**Питание в пожилом возрасте для профилактики рака**

Пожилой возраст уже сам по себе является фактором риска возникновения новообразований, потому что на протяжении жизни в клетках накапливаются вредные вещества, которые могут вызвать сбой в нормальном функционировании организме.

Самый опасный возраст 60-90 лет, именно в этом промежутке времени, согласно статистике, выявляется наибольшее количество онкологических болезней.

 

**Питание для профилактики рака**

Универсальный совет для профилактики рака – это здоровое питание. Ежедневное употребление свежих фруктов и овощей в количестве не менее 400 граммов. Профилактический эффект этой меры связан с тем, что в составе ярко окрашенных свежих растений находится большое количество витаминов, которые способны «обезоруживать» вредные вещества в клетках. При этом в полезную группу овощей не входят крахмалистые овощи, такие как картофель.

Одним из научно обоснованных средств профилактики рака молочной железы, толстой кишки и простаты является ограничение потребления животного жира.

Избыточное потребление красного мяса связывают с развитием онкологических заболеваний толстой кишки и простаты. Дело в том, что при переваривании мяса образуются вещества, которые атакуют клетки упомянутых органов, а это может привести к аномальному клеточному росту и раковому перерождению.

Среднее ежедневное потребление мяса должно быть ограничено до 80 г. Рыба и птица предпочтительнее потребления свинины, говядины и баранины.

Потребление жирных продуктов, особенно животного происхождения также нужно сократить и использовать растительные масла.

**Общие рекомендации**

Самыми общими рекомендациями в здоровом питании в пожилом возрасте, выполнение которых может потенциально предотвратить развитие онкологические патологии, являются:

* Употребление достаточного количества (около 400-800 граммов каждый день) свежих фруктов и овощей.
* Разумное потребление мяса, а также быстроусвояемых углеводов в составе макаронных изделий и хлеба.
* Ограничение продуктов с большим содержанием жира.
* Нормализация веса тела.
* Двигательная активность не менее 30 минут ежедневно.
* Исключение высококалорийных продуктов, а также сладких напитков (лимонадов или фруктовых соков).
* Употребление преимущественно овощных продуктов (цельного зерна, овощей, фруктов и бобовых).
* Ограничение потребления красного мяса и переработанных мясных продуктов (например, колбасы, ветчины, сосисок).
* Исключение алкоголя.
* Сокращение потребления соли и искусственных пищевых добавок.

Это то, что называется здоровым питанием и способствует профилактике не только онкологических, но и сердечно-сосудистых заболеваний.

Выполнение этих рекомендаций полезно не только пожилым людям, но и молодым. Лучше приучаться к правильному питанию с ранних лет и придерживаться его, чтобы избежать лишнего веса и других заболеваний.

Однако даже здоровый образ жизни не обеспечивает 100% -ную защиту от рака. Есть молодые спортивные люди, которые страдают от онкологических заболеваний, потому что где-то в их телах деление клеток привело к случайной генетической ошибке и в конечном итоге – к опухоли.

Аналогично, все знают отдельные примеры курящих людей с избыточным весом, которые, несмотря на их нездоровый образ жизни, прожили долго.

В своих заявлениях о профилактике рака с помощью здорового питания врачи полагаются на статистическую информацию, которая основана на исследовании большого количества участников и отфильтровывают даже самые маленькие индивидуально влияющие факторы.

*Те, кто внедряют в свою жизнь правильно питание и регулярную физическую активность, могут если не предотвратить, то значительно снизить риск развития онкологических и многих других заболеваний.*