



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

Мир гибнет от рака- вызовов XXI века. Антираковая диета

**По материалам мониторинга:
аналитико-прогностический аспект**

Вып.3.

Том 180(222)

Москва - 2019

Научное издание
Международный межведомственный научный сборник

Том 180(222)

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

ББК 67.9 (4 УКР) 573
УДК 343.37 (192)

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

**Мир гибнет от рака - вызов XXI
века. Антираковая диета. Гл. ред.
Комарова А.И. Том 180(222).
Вып.3. М., 2019.**

ISBN978-5-91578-013-176

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 180(222) – это очередной выпуск 222 - 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 180(222). Вып.3
одной из рубрик Издания, которое действует
с 1991 года (Москва-Киев).**

Из томов по этой проблеме опубликованы:

<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.](#)

Том 180 (222).

Вып.3.

СОДЕРЖАНИЕ

**О чем молчат онкологи:
противораковая диета**

**Сушка зелени увеличивает
содержание противораковых ингредиентов почти в 100
раз!**



**О чем молчат онкологи:
противораковая диета**

23.07.2019

30-40% онкологических заболеваний можно предотвратить только лишь с помощью образа жизни. Лишний вес, недостаток тех или иных микроэлементов, рафинированные продукты, недостаточное количество клетчатки, употребление красного мяса и злоупотребление мясными продуктами в целом, дисбаланс омега-3 и омега-6 жирных кислот в рационе — это лишь немного факторы, увеличивающие риск развития рака.

Исследований, связывающих питание и развитие онкологических заболеваний проводилось очень много в разные года и проводится и по сей день. Если раньше информация была разрозненной и базировалась в основном на статистике, то теперь можно увидеть уже более полную картину и разобраться, что же такое антираковый рацион.

Переедание — один из важных факторов, влияющих на развитие онкологических заболеваний. Сокращение калорий до комфортного минимума — один из важных шагов к здоровью, а не просто стройности. Добиться этого просто — совершенно не нужно сажать себя на строгую диету. Достаточно просто немного уменьшить порции привычных блюд. Воспользуйтесь фитнес-трекером в течение недели для того, чтобы понять, сколько калорий вы тратите каждый день. Ваша задача — съесть приблизительно столько же. Не наоборот — измерить количество калорий в том, что съели, и пытаться это сжечь. Это далеко не всегда представляется возможным.

[9 дневная разгрузочная диета](#)[Знаменитая диета от Маргариты Королевой без голода и дискомфорта](#)[Знаменитая диета от Маргариты Королевой без голода и дискомфорта](#)[solofood.ru](#)[Москва](#)[Снижение веса](#)[Гурмэ-диета](#)[На каждый день](#)[Фитнес-питание](#)[Улучшаем здоровье](#)[Наводим красоту](#)[Экономим время](#)[Перейти](#)[Яндекс.Директ](#)



Гликемический индекс

Слышали когда-нибудь выражение «сахар кормит рак»? Это действительно так. Простые углеводы и сахар приводят к воспалительным процессам в организме, а также развитию и поддержанию онкологии. Важно следить за гликемическим индексом продуктов, которые вы употребляете.

Самый высокий GI (гликемический индекс) у белого хлеба, белого риса, чипсов, картошки фри, кукурузных хлопьев, печенья, конфет. Выбирайте коричневый рис, цельнозерновые крупы и макаронные изделия, зерновой хлеб. Чтобы максимально нейтрализовать сахара из питания, увеличьте в своем рационе долю клетчатки.

Есть исследования, которые показывают, что 60-90 сек интенсивной физической нагрузки до и 10 минут легкой ходьбы после еды позволяют «пустить в дело» употребленный сахар, чтобы он не навредил здоровью.

Мясо и жиры

Употребление красного мяса связывают с развитием многих видов онкологии, в том числе кишечника и молочной железы. Если становиться вегетарианцем не входит в ваши планы, переключитесь на птицу и рыбу. Но и они не должны появляться на столе чаще 3-4 раз в неделю.

Другой фактор, увеличивающий риск развития рака — это неправильно подобранные жиры. Пальмовое масло, рафинированные и дезодорированные масла — прямой путь к сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям. Важно следить за

тем, чтобы в рационе присутствовали омега-3 жирные кислоты. Это лен, чиа и конопляные семена, грецкий орех, жирная рыба, креветки, водоросли, а также БАДы.



Масла, содержащие омега-6 жирные кислоты и относящиеся к наиболее полезным — это оливковое, кунжутное, тыквенное. Жарить лучше всего на рафинированном оливковом, кокосовом или масле из виноградных косточек, а остальные масла добавлять в салаты и другие уже готовые блюда.

Кстати, лен сам по себе считается антираковым продуктом, поэтому в разных видах его следует ежедневно включать в свой рацион, если нет противопоказаний.

Овощи и фрукты

К антираковым продуктам в первую очередь стоит отнести овощи. Их в рационе должно не просто много по количеству, но и по разнообразию. Используйте разные овощи в разных видах и следите, чтобы их было не меньше 3 порций в день. ВОЗ рекомендует 5 порций. И 1-2 порцию фруктов или ягод. Овощи содержат клетчатку и богатый витаминно-минеральный состав. Особенное внимание стоит обратить на крестоцветные — брокколи, цветная и брюссельская капуста имеют в своем составе противораковые вещества.



Исследования влияния питания на онкологию <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC526387/>
Гликемический индекс некоторых продуктов <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/glycemic-index-and-glycemic-load-for-100-foods>
<https://zen.yandex.ru/media/wellness/o-chem-molchat-onkologi-protivorakovaia-dieta-5d371b1bd4f07a00af1aa0f7>.

Сушка зелени увеличивает содержание противораковых ингредиентов почти в 100 раз!

21.07. 2019.

Сейчас в огороде активно растёт **зелень**, и на первый план выходит задача сохранить её как можно дольше. Чтобы потом, долгой скучной зимой, наслаждаться витаминами [петрушки](#), [укропа](#), кинзы, [руколы](#) и других трав со своих грядок и укреплять таким образом своё здоровье :)



Зелень и овощи, фото автора

Морозилки уже забиты почти под завязку -- ягоды, грибы и зелень... Остаётся второй традиционный способ, **сушка**. Многие считают, что при этом теряется большое количество полезных веществ, содержащихся в исходном продукте. Но оказалось, что это не просто не так, а иногда дело обстоит прямо наоборот.

В [новом исследовании](#) учёных изучалось количество флавоноидов, остающихся после сушки **периллы** (*Perilla frutescens*) -- зелени, активно используемой в азиатской кухне.

Растительные биологически активные вещества полезны для здоровья, однако свежая листовая зелень обычно имеет низкую концентрацию таких ингредиентов. В ходе экспериментов было обнаружено, что сушка заметно влияет на накопление вторичных метаболитов и высушенные листья периллы содержат больше **противораковых флавоноидов**, чем исходные листья.

И это произошло не просто из-за удаления воды и как следствие увеличения концентрации исходных веществ, а из-за выделения флавоноидов тканями растений, "почувствовавших" глубокий стресс. Лишившись питания (при отрезании от корня), перилла начала вырабатывать **апигенин** и **лютеолин**, что является естественной реакцией на неблагоприятные условия.

Апигенин это биофлавоноид, содержащийся во многих растениях (особенно много в ромашке). Он обладает успокаивающим, седативным эффектом, а также считается отличным средством в борьбе против разных опухолевых заболеваний. Апигенин -- безопасное вещество, помогающее в профилактике и лечении рака.

Лютеолин -- другой натуральный флавоноид, найденный в петрушке, сельдерее, перце, лимоне, мяте и других полезных пищевых продуктах. Это вещество является антиоксидантом, контролирует уровень холестерина в крови, имеет противоопухолевые и иммуномодулирующие свойства.

И оказалось, что сушка периллы значительно увеличивает содержание этих замечательных веществ: **апигенина -- в 28 раз и лютеолина -- в 86 раз!** При этом считалась

не относительная концентрация (которая у свежей зелени будет исходно низкая из-за большого количества воды), а абсолютное количество флавоноидов.

Происходило это независимо от сорта, времени сбора и способа выращивания. Можно предположить, что **подобное будет происходить и при сушке нашей традиционной зелени**, ведь механизмы выработки флавоноидов у растений примерно одинаковы

С



Свежая зелень, фото автора

Это означает, что посушив зелень, мы не просто сохраним многие полезные вещества из неё, но даже увеличим их количество! В эксперименте сушка происходила **в тени**, на щадящих режимах -- **при 25 градусах**. Это соответствует расстиланию зелени просто где-нибудь у нас в квартире, не на солнце.

https://zen.yandex.ru/media/food_good/sushka-zeleni-uvlichivaet-soderjanie-protivorakovyh-ingredientov-pochti-v-100-raz-5d337b40fe289100ac7a3cb7.

* * *