

# ПРОДУКТИ, ЯКІ ЗНИЖУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

## ФРУКТИ ТА ОВОЧІ

містять речовини, які:

- нейтралізують вільні радикали
- зменшують хронічне запалення
- допомагають клітинам відновлювати пошкоджену ДНК

Регулярне споживання знижує ризик:

- колоректального раку
- раку легенів
- раку молочної залози



## ПРОДУКТИ, ЯКІ ЗНИЖУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

### РИБА

багата на омега-3 жирні кислоти, які:

- допомагають контролювати запалення
- зменшують пошкодження клітин
- підтримують здоров'я клітинних мембран

Регулярне споживання знижує ризик:

- раку молочної залози
- раку простати



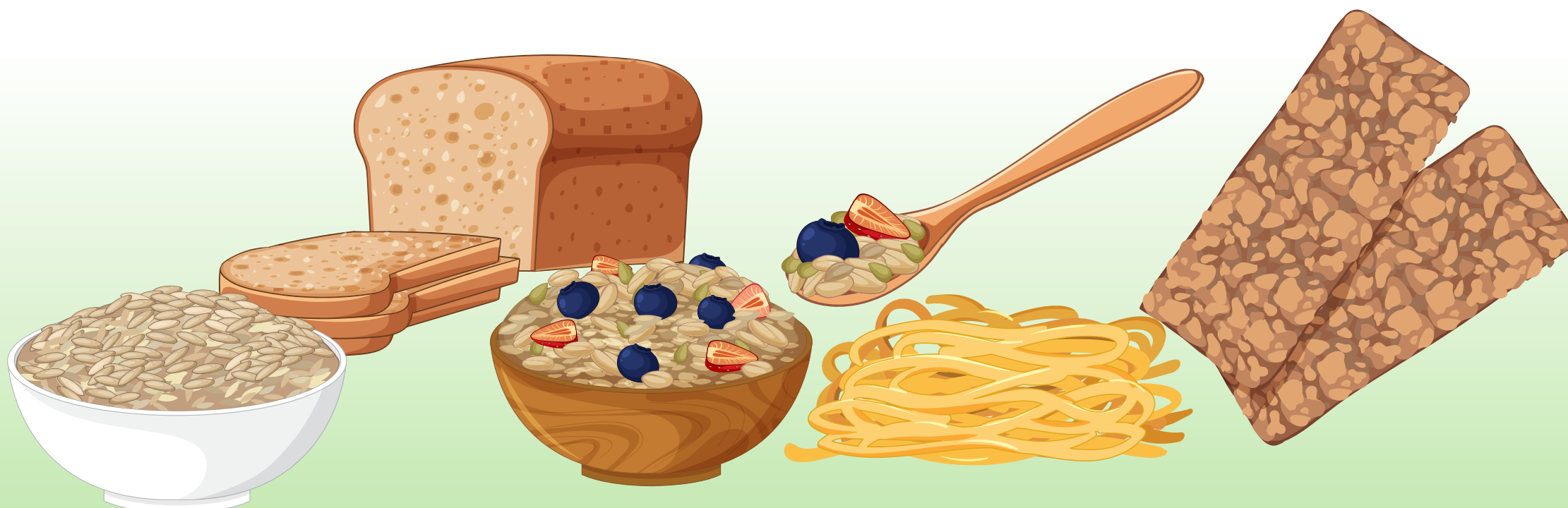
## ПРОДУКТИ, ЯКІ ЗНИЖУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

### ЦІЛЬНОЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ ТА КЛІТКОВИНА

- прискорюють проходження їжі через кишківник
- зменшують контакт слизової з канцерогенами
- сприяють утворенню коротколанцюгових жирних кислот, які мають протипухлинну дію

Регулярне споживання знижує ризик:

- колоректального раку



## ПРОДУКТИ, ЯКІ ЗНИЖУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

### МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ

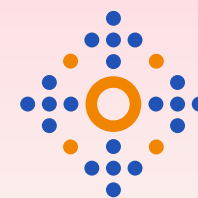
є джерелом:

- кальцію, який бере участь у регуляції росту клітин
- корисних бактерій, які підтримують здорову мікробіоту

Помірне вживання молочних продуктів сприяє:

- пригніченню розвитку пухлинних процесів, у тому числі в товстій кишці та передміхуровій залозі





## ПРОДУКТИ, ЯКІ ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

### ЧЕРВОНЕ М'ЯСО

(свинина, яловичина,  
баранина)

### ТА ОБРОБЛЕНЕ М'ЯСО

(копченості, ковбаси,  
сосиски, бекон тощо)

містять насичені жири та  
потенційні канцерогени,  
які підвищують ризик:

- раку шлунку
- раку печінки
- раку нирок та ін.

## ПРОДУКТИ, ЯКІ ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

### СМАЖЕНЕ М'ЯСО

містить канцерогенні сполуки, які утворюються під дією високих температур

**Часте вживання може підвищувати ризик:**

- раку підшлункової залози
- раку простати
- колоректального раку

## ПРОДУКТИ, ЯКІ ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

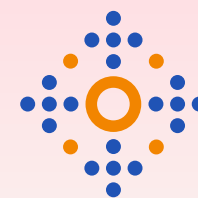
### АЛКОГОЛЬ

чинить руйнівну дію на:

- верхню частину травного тракту
- печінку
- товсту кишку
- молочні залози

Будь-яка кількість алкоголю збільшує ризик:

- раку ротової порожнини
- раку гортані
- раку стравоходу
- раку печінки
- раку грудей та ін.



## ПРОДУКТИ, ЯКІ ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК РОЗВИТКУ РАКУ

### НАСИЧЕНІ ЖИРИ ТА СОЛОДКЕ (продукти з високим глікемічним навантаженням)

можуть сприяти:

- хронічному запаленню
- метаболічним змінам,  
що стимулюють поділ клітин

За надмірного вживання підвищується ймовірність розвитку:

- раку грудей
- раку простати