

КЛУБНИЧКА – ОТ РАКА

Сезонные ягоды – эффективное средство от онкозаболеваний, ожирения, диабета и бессонницы

ПРОФИЛАКТИКА

СЕЙЧАС НА ОГОРОДАХ И В ЛЕСАХ ПОЯВИЛАСЬ РОССЫПЬ ЛЕКАРСТВ ОТ РАКА. ЭТО ПРИВЫЧНЫЕ СЕЗОННЫЕ ЯГОДЫ.

Здоровое питание считается самым мощным средством профилактики рака. Эксперты Национального института онкологии (США) утверждают, что правильный рацион уменьшает риск онкологических заболеваний на 35%. Топ-лист продуктов – защитников от рака возглавляют ягоды. Каждый год появляются новые исследования, подтверждающие их противоопухолевые свойства.

МАЛИНА

Полезные свойства этой ягоды проверили в Университете по изучению раковых заболеваний в Огайо. Исследования проводились на двух группах крыс. Грызунам каждой группы вводили химический канцероген NMBA, вызывающий рак пищевода. Одновременно с этим животные получали чёрную малину (сорт Black Raspberry). У крыс, в рационе



Чудо-ягода клубника – и внутрь, и снаружи очень полезна.

Кадр из фильма «Москва слезам не верит»

35 недель у крыс, получавших ягоду, размер опухолевой ткани уменьшился на 66,5% по сравнению с теми, которым не давали малину. Противоопухолевое действие ягод малины учёные

блокирующая аномальное деление опухолевых клеток.

Учёные считают, что результаты этого исследования могут быть актуальны и для людей. Они полагают, что ежедневное употребление чашки чёрной малины может защитить человека от рака пищевода и толстой кишки.

ЧЁРНАЯ СМОРОДИНА

Заслуженно считается одной из самых полезных садовых ягод, в которой помимо антоцианов содержатся витамины, минералы, пектины, дубильные вещества и эфирные масла.

«Учёные США и Японии изучали противоопухолевую активность экстракта чёрной



смородины и обнаружили, что он сдерживает рост опухоли, – рассказывает доктор

медицинских наук, профессор, член Российского общества клинической онкологии Ирина Королёва. – Но поскольку это исследование было проведено только в лабораторных условиях на культуре опухолевых клеток (в пробирке), однозначно говорить о противоопухолевом действии ягодно экстракта рано».

У чёрной смородины есть ещё одно неоспоримое достоинство – высокое содержание витамина С (в 4 раза выше, чем в лимоне). Аскорбиновая кислота является мощным антиоксидантом и способна предотвращать повреждение клеток свободными радикалами, что является важным условием защиты от рака.

ЧЕРНИКА

Сравнительно недавно были открыты уникальные белки сиртуины, которые учёные сразу же окрестили «белками долголетия». Как выяснилось, именно эти белки регулируют главные клеточные процессы – восстанавливают повреждённую ДНК клеток, повышают скорость регенерации (восстановления), улучшают заживление ран. Исследование на мышах показало, что сиртуин-1 напрямую управляет процессами старения и тем самым защищает организм от онкологических заболеваний, поскольку старость – главный фактор риска рака.

«Содержащийся в чернике цианидин (представитель антоцианов) увеличивает выработку сиртуина в здоровых клетках более чем в 50 раз, – поясняет профессор Ирина Королёва. – Это позволяет предположить, что употребление черники, а также малины и клюквы (в которых цианидин содержится в чуть меньших количествах) способствует здоровому долголетию».

КЛУБНИКА

Известно, что лишний вес и особенно ожирение провоцируют развитие рака молочной железы.

«Многие сезонные ягоды содержат витамины и микроэлементы, которые обеспечивают нормальное пищеварение и тем самым сдерживают развитие ожирения», – считает профессор Ирина Королёва.

Главная ягода, способствующая нормализации пищеварения, – клубника. Помимо этого свежая клубника способствует быстрому сжиганию жиров, поэтому на её основе разработано множество диет для похудения.

ВИШНЯ

Как и другие ягоды фиолетового цвета, вишня богата антоцианами. У этой ягоды есть «узкая специализация».

ДРУГОЕ МНЕНИЕ

Врач-эндокринолог, нутрициолог, диетолог Алексей Калинин:



– Опухоли, как известно, развиваются медленно. Каждый день в организме образуются

атипичные клетки, но в норме наша иммунная система их своевременно замечает и обезвреживает.

Помочь иммунитету, чтобы он успешно справлялся со своей работой, с помощью правильного питания, богатого витаминами и микроэлементами, можно. Однако для этого необходимо, чтобы такое питание поступало длительно, регулярно, а нужные вещества в нём присутствовали в правильной дозировке.

Ягоды (самые полезные – с грядки) – это сезонная история. В лучшем случае мы их едим 1–1,5 месяца в год, на практике – и того меньше.

Деликатесы (в отличие от простой еды) каждый день не ест даже самый большой их любитель, поскольку ими быстро пресыщаешься. А от нерегулярного потребления польза невелика. Ещё сложнее высчитать нужное количество витаминов и микроэлементов, которое поступает в организм с ягодами. Их количество в ягодах сильно колеблется (в зависимости от места, времени сбора и временного зазора между сбором и потреблением), поэтому правильную дозировку рассчитать невозможно.

Это не значит, что ягоды есть бесполезно. Однако, съев их, нельзя считать себя защищённым и забывать о других доказанных методах профилактики – физической активности, сбалансированном рационе и защите от неблагоприятных факторов окружающей среды (например, активного летнего солнца).

По версии исследователей, она защищает от рака кишечника и колоректального рака.

Употребление вишни также благотворно влияет на работу сердца и сосудов, подавляет воспалительные процессы в суставах и спасает от бессонницы.

Она является источником мелатонина (гормона, регулирующего цикл сна и бодрствования).

Стакан ягод вишни за час до сна гарантирует крепкий и здоровый сон.



Лидия
УДИНА,
L.Udina@aif.ru



ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН УМЕНЬШАЕТ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА 35%. ТОП-ЛИСТ ПРОДУКТОВ – ЗАЩИТНИКОВ ОТ РАКА ВОЗГЛАВЛЯЮТ ЯГОДЫ.

которых ягоды чёрной малины составляли 5% от общего рациона, опухолей возникло на 39% меньше, чем у их остальных сородичей. После этого учёные решили проверить эффективность малины у животных с привитыми опухолями. Через

объяснили тем, что эта ягода – рекордсмен по содержанию антоцианов (растительных пигментов, которые придают ягодам насыщенный красно-фиолетовый цвет). Помимо этого в составе малины присутствует эллаговая кислота,