.

Меньше вредных веществ и в соленых, консервированных овощах и фруктах — они уходят в рассол. А вот у арбуза и дыни нитраты в мякоти, сразу под коркой, а также в местах, которые еще не созрели. Плодоножки свеклы, баклажанов, редьки, патиссонов и кабачков желательно обрезать: именно в этой их части скапливаются соли азотной кислоты. Почти у всех фруктов опасными являются кожура и мякоть под ней. Интересно, что во фруктах вредных веществ гораздо меньше, чем в овощах, это предусмотрено природой.

Так что канцерогенных нитроаминов, которые образуются в нашем организме на фоне «нитратных» овощей и фруктов, можно избежать вот таким простейшим способом. Но только частично. Нитроаминов, вызывающих онкологические заболевания, немало и в готовых продуктах, реализуемых в магазинах. Знакомая каждому покупателю пищевая добавка Е 250 не что иное, как ядовитый нитрит натрия, который используется в качестве консерванта в продуктах из мяса (колбаса и пр.), а также рыбы и придает им розовый, свежий цвет.

По мнению экспертов, главная опасность нитрита натрия в пищевых продуктах — превращение его в канцерогенные нитроамины. Они как раз образуются в продуктах с

содержанием Е 250 при их нагревании, например в жареном беконе. Исследователи убеждены: такие продукты вызывают рак кишечника и другие формы онкологических заболеваний. Снизить канцерогенный эффект помогает витамин С. Продукты, в которых сочетаются Е 250 и аскорбиновая кислота, по мнению специалистов, являются безопасными. Также и употребление мясных и рыбных изделий вместе с большим количеством овощей, содержащих витамин С, также снижает канцерогенный эффект нитрозаминов.

Канцерогены витают в воздухе жилища

В организм человека канцерогены попадают не только с пищей и водой. Они буквально витают в воздухе квартиры и в рабочем офисе. Вещества, способные сделать здоровые клетки «злыми», могут содержаться в строительных и отделочных материалах и даже в парфюмерии, говорят эксперты. Они убеждены, что влияние их на здоровье человека тоже можно уменьшить. Хотя это и не всегда возможно.



фото: pixabay.com

К примеру, тяжелые металлы, вызывающие рак, поступают в окружающую среду с выбросами и сточными водами промышленных предприятий, выхлопами автотранспорта. Известный факт: если картофель хранится в гараже, в корнеплодах увеличивается содержание свинца. Это тяжелый металл, он входит и в состав типографской краски. Не безобидна для человека даже пыль, загрязняющая жилище, продукты неполного сгорания газа — при отсутствии хорошей вентиляции накапливаются смолистые вещества, содержащие все тот же бензапирен.

По мнению экспертов, особую опасность для человека представляют и строительные материалы. К примеру, распространен в строительстве асбест. Опасны его свободные молекулы. Их обнаруживают в воздухе жилых помещений. Устойчивость к кислотам позволяет делать из асбеста виниловые обои, текстиль, напольные покрытия, трубы, шпаклевки, замазки. А следствием может стать рак легких, гортани, плевры, брюшины, желудочно-кишечного тракта.

А в состав пластмасс, используемых в медицине, строительстве, в товарах широкого потребления, входит опасный винилхлорид. От него, как следствие, возникают опухоли печени, легкого, лейкозы.

Первичная профилактика онкозаболеваний (советы специалистов).

Итак, попробуем сформулировать простые рекомендации по первичной профилактике рака — то есть по предупреждению или минимизации контактов с физическими и химическими факторами, которые могут спровоцировать возникновение онкологического заболевания. Минимизировав содержание канцерогенных химических веществ в доме, вы сможете сделать его гораздо более экологичным.

Материалы для дома. Чем меньше в доме будет канцерогенных химических веществ, тем лучше. Мебель, настенные и напольные покрытия желательнее иметь из натуральных материалов, считают эксперты. Надо знать, что многие отделочные материалы, выполненные из древесной щепы и стружки, содержат формальдегид и бензол, а это — канцерогены 1-й группы. А это — фанера, ламинат, линолеум, клеенка, ДСП, ДВП, МДФ и др. То же самое и с утеплителями: все виды стекловаты также содержат формальдегид. Практически все пластики способны постоянно выделять химические вещества при комнатной температуре. Многие из таких выделяющихся веществ являются канцерогенами.

Отопление. По последним данным, опасность представляют даже камины в доме, так как продукты горения дерева, не говоря уже об угле и других видах топлива, относятся к канцерогенам. Самым экологичным видом отопления дома считается электрическое. Самыми неэкологичными в доме признаны печи или котлы на каменном угле. Далее — дровяные печи и котлы на дизельном топливе. В этом ряду более экологичны газовые котлы.

Справка "МК"

Бензапирен — вещество первого класса опасности, одно из наиболее сильнодействующих канцерогенных соединений. Он опасен для человека даже при малой концентрации, оказывает также мутагенное действие. Международные эксперты отнесли бензапирен к числу агентов канцерогенного действия на людей и животных. В организм человека он может поступать не только с продуктами через желудок, но и через кожу, органы дыхания, через воду. И при всех этих способах вызывать злокачественные опухоли.

Продукты. Избавить раннюю зелень от нитратов помогут вода и солнце: ее надо поставить в банку с водой и выставить на солнце примерно на час. Часть нитратов уйдет в воду, а часть растения израсходуют на рост. А свеклу, тыкву, баклажаны, патиссоны и кабачки нарезать небольшими кусочками и опустить их в холодную воду на 30 минут. И менять воду не менее трех раз. Овощи также избавляются от лишних нитратов в процессе отваривания. Картошка, к примеру, при этом теряет до 75% нитратов, капуста — до 70%, свекла — до 40%. Идеально первую воду через несколько минут после закипания слить и залить овощи свежим кипятком.

Во время размораживания плодов и овощей нитраты могут превратиться в ядовитые нитриты. Поэтому для быстрого размораживания хорошо использовать микроволновку и кипяток. А зелень можно добавлять в закипевший суп прямо замороженными.

Хранить овощи и фрукты надо в холодильнике. Питаться лучше только что приготовленной пищей. Если блюдо какое-то время находится в помещении с высокой температурой, нитраты начинают преобразовываться в нитриты и нитрозамины.

Предотвратить отравление вредными соединениями помогут продукты, которые содержат витамин С. Благодаря этому витамину нитраты не переходят в более ядовитые для человеческого организма соединения.

Курение. В таблице канцерогенов табак — самый опасный враг: он содержит сразу три канцерогена первой группы и является причиной рака легких №1 в мире. Риск рака легких возрастает при работе с древесной пылью, асбестосодержащими материалами, в запыленных помещениях.

Алкоголь и сушеная соленая рыба. Доказанный факт: источниками канцерогенов 1-й группы, вызывающими рак, являются алкогольные напитки и пиво вкупе с сушеной соленой рыбой.

...В России разработаны санитарно-эпидемиологические правила и нормативы под названием «Канцерогенные факторы и основные требования к профилактике канцерогенной опасности» (СанПиН). К канцерогенам в домашнем быту специалисты относят многие вещества, с которыми человек вынужден сосуществовать. Относят их к факторам, воздействие которых вызывает или достоверно увеличивает частоту

возникновения доброкачественных или злокачественных опухолей. Многие из таких веществ или физических факторов (сегодня мы их назвали) зачастую кажутся совершенно безобидными. Однако при постоянном контакте или употреблении таких веществ в пищу риск развития онкологических заболеваний значительно возрастает. Чем меньше мы будем есть вредных продуктов, содержащих канцерогены, чем внимательнее будем к своему жилищу, тем меньше будет рисков получить онкологическое заболевание.

<https://www.mk.ru/social/health/2016/10/06/glavnaya-prichina-obrazovaniya-opukholey-v-90-sluchaev-bytovye-i-pishhevye-kancerogeny.html>.

Привычные продукты могут вызывать рак



Исследователи из Дании замерили уровень потенциально опасных для здоровья человека веществ, которые потребляются вместе с продуктами питания. Их работа показала, что неподходящая термическая обработка продуктов при приготовлении пищи может способствовать тому, что в организм детей и взрослых проникают канцерогены. По данным специалистов из Национального института питания, источником опасных соединений могут быть хорошо знакомые всем обычные продукты. Прежде всего, это продукты, богатые углеводами. При неправильной жарке или варке в них образуется акриламид – вещество, способное провоцировать развитие рака. По этой причине ученые советуют не готовить насыщенные углеводами продукты при температуре свыше 175 градусов. При более высокой термической обработке 36% опасного соединения проникает в организм взрослого человека из картофеля, 30% — из кофе, 13% — из хлеба. У детей содержание канцерогена еще более высокое: 43% — из картофеля, 20% — из чипсов и шоколада, 16% — из хлеба.

Кроме того, по мнению специалистов для детей могут быть весьма опасны рисовые хлебцы и рисовая каша. Так как эти блюда готовятся при высокой температуре, в них может содержаться неорганический мышьяк. Таким образом любители блюд из риса, употребляющие их длительное время, рискуют развитием у себя онкологии.

Также в привычных продуктах вроде риса, картофеля или хлеба, приготовленных при температуре выше 120 градусов, могут содержаться такие опасные соединения как свинец, кадмий, полихлорированные бифенилы и диоксин, считают датские специалисты. Их постоянное употребление в пищу может провоцировать рак.

[https://le-news.ru/society/2337-privychnye-produkty-mogut-vyzyvat-rak,full.html?utm_source=ph1&utm_medium=ph&utm_content=2337&utm_campaign=ph.](https://le-news.ru/society/2337-privychnye-produkty-mogut-vyzyvat-rak,full.html?utm_source=ph1&utm_medium=ph&utm_content=2337&utm_campaign=ph)

