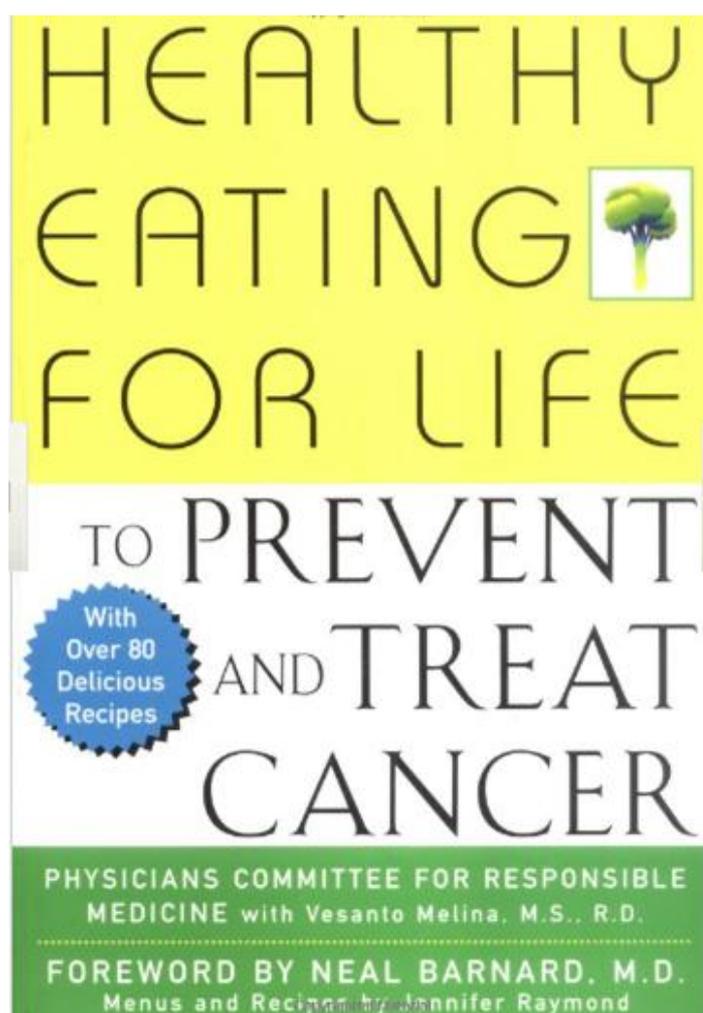


Здоровое питание для жизни - Профилактика и лечение рака

(Healthy Eating for Life To Prevent And Treat Cancer)



Группа экспертов по диетологии
Комитета врачей за ответственную медицину

<http://pcrm.org/>

Здоровое питание для жизни – профилактика и лечение рака (Healthy Eating for Life To Prevent And Treat Cancer)

Группа экспертов по диетологии Комитета врачей за ответственную медицину

- Нил Барнард (Neal Barnard, M.D.)
- Патриция Бертрон (Patricia Bertron, R.D.)
- Сюзанна Хавала (Suzanne Havala, M.S., R.D., L.D.N., F.A.D.A.)
- Дженнифер Келлер (Jennifer Keller, R.D.)
- Габриэл Тюрнер-Макгриви (Gabrielle Turner-McGrievy, M.S., R.D.)
- Мартин Рут (Martin Root, Ph.D.)
- Эми Джой Лану (Amy Joy Lanou, Ph.D.)
- Кристина Кисвер (Kristine Kieswer)
- Бренда Дэвис (Brenda Davis)
- Совместно с Весанто Мелина, M.S., R.D. (Vesanto Melina, M.S., R.D.)

Особая благодарность тем, кто помог при написании отдельных глав, а также предоставил ценные отзывы и предложения: Джону Бордерсу (Jonh Borders), Вильме Гловер (Wilma Glover), Дженис Сидеботам (Jenise Sidebotham), Лавиде Бонд (Lavida Bond) и Сандре Ховард (Sandra Howard), которые поделились личным опытом; Стаси Шмидт (Staci Schmidt) из Медицинского Центра Блок (Block Medical Center), Бхорре Дери (Bhora Derry, R.N.), специалисту в области онкологии Абби Блох (Abby Bloch, Ph.D.), Бренде Дэвис (Brenda Davis, R.D.), Вильяму Харрису (William Harris, M.D.) и Холлу Ганну (Hal Gunn, M.D.) из Центра комплексного лечения (Center for Integrated Healing).

© Перевод с английского: Центр защиты прав животных «Вита» . 2005-2010

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	8
Часть 1. Общие сведения	9
Глава 1. Новые силы против рака	9
Что представляет собой рак?	10
Как начинается рак	10
Мощная защита, обнаруженная в простой пище	11
Рак и его пищевое происхождение	11
Хорошие новости... сила для предотвращения	13
Рак в разных частях мира	14
Что есть, что не есть	16
Глава 2. Выследить виноватых	17
Из сковороды в огонь	17
Почему мясо – это плохо?	18
Жир, жир, еще больше жира	18
Жир и гормоны	18
Растительная пища в противовес животной пище: конкуренция невозможна	19
Гетероциклические амины	21
Жареное на гриле мясо и полициклические ароматические углеводороды	22
Консервированное и копченое мясо	22
Пестициды в животном жиру	22
Гормоны	22
Железо: меч с двумя режущими частями	22
Как проверить Ваш уровень железа	23
Красное мясо, белое мясо и даже яйца вредны.	23
Молочные продукты – отнюдь не идеально	24
Погружение в масло навредит Вам	26
Похудейте	27
Алкоголь: масло в огонь	27
Глава 3. Правильное питание: как получить необходимые вещества	29
Жир	29
Белок	30
Углеводы	31
Жиры, белки и углеводы: где найти полезные варианты?	32
Почему животные продукты не рекомендуются	34

Пища для здоровья	34
Убедительные факты в пользу растительной пищи	35
Кальций	37
Витамин D.....	37
Витамин B12	38
Жирные кислоты омега-3	38
Практические указания	38
Глава 4. Рак: пищевая самозащита	40
Овощи, фрукты и естественные антиоксиданты.....	40
Овощи или фрукты?.....	40
Арсенал антиоксидантов	41
<i>Витамин С</i>	45
<i>Бета-каротин</i>	45
<i>Пять порций в день: минимум</i>	46
Получаете ли Вы достаточно овощей и фруктов?	46
<i>Витамин Е</i>	47
<i>Селен</i>	47
Пестрая команда союзников	48
Бобовые: концентрат белка в растительном царстве	49
Радость соевой пищи	50
Орехи и семена: маленькие шаги на большом пути.....	51
<i>Льняное семя и Омега-3</i>	52
Замечательные зерновые и полезная клетчатка.....	53
Углеводы – друзья или враги?.....	53
Клетчатка: эффективная сила	54
<i>Клетчатка выводит токсины</i>	54
Здоровое пищеварение	54
<i>Клетчатка противостоит раку толстого кишечника</i>	55
Глава 5. Пища для выживания при раке	57
Не надо сердиться	58
Пища и иммунная защита.....	58
Сокращаем количество жира и холестерина	58
Двухсотлетний «прорыв»	59
Природные усилители иммунитета	59
Пример рака груди	61

Чай против рака?	62
Рак матки, яичников и простаты	63
Рак органов пищеварительной системы	63
Глава 6. Питание во время лечения рака	65
Отсутствие аппетита	65
Изменения вкуса	65
Как справиться с изменениями вкуса	65
Сухость во рту.....	66
Проблемы с жеванием и глотанием.....	66
Тошнота и рвота.....	67
Диарея	68
Несварение	68
Потеря веса	68
Увеличение массы тела.....	69
Питание во время выздоровления	70
Глава 7. Пища для выживания при раке	71
Рак легких	71
Увеличьте количество овощей и фруктов	72
Недостатки синтетических витаминов	72
Сократите количество жира.....	73
Рак простаты	73
<i>Защитники простаты.....</i>	<i>74</i>
<i>Опасности молочных продуктов</i>	<i>75</i>
<i>Животные продукты: много жира, а клетчатка отсутствует</i>	<i>76</i>
<i>Используйте соевое молоко вместо коровьего</i>	<i>76</i>
<i>Как остановить уже начавшийся рак.....</i>	<i>76</i>
Рак груди	77
Бег за жизнью	77
<i>За пределами генетики.....</i>	<i>78</i>
<i>Алкоголь</i>	<i>78</i>
<i>Самозащита с помощью фруктов и овощей</i>	<i>79</i>
<i>Дополнительная защита через физическую нагрузку</i>	<i>79</i>
Рак толстой и прямой кишки	79
<i>Более внимательный взгляд на растительную пищу.....</i>	<i>80</i>
Рак яичников	81

Рак шейки матки	82
<i>Вирус человеческой папилломы</i>	82
<i>Удивительная роль курения</i>	82
<i>Создайте защиту с помощью физических упражнений</i>	82
<i>Овощи и фрукты борются с раком шейки матки</i>	82
Применяем науку на практике	83
Глава 8. Переходим к полезной пище и отличному здоровью	84
Как подружиться с полезной пищей	84
<i>Простое приготовление пищи</i>	85
Полезная подсказка	86
<i>Сырая пища в противовес приготовленной</i>	86
<i>Влияет ли чай и кофе на риск рака?</i>	87
Безопасность пищи и хранение пищи	87
<i>Еда в пути</i>	88
Общественные мероприятия	89
<i>Еда в гостях</i>	89
<i>Дела семейные</i>	90
Глава 9. Фитнес, дружба и свобода от стресса	92
Сильное лекарство	92
Исследования: хорошие поводы двигаться	92
<i>Как упражнения снижают риск рака?</i>	93
<i>Чем больше упражнений, тем лучше? Да – в какой-то мере</i>	94
<i>Упражнения во время и после курса лечения рака</i>	94
<i>Как спланировать свою программу упражнений</i>	95
Следим за весом	97
Как управлять стрессом	98
<i>Как успешно справиться со стрессом</i>	100
<i>Совершенствуем наши умения</i>	100
<i>Медитация</i>	101
<i>Учимся релаксации</i>	102
<i>Поддержка от других</i>	102
Глава 10. Подводим итоги	104
Ссылки	105

Современные исследования показывают, что Ваша пища – это один из самых мощных факторов для профилактики рака. Вы можете воспользоваться этим фактом, чтобы сохранить свое здоровье – эта книга показывает Вам, как. Основываясь на последних медицинских и диетологических исследованиях, «Здоровое питание для жизни – профилактика и лечение рака» предлагает полную и разумную программу растительного питания, благодаря которой, риск рака сократится. Тем же, кому онкологический диагноз уже поставили, она поможет выздороветь.

Эта книга показывает, как Вы можете использовать пищу для борьбы с наиболее распространенными на сегодняшний день видами рака (в том числе рак легких, груди, простаты, яичников, шейки матки и пищеварительного тракта) и дает подробные рекомендации, которые были тщательно разработаны специалистами по питанию из Комитета врачей за ответственную медицину. В книгу входят более 80 вкусных простых рецептов, которые позволят Вам прямо сейчас воплотить на практике эти принципы здорового питания. «Здоровое питание для жизни – профилактика и лечение рака» содержит важную информацию по следующим вопросам:

- антиоксиданты, жирные кислоты омега-3 и другие защитные орудия
- пища, которая укрепляет иммунную систему
- питание во время лечения рака
- физические упражнения и контроль за массой тела
- способы снятия стресса
- и другое

Вне зависимости от того, что вас интересует – профилактика или лечение рака – эта книга Вам даст необходимые знания для обретения контроля за здоровьем, питанием и жизнью. Комитет врачей за ответственную медицину (www.pcrmt.org) – это международная некоммерческая организация врачей, специалистов в области здравоохранения и непрофессионалов, продвигающих профилактическую медицину через инновационные программы.

Президент Комитета врачей за ответственную медицину Нил Барнард – популярный лектор, автор книг «Болеутоляющая пища» (*Foods that Fight Pain*), «Питайтесь правильно – живите дольше» (*Eat Right, Live Longer*), «Пища для жизни» (*Food for Life*) и других книг на тему профилактической медицины. Комитет пропагандирует профилактическую медицину через журнал «Хорошая медицина (*Good Medicine*)» и инновационные программы, в том числе «Онкологический проект» (*Cancer Project*). Клинические исследования, проводимые Комитетом, закладывают новые основы для лечения диабета, ожирения и других серьезных болезней, для устранения боли.

Весанто Мелина (*Vesanto Melina, M.S., R.D.*) – сертифицированный диетолог, она получила степень магистра в области диетологии в Университете Торонто (*University of Toronto*). Она была руководителем раздела по вегетарианству, когда составлялось Руководство по клинической диететике Американской диетической ассоциации (*American Dietetic Association Manual of Clinical Dietetics*).

ПРЕДИСЛОВИЕ

Рак превратился из достаточно редкого заболевания, каким он был всего несколько десятилетий назад, в болезнь, встречающуюся постоянно. Очень многие из нас оказываются в кабинете врача и имеют откровенный и тяжелый разговор о том, что означает этот диагноз, который поставлен нам или нашим близким, и отчаянно пытаются выбрать лечение.

Вместе с тем, на смену столь мрачному сценарию приходит гораздо более оптимистичный, потому что в наших руках оказываются стратегии, позволяющие либо предотвратить рак, либо после постановки диагноза обратить вспять его течение. Эти новые подходы были разработаны учеными, которые тщательно наблюдали за онкологическими больными и теми, кто, как казалось, защищен от болезни. Они обследовали людей, которые, невзирая на диагноз, прожили гораздо дольше ожидаемого, или же у которых наступила полная ремиссия. В ходе тщательного анализа их питания, продуктов, которые они потребляли и избегали, появились идеи, которые проверялись в рамках исследований. Они все еще продолжаются, но мы уже узнали достаточно о том, что если бы все люди принимали эти факторы во внимание, большинство случаев рака никогда бы не возникло.

Невероятно, но исследование за исследованием подтверждают, что большинство случаев рака не связано с генетикой. Гораздо больше на развитие рака влияют наши пищевые пристрастия плюс привычки, связанные с курением и алкоголем. Изменение питания играет очень значительную роль. Этот факт надо принять во внимание, независимо от возраста и теперешнего состояния здоровья.

Возможно, самые значительные открытия сделают для себя те, кому уже поставлен диагноз рак. Ученые выяснили, что здоровое питание не только снижает риск онкологии, но и помогает уже заболевшему человеку победить рак.

Хочу Вас попросить не держать в секрете то, о чем узнаете. Пожалуйста, поделитесь этой жизненно важной информацией со своими близкими. А еще лучше, попробуйте рецепты, которые на практике реализуют науку о питании. Они не только предотвратят рак. Они также предназначены для того, чтобы снизить уровень холестерина, сбросить вес и поддерживать фигуру стройной, ввести Вас в мир правильного питания.

Желаю Вам огромных успехов и крепкого здоровья!

*Нил Д. Барнард, доктор медицины (Neal D. Barnard, M.D.)
Президент Комитета врачей за ответственную медицину*

Часть 1. Общие сведения

Глава 1. Новые силы против рака

Если Вы или Ваши близкие обеспокоены раком, то для Вас есть отличные новости. Пища, которую Вы выбираете, может снизить риск рака и, если эта болезнь все же возникнет, облегчить течение. В недалеком прошлом ученые имели очень смутное представление о том, как питание может помочь. Сейчас мы имеем мощные средства для того, чтобы естественным путем создать мощную защиту, и эти средства доступны и эффективны. За последние годы научные исследования прояснили тот факт, что питание и образ жизни играют огромную роль в защите от рака. Поскольку это так важно понять, мы рассмотрим подробно, как стало известно о влиянии пищи, и как этот фактор можно привести в действие. Кроме того, вторая часть покажет Вам, как с помощью вкусных блюд можно настолько укрепить иммунную систему, что она сможет противостоять раку.

Откуда мы узнали, что от питания многое зависит? В сотнях научных исследований ученые проанализировали заболеваемость раком в разных группах людей, чей образ жизни схож во всем, кроме питания. Иными словами, у них одинаково обстоит ситуация с курением, с генетической предрасположенностью, но питание у них разное. И, взяв за основу их питание, мы узнали, каким оказался их риск заболеть раком. Ученые поставили цель выяснить это, сравнив группы людей, которые одинаковы во всех отношениях, кроме того фактора, что одна группа ест больше овощей и фруктов или больше цельных зерновых или не употребляет мяса и другой жирной пищи. В одном исследовании за другим наблюдалась одинаковая картина: люди, которые отдают предпочтение определенным защитным продуктам питания и избегают опасной пищи, гораздо меньше рискуют заболеть раком. Если рак все же развивается, те же самые характеристики питания повышают выживаемость.

Мы слышали, что некоторые виды рака, такие как рак груди, могут быть «семейными», наводя на мысль, что решающими тут являются генетические факторы, и что питание помогает мало. Но выбор пищи, который передается из поколения в поколение, является гораздо более весомым фактором, чем наши гены. Анализ того, как заболеваемость раком меняется, когда люди эмигрируют из одной части мира в другую, говорит очень о многом. Их генетическая предрасположенность не меняется, но меняются привычки в питании, когда люди принимают другой образ жизни. Например, когда люди переезжали из Японии в Соединенные Штаты и меняли традиционную диету, включающую в себя много риса и очень маленькое количество мяса и молочных продуктов, на западное меню, насыщенное мясом и молочными продуктами. Вместе с этим переходом их уровень заболеваемости раком груди увеличивался более чем в 3 раза, а рак простаты становился в 5 раз выше обычного уровня.

В настоящее время рак – это убийца номер два в развитом мире, и эксперты полагают, что вскоре он обгонит сердечно-сосудистые заболевания – убийцу номер один. И все же, несмотря на то, что заболеваемость возрастает, есть хорошие данные, указывающие, что мы можем предотвратить рак. А когда человек заболевает, течение болезни можно изменить в лучшую сторону.

Что представляет собой рак?

Давайте потратим немного времени на то, чтобы понять, что такое рак, это нам нужно, чтобы понять, как его остановить. Для многих людей это остается загадкой, и понятно, потому что рак начинается глубоко в клетках тела, в сложных, мелких структурах, которые невозможно увидеть невооруженным глазом.

Каждая клетка в Вашем организме – это очень активный маленький «завод», в котором каждую секунду происходят сотни биологических и химических реакций. Каждая клетка усердно работает, чтобы проконтролировать использование кислорода и различных питательных веществ, передать информацию, создать новые вещества и образовать новые клетки. За один день в одной клетке происходит больше реакций, чем всего общения между людьми в Нью-Йорке.

Мы об этом не знаем, но на самом деле триллионы клеток в нашем теле постоянно избегают потенциальной опасности и неправильных сообщений, избавляют нас от потенциально токсичных веществ, ремонтируют поврежденные клетки, не дают размножаться клеткам с поврежденным генетическим материалом и сохраняют нам здоровье. Чтобы проводить эту работу, клетки нуждаются в поддержке в виде хорошего питания.

Рак начинается, когда в клетке происходит сбой. При нормальном процессе роста одна клетка делится на две, и нарушения могут наступить легко. Особенно легко нарушения могут произойти в ДНК клетки – в генетической схеме, расположенной глубоко в клеточном ядре. Если клетка повреждена, то она начинает делиться бесконтрольно, и это начало рака.

Рак чаще всего возникает там, где происходит оборот и деление клеток. Например:

- В коже, легких и пищеварительном тракте, где постоянно отслаиваются старые клетки и образуются новые клетки.
- В органах, где секретируются разные вещества, например в груди – там образуется молоко
- В органах воспроизводства: в матке, яичниках и яичках.

В каждой из этих частей тела клетки быстро делятся. Если при этом повреждается ДНК, воспроизводство клеток становится беспорядочным, что приводит к неконтролируемому росту клеток. В конце концов, растущая масса клеток, называемая опухолью, захватывает здоровые ткани легких, груди, простаты или других частей тела.

Как начинается рак

Почему чаще всего происходит сбой клеток? Гораздо важнее, что нам нужно сделать, чтобы избежать рака? Давайте посмотрим подробнее, как эта болезнь может развиваться и как может помочь питание.

Один из способов, как пища может повлиять на риск рака, – это поставляя канцерогены (вещества, вызывающие рак). Они, конечно же, обнаружены в табаке, а также в ряде продуктов питания. Мясо, жаренное на гриле, на сковороде или на открытом огне, содержит гетероциклические амины, которые формируются из определенных компонентов мяса в процессе, когда этот продукт готовится. Другие канцерогенные химикаты – это вещества N-нитрозо, обнаруженные в беконе, и афлатоксин, обнаруженный в земляных орехах.

Проблемы начинаются, когда канцерогену удается повредить ДНК в одной из клеток. Поврежденная клетка может начать делиться без контроля. Неконтролируемый рост клеток может привести к скоплению раковых клеток, называемых опухолью, которая может распространиться в близлежащие ткани или в поток крови, передаться на другие органы тела (метастазы). Слово *сансер* происходит от латинского слова, обозначающего краб, и обозначает выросты, которые распространяются по всему телу.

Мощная защита, обнаруженная в простой пище

Хорошие новости заключаются в том, что защитная пища может вмешаться в ситуацию и изменить финал истории. Они могут не дать канцерогенам войти в клетки и добраться до ДНК или же они могут сократить наносимый вред. Бесконтрольное размножение клеток может быть сокращено или предотвращено даже на более поздних стадиях.

Например, выяснилось, что минерал селен, содержащийся в цельных зерновых и ярко окрашенных каротиноидах овощей и фруктов, замедляет или останавливает рост опухолей. Аналогичным образом было доказано, что фолиевая кислота, содержащаяся в зеленых листовых овощах, апельсинах и бобовых, также защищает ДНК. Многие другие вещества также детоксифицируют или устраняют канцерогены, прежде чем последние смогут повредить ДНК, помогают дефективным клеткам вернуться в нормальное состояние, и восстанавливают защиту, до того как клетки выйдут из-под контроля.

Значит ли это, что мы должны нагружать наш обеденный стол бесчисленными витаминными и минеральными добавками? Конечно, нет. Истинное действие состоит не в витаминных препаратах, а в потреблении правильной пищи. Эта пища создана природой так, чтобы поддерживать нужные нам питательные вещества в балансе.

Эти мелкие кирпичные стены показывают пункты действия для антиканцерогенов.

Рак и его пищевое происхождение

В то время, как большая часть наших знаний о питании и раке исходит из недавних исследований, мысль, что продукты питания играют важную роль в возникновении и предотвращении болезни, имеет давнюю историю. Во времена династии Сонг в Китае (960-1279 гг. нашей эры) Янг-Хе Ян писал, что плохое питание является причиной рака пищевода. В 1815 году доктор В. Ламбе (W.Lambe), член совета Королевского колледжа врачей (Royal College of Physicians) в Лондоне, писал о питании, раке и хронических болезнях, происходящих от избыточного потребления пищи вообще и мяса в частности. Его современник, доктор Джон Белл (John Bell), заметил, что некоторые пациенты, имевшие рак, излечились, «благодаря следованию питания без мяса».

Через сто лет доктор В. Роджер Виллиамс (W.Roger Williams) отметил: «Возможно, ни один фактор не влияет настолько на начало рака при существующей угрозе, как избыточное питание. Многие признаки указывают на то, что избыточное потребление белка, прежде всего мяса, что является отличительной чертой нашего времени, причиняет особый вред в этом отношении. К сопутствующим факторам доктор Виллиамс добавил «недостаток упражнений, а также малое количество растительной пищи». А доктор Дж. Х. Келлог (J.H.Kellogg), знаменитый хирург, который позже описал пользу для здоровья хлопьев для завтрака, подтвердил его взгляды.

Несмотря на ясные представления этих врачей, питанию и образу жизни уделялось относительно мало внимание. В основном ученые, изучающие рак, искали что-то более скрытое, чем пища на наших тарелках.

В середине 20 века на протяжении десятилетий большая часть раковых исследований специализировалась на определенных факторах, вызывающих рак, таких как радиоактивность, химикаты в табаке, вирусы и редкие генетические ошибки, они считались причинами этого страшного заболевания. Со временем больше энергии и все больше финансов стали направляться прежде всего на лечение уже зародившейся болезни – на хирургию, лучевую терапию, химиотерапию. В суматохе, направленной на улучшение лечения, профилактике внимание не уделялось, и роль питания была позабыта.

В 1950-е-1970-е годы в книгах, где речь шла о причинах рака, питанию не уделялось почти никакого внимания или совсем никакого. Исследователи надеялись найти единое вещество или организм, вызывающее болезнь (как туберкулез) и какое-то волшебное средство, которое бы победило его.

Но рак – это не туберкулез или другие инфекции, которые возникают неожиданно и могут быть вылечены просто приемом антибиотиков. Рак начинается медленно, и он долго развивается из одной клетки в большое скопление таких клеток. На его течение можно повлиять с помощью комплекса сложным взаимосвязанных мер, касающихся нашей повседневной жизни.

Начиная с 1970-х годов, ученые вновь стали интересоваться той ролью, которую питание играет в предотвращении рака и в изменении течения уже начавшейся болезни. При обследовании популяций с высоким и низким уровнем рака стало ясно, что риск заболеть раком не передается от человека к человеку, как простуда или грипп. Вероятность развития рака тесно связана с нашими культурными привычками, прежде всего, с питанием. Хотя наследственность может также служить фактором, это всего лишь

незначительная часть картины. В конце концов, как мы видели раньше, гены не меняются, когда люди мигрируют из одной части мира в другую или из сельской местности в города. Тем не менее, уровень заболеваемости раком изменяется, часто радикально, и тут есть прямая связь с изменением характера питания. Вот примеры:

- Когда китайцы переезжали из Шанхая в Соединенные Штаты и переходили зернового и овощного питания на диету, основанную на мясе и молоке, уровень рака простаты поднялся более чем в 15 раз.
- Те, кто переехал из Шанхая в Гонконг или Сингапур, стали питаться пищей, наполовину состоящей из растительных компонентов, наполовину – из животных. Опять же, уровень рака простаты возрос.
- Когда женщины переезжали из Японии на Гавайи и увеличили потребление животных продуктов, заболеваемость раком груди увеличилась в том же поколении в 3 раза и продолжила расти в следующем поколении, представители которого питались жирной пищей животного происхождения с детства.
- У мужчин и женщин, эмигрировавших из Японии на Гавайи, рак толстой кишки и прямой кишки увеличился почти в 4 раза в том же поколении.

Эти исследования о миграции и эмиграции показывают, что рак в значительной степени зависит от внешних факторов, в особенности, от питания, а не от одной только генетики. Другие исследования, где изучались в течение многих лет большие группы людей, а также тщательное сравнение пищи онкологических больных и здоровых людей, помогли установить, что питание – это один из самых важных факторов при возникновении рака.

Сейчас установлено, что внешние факторы, особенно питание и курение, несут ответственность за 70-90% смертей от рака.

[Хорошие новости... сила для предотвращения](#)

В 1997 году Международный фонд онкологических исследований (World Cancer Research Fund) и Американский институт онкологических исследований (American Institute of Cancer Research) выпустили важнейший документ под названием «Еда, питание и предотвращение рака: глобальная перспектива» (Food, Nutrition and the Prevention of Cancer: a Global Perspective). В этом отчете длиной в 670 страниц международный комитет экспертов рассмотрел более 4500 научных исследований и подвел итоги того, как питание влияет в большинстве случаев заболевания раком. Вот какие данные были получены.

**Основные зависящие от человека факторы,
связанные с опасностью заболеть раком**

Повышенный риск заболеть раком	Пониженный риск заболеть раком
Курение	Потребление овощей
Потребление алкоголя	Потребление фруктов
Потребление мясных, молочных продуктов	Каротиноиды (защитные вещества, находящиеся в оранжевых, желтых, красных и зеленых овощах)
Животный жир/насыщенный жир	Витамин С
Цельный жир	Клетчатка
Пища, жаренная на гриле и на открытом огне (красное мясо, рыба, курица)	Цельные зерновые
Соль и соленая пища (например, когда соль используется в качестве консерванта)	Физическая активность
Ожирение	
Недостаток физической активности	
Соприкосновение с опасными материалами	

Идея ясна. Чтобы снизить риск заболеть раком, мы можем:

1. Избегать факторов, которые повышают риск рака
2. Включать в питание защитную пищу и ежедневно делать физические упражнения

Насколько эти шаги эффективны? Одно только потребление овощей и фруктов снижает заболеваемость раком на 20%. Если еще и избегать животных продуктов, то мы можем умножить эту цифру на 2, таким образом, 2 случая заболевания раком из 5 будут предотвращены. Регулярные физические упражнения и поддержание нормальной массы тела может снизить риск рака еще на 10%. Отказ от курения поднимает эту цифру до 70%. Остальные факторы, вызывающие рак, – это чрезмерное пребывание на солнце, соприкосновение с вредными веществами, работа на вредном производстве, плохая экология и, в гораздо меньшей степени, генетическая предрасположенность.

[Рак в разных частях мира](#)

Рак легких – это самое распространенное онкологическое заболевание в мире, прежде всего из-за приверженности табаку. Помимо этого фактора, ситуация очень разная в развитых и развивающихся странах.

В Северной Америке, Европе и в Австралии очень распространены те виды рака, которые зависят от гормонов (особенно рак груди и простаты, также рак толстого кишечника и прямой кишки). Мясное питание в тех регионах не только является поставщиком

канцерогенов, которые могут запустить онкологический процесс. Как мы увидим позднее, они также увеличивают образование гормонов, которые могут стать толчком для рака. Из-за жирного питания также образуется избыточный вес, что повышает риск развития рака груди и матки. В современном питании количество клетчатки (растительных волокон) опасно малое, в результате, очень возрастает уровень заболеваемости раком толстой кишки.

Прогноз на следующие несколько десятилетий плохой. Уровень заболеваемости раком груди просто взлетает по мере индустриализации и миграции людей. Везде появляются рестораны быстрого питания; люди всех возрастов едят фаст-фуд, из-за которого в организм поступает больше канцерогенов, а возможность выращивать свои овощи уходит в прошлое. Из-за телевизоров, компьютеров и автомобилей мы двигаемся меньше, чем раньше. В результате этих огромных изменений в нашей жизни и питании, начало меняться наше развитие. Переходный возраст начинается раньше: на 5 лет раньше, чем 160 лет назад (свидетельство Всемирной организации здравоохранения показывают, что у девочек сейчас менструации начинаются в 12 лет, между тем в 1840 году – в 17 лет). В свою очередь, из-за раннего полового созревания организм больше соприкасается с эстрогеном, и увеличивается риск рака груди.

Как можно обратить вспять эту опасную тенденцию? Вряд ли мы все вернемся в село. Но все же мы можем сделать многое. Нижеприведенная таблица показывает, как нужно изменить питание, чтобы снизить риск рака. Эти шаги просты, доступны и эффективны. Процент заболеваний раком, которые можно предотвратить, приближителен, и в какой-то степени зависит от изучаемой популяции.

Вид рака	Приблизительная доля заболеваний, которую можно предотвратить с помощью питания	Эффективная стратегия
Рак груди	33-50	Потребление овощей и фруктов в больших количествах Растительное питание (отказ от мясных и молочных продуктов) Избегание ожирения после менопаузы Поддержание нормальной массы тела Отказ от алкоголя
Рак матки	25-50	Поддержание нормальной массы тела
Рак шейки матки	10-20	Потребление овощей и фруктов в больших количествах
Рак простаты	40	Отказ от мяса, животных жиров, молочных продуктов

		Потребление овощей и фруктов в больших количествах
Рак легких (для курильщиков и некурящих)	20-33	Потребление овощей и фруктов в больших количествах
Рак толстого кишечника и прямой кишки	10-20	Потребление овощей в больших количествах Отказ от мяса Отказ от алкоголя

Люди в развивающихся странах имеют некоторые преимущества. Они едят меньше вредных животных продуктов, из-за которых возникает рак, и в целом потребляют меньше жира. Но у них есть свои проблемы. Они много курят. Защитные овощи и фрукты часто стоят дорого и недоступны для них. Многие люди потеряли свою землю, утратили навыки выращивания пищи или попросту переехали в города. Там часто недоступны холодильники для скоропортящихся фруктов и овощей, и использование большого количества соли в качестве консерванта повысило заболеваемость некоторыми видами рака. В то время как общий уровень рака там все еще ниже, чем в развитых странах, рак верхних органов пищеварительного тракта (рот, глотка, гортань, пищевод, желудок) и печени гораздо более распространен из-за курения, алкоголя и отсутствия защитных фруктов и овощей. И по мере того, как образ жизни людей становится более прозападным, и их питание начинает содержать больше мяса и молочных продуктов, заболеваемость в этих странах начинает приближаться к заболеваемости в западных странах. Например, на Сингапуре с 1970 по 1990 заболеваемость раком груди, простаты, яичников и толстой кишки увеличилась примерно в 2 раза, потому что изменились пищевые привычки страны.

Что есть, что не есть

Если суммировать огромное количество информации, полученное в результате тысяч исследований и от миллионов участников, то истина становится удивительно определенной. Растительная пища с ее защитными веществами снижает риск рака. Алкоголь и пища животного происхождения (мясо, молочные продукты и т. д.) увеличивает риск.

Введение правильного питания, физической активности и других составляющих здорового образа жизни в любое время, начиная с детства и кончая старостью, поможет укрепить здоровье и снизить риск рака. Те же меры помогут вылечить и предотвратить рецидив рака, а также снизить риск других хронических болезней. В последующих главах мы сконцентрируем внимание на пище, которую нужно избегать, и пищу, которую нужно обязательно включать в ежедневное питание, так как она укрепляет здоровье.

Глава 2. Выследить виноватых

После того, как ученые выяснили, что большинство случаев заболевания раком легких связано с одним фактором – курением, они обратили свои взоры на другие формы этой болезни. И то, что они выяснили, игнорировалось, потому что этими факторами оказалась привычка к некоторым продуктам, которые для многих из нас составляют основу питания. Но в процессе они дали нам несколько жизненно важных уроков. В этой главе мы рассмотрим, как жирная пища, животные продукты и алкоголь способствуют развитию рака.

Что на завтрак? У очень многих из нас бекон и яйца. Что на обед? Жареная курица или говядина. Во многих семьях свежие фрукты, соки, брокколи, шпинат, картофель и другая полезная растительная пища не только не составляет основу питания, но и вовсе не присутствует на столе.

Сто лет назад значительная часть человечества страдала от совсем другой проблемы с питанием. Питание бедняков Западной Европы было однообразным и ограниченным. Многие дети росли на жидкой каше. Аналогичная ситуация и сейчас преобладает в бедных частях мира. Наука о питании, возникшая в первой половине 20 века, была направлена на то, чтобы справиться с недостаточным питанием и, в особенности, тем, чтобы люди получали достаточное количество белка. С этой точки зрения мясо и молоко высоко ценились. Конечно, они содержат белок. Но они также содержат много жира, холестерина и калорий, между тем, в них отсутствуют вещества, защищающие от рака, среди которых витамин С и волокна.

Из сковороды в огонь

Катастрофически растущий уровень ожирения – это прямой результат популярности бургеров, сырной пиццы и жареной курицы, которые подаются везде. Сотни научных исследований связывают животный жир с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом, раком легких, толстой кишки, груди, эндометрия и простаты. К счастью, есть много способов получить полноценный, высококачественный белок без этих недостатков. Разнообразное питание, состоящее из цельных зерновых, овощей, фруктов, бобовых обеспечивает более чем достаточно белка. И вместо того, чтобы нести с собой холестерин и насыщенный жир, оно дает вещества, которые создают в Ваших клетках защиту от рака.

В обследовании 34 тысяч адвентистов седьмого дня, проводившихся в течение нескольких десятилетий, сравнивался уровень заболеваемости раком у вегетарианцев и мясоедов. Другие составляющие образа жизни были сходными: в обеих группах мало курили и потребляли спиртных напитков. Тем не менее, люди, которые не ели мяса, гораздо меньше болели раком простаты, яичников и толстой кишки, чем мясоеды. Даже редкое потребление красного и белого мяса увеличивало риск рака толстой кишки. Британское исследование, длившееся 12 лет, изучало риск рака среди вегетарианцев. Выяснилось, что у вегетарианцев риск рака на 40 процентов ниже, чем у не вегетарианцев, при этом и у вегетарианцев, и у не вегетарианцев была одинаковая масса

тела, социальное положение и привычки, касающиеся курения. Впечатляющий пример того, какие изменения может принести питание.

Аналогичным образом, исследование в Германии, проводившееся в течение 11 лет, в котором участвовали более 800 мужчин-вегетарианцев, показало, что у них рак встречается более чем в 2 раза реже среднего. Самая низкая заболеваемость была у тех, кто не ест мяса двадцать лет или более. Исследования в Японии и в Швеции также выявили более низкую заболеваемость раком среди вегетарианцев. Эти исследования вызвали у ученых сильный интерес. Как отказ от мяса понижает риск рака? Можно ли понизить риск рака еще в более значительной степени, если отказаться от молочных продуктов и яиц? Далее мы рассмотрим, что открыли ученые, а начнем с некоторых удивительных проблем, связанных с мясом.

Почему мясо – это плохо?

С каждым куском мяса, будь то курица, говядина, индюшка или рыба, человек получает больше мяса, чем ему нужно или хочется. Эти насыщенные животные жиры причиняют вред всему организму: добавляют лишний вес, вызывают гормональный дисбаланс, несут в организм канцерогены. И если Вы считаете, что тут помогает кулинарная обработка, то Вас ожидают неприятные сюрпризы: нагревание мяса дает зеленый свет целому ряду субстанций, вызывающих рак.

Жир, жир, еще больше жира

В следующий раз, когда Вы будете думать о продуктах животного происхождения, вспомните жир и холестерин. Для того, чтобы понять, почему, посмотрите на следующую таблицу. Как видно, и животная, и растительная пища обеспечивает много белка. Разница состоит в том, что белок из растительной пищи поступает с гораздо меньшим количеством жира и без холестерина. Такую комбинацию ищут в диете, предотвращающей рак.

Жир и гормоны

Свойство поднимать уровень холестерина – это не самый главный недостаток животного жира. Он также увеличивает количество гормонов в кровяном потоке – гормонов, связанных с раком. Давайте разберем, как это происходит, и начнем с рака груди. Эстрогены – это нормальные, обычные гормоны и для мужчин, и для женщин. Но если в крови слишком много эстрогена, то начинается быстрое деление клеток, что ведет к раку. Очень многие случаи рака груди бывают вызваны эстрогеном. И именно здесь питание играет ключевую роль: количество эстрогена в организме связано с количеством жира в питании. Если диета богата животными продуктами и другой жирной пищей, то уровень эстрогена также будет выше.

Растительная пища в противовес животной пище: конкуренция невозможна

	белки	жиры	холестерин
Животный продукт	(граммы)	(граммы)	(миллиграммы)
Говядина сырая, 3 унции	15	20	67
Куриная грудка сырая, 3 унции	18	8	54
Семга сырая, 3 унции	17	5-9	57
Цельное молоко, 1 чашка	8	8	35
Молоко 2%, 1 чашка	8	5	18
Сыр, чеддер средней жирности, 2 унции	14	18	61
Большое яйцо, 1 штука	6	5	212
Растительная пища	Белки (граммы)	Жиры (граммы)	Холестерин (милиграммы)
Чечевица или лущеный горох	18	0,8	0
Фасоль обыкновенная, вареная, 1 чашка	16	0,2	0
Сырой тофу, 4 унции	18	10	0
Соевое молоко, 1 чашка	6-8	2-3	0
Неприготовленный веджбургер,* 3 унции	17-18	0-2	0
Вегетарианская «говядина».* Не приготовленная,* 3 унции	18-19	0,2	0
Вегетарианский «цыпленок»*, 3 унции	17	2-3	0
*Приведены бренды Yves, Nature's Chef, Field Roast, Lightlife и Certified Organic			

Если Вы будете следовать растительной диете, содержащей меньше жира, то Ваш уровень эстрогена опустится до безопасных значений, и снизится риск роста раковых клеток. Многие люди этого не знают, но это жизненно необходимо для профилактики рака: если в питании слишком много жира, будь то курица, рыба, бургеры, или кулинарный жир – уровень эстрогена начинает расти.

Также важную роль в контроле гормонов играет клетчатка. Клетчатка – грубая часть зелени, фруктов, цельных зерновых, бобовых – помогает организму снизить повышенный уровень гормонов и риск рака. Вот как это происходит. Печень фильтрует кровяной поток. По мере того, как кровь проходит через печеночную ткань, гормоны перемещаются и проходят через маленькую трубку, называемую желчным протоком, в желудочно-кишечный тракт, там с ними соединяется клетчатка и выносит их с отходами. Таким способом – из крови, через печень, в желудочно-кишечный тракт и наружу с отходами – из организма выходят эстроген, тестостерон и даже холестерин. Если Вы едите много овощей, фруктов, бобовых и цельных зерновых (например, черный хлеб вместо белого и коричневый рис вместо белого), то Вы получаете достаточно клетчатки, которая сохраняет

здоровье желудочно-кишечного тракта, предотвращает запоры и, пожалуй, самое главное, помогает снижать уровень гормонов. Но если на завтрак Вы съели яичницу с беконом, на ленч – йогурт и куриную грудку, то Вы вообще не получаете клетчатку. Животные продукты не содержат клетчатки. Клетчатка имеется только в растениях. Если у Вас в пищеварительном тракте мало гормонов, то избыточным гормонам не с чем соединиться. В результате, они возвращаются в кровяной поток, из-за чего риск рака повышается.

Обычно печень очень успешно устраняет излишек эстрогена из крови, отправляет его в желчный проток и желудочно-кишечный тракт, откуда его благополучно выводит пища, богатая волокнами. Но типичная западная пища содержит много жира и мало волокон, в результате, уровень эстрогена поднимается, система выведения перегружается, а эстроген вновь всасывается в кровяной поток.

Самые полезные диеты полностью исключают животные продукты. Вы, возможно, видели, что все больше продуктов в магазине имеют маркировку «веган», что значит, строго вегетарианское, также многие популярные рестораны вводят в меню все больше вегетарианских и веганских блюд. Диета, богатая овощами и фруктами, обычно содержит мало жира и много клетчатки, и держит уровень эстрогена в норме. Эти диеты имеют дополнительное преимущество. Они увеличивают число «несущих» молекул в кровяном потоке, которые забирают и удерживают молекулы эстрогена до тех пор, пока они не понадобятся. Результат – меньшее количество «блуждающих» молекул эстрогена, которые могут сделать беду.

Жиры в питании начинают влиять на наши гормоны очень рано. Анализ не очень еще давних времен показывает, что в середине 19 века большинство молодых девушек во всем мире достигали зрелости примерно в 17 лет, как бы то ни было странно. В сельских районах Китая, где главной пищей являются нежирный рис и овощные блюда, ситуация до сих пор такова. С другой стороны, в Америке девочки достигают зрелости в 12 лет и даже раньше, а виновато в этом изменившееся питание. На завтрак, ленч и обед едят курицу, говядину и бесконечный фаст-фуд. Эта пища, в которой много жира и отсутствуют полезные волокна и питательные вещества, вызывает раннее созревание и множество других проблем, как физических, так и психологических. Самая главная опасность тут заключается в том, что из-за ранней зрелости женщина дольше соприкасается с эстрогеном, из-за чего увеличивается риск рака груди.

Избыточные жиры в питании всегда несут неприятности, вне зависимости от того, животные они или растительные, и используются ли они при приготовлении пищи или входят в состав готовых продуктов. Но животные жиры особенно вредны. Исследования в США, Франции, Италии и Швеции сравнивали питание 1100 женщин, больных раком груди, с питанием здоровых женщин, и выяснилось, что больные женщины ели гораздо больше жира, особенно животного жира. Исследование, проведенное в Канаде, показало, что большое количество животных жиров удваивает риск рака. Аналогичным образом, исследования в Аргентине и Италии показали, что большое количество животных жиров в 3 раза увеличивает риск развития рака. Кажется, что, вне зависимости от генетической предрасположенности, человеческий организм с трудом противостоит такому питанию. Другие гормонально-зависимые опухоли – рак матки, яичников и простаты – также чаще встречаются при питании, богатом жирами, особенно животными жирами, потому что эстроген и другие гормоны запускают рак аналогичным путем.

Хотя мужчины имеют иной гормональный баланс – больше тестостерона и меньше эстрогена – они получают пользу точно от той же еды, что и женщины, что делает совместное планирование меню и посещение ресторанов гораздо проще и приятнее. Как и у женщин, у мужчин при потреблении жирной пищи возрастает уровень гормонов. Мужчины-веганы, которые не едят животных продуктов, имеют достаточное количество гормонов, чтобы удовлетворить свои потребности, но избытка нет. У них также больше молекул-носителей, которые могут удерживать избыточные гормоны, чтобы они не нанесли организму вред.

Когда ребенок находится на плохой диете, ее эффекты проявляются очень рано, порой еще до рождения. Одна из теорий гласит, что у мальчиков гормональный баланс закладывается очень рано и впоследствии ведет к ранней половой зрелости и высокому уровню тестостерона. Таким образом, если мать мальчика во время беременности питалась пищей, богатой жирами, это может заложить основу для рака простаты, который возникнет в старшем возрасте. Пока что это только теория, и, конечно, это не значит, что судьба ребенка predetermined. Многие факты свидетельствуют о том, что пища, которую человек выбирает гораздо позже в жизни, может кардинально повлиять на риск рака.

Мы рассматриваем, как пища влияет на естественный гормональный баланс. Это очень важно, когда речь идет о раке груди, яичек, матки и простаты. Жирная пища также может повысить риск рака толстой кишки, хотя механизм совсем другой. Вот как это происходит. Для того, чтобы переварить и впитать массу жира, печень создает дополнительный проток и отправляет в желудочно-кишечный тракт, где бактерии превращают ее в субстанцию, вызывающую рак. Но биологические подробности – это не то, что имеет значение. Значение имеет то, что находится на Вашей тарелке. И суть состоит в том, что жирная пища, в которой мало волокон, повышает угрозу рака. Вот еще несколько фактов, о которых Вы должны знать.

Гетероциклические амины

В 1970-е годы японские исследователи выяснили, что поверхность жареного мяса и рыбы содержит сильные канцерогены. Эти составляющие, известные как гетероциклические амины, входят в клетки, где они повреждают ДНК и запускают канцерогенный процесс. Они формируются в мясе из креатинина, аминокислот и сахаров в процессе кулинарной обработки, и все, что им нужно для начала действия, – это кулинарная обработка. Жарка, выпекание и фритюр приводят к одним и тем же опасным результатам. Чем выше температура и тем длиннее процесс приготовления, тем больше образуется опасных канцерогенов. Даже концентрированные мясные соки, как в говяжьем экстракте или в бульонных кубиках, также могут содержать эти потенциально опасные вещества. Недавние исследования показывают, что особенно много этих канцерогенов в курах-гриль – в 15 раз больше, чем в жареной говядине или в гамбургере.

Некоторые люди особенно подвержены воздействию этих канцерогенов, потому что их организм выводит их медленно. Это может стать одной из причин того, что рак груди или толстой кишки «передается» в семье. Так же есть данные, что гетероциклические амины могут попасть в грудное молоко и передаться через плаценту зародышу.

Жареное на гриле мясо и полициклические ароматические углеводороды

Когда жир из мяса, рыбы или цыпленка попадает на огонь Вашего барбекю, образуются полициклические ароматические углеводороды. Эти канцерогены возникают из-за сильного нагрева мяса и откладываются на поверхности мяса, рыбы или курицы. По своему химическому составу полициклические ароматические углеводороды сходны с веществами, вызывающим рак, из табачного дыма. Они могут повредить ДНК и запустить канцерогенный процесс.

Консервированное и копченое мясо

Нитраты, которые используются в консервированном мясе, образуют в нашем организме канцерогенные вещества. Два американских исследования и одно шведское показали связь между беконом, сосисками, копченой ветчиной и другим консервированным мясом и раком поджелудочной железы. Эти компоненты могут также вызвать другие виды рака. Благодаря запросам потребителей, в наши дни уровень нитратов в продуктах ниже, чем 20 лет назад. Исключение составляют хот-доги, где он по-прежнему высок. К счастью, в вегетарианских колбасах нитратов нет.

Пестициды в животном жиру

Другим недостатком животных продуктов является то, что в жирных тканях накапливаются пестициды. В зерновых и других растениях присутствуют следы этих химикатов, и по мере того, как животные их едят, они годами накапливаются в их телах. И если Вы съедите эти жирные ткани, пестициды надолго останутся в Вашем организме.

В растительной пище обычно гораздо меньше пестицидов, по сравнению с животными продуктами, особенно мало их в растениях, выращенных без химических удобрений. Как выбор наиболее безопасен? Разнообразная растительная пища, выращенная на органических удобрениях.

Гормоны

Мы описали, как животные жиры нарушают гормональный баланс. Но это только один из способов, как потребление мяса влияет на уровень гормонов в нашем организме. На североамериканских фермах для ускорения роста животные получают гормоны: тестостерон, прогестерон, Зеранол и тренболон ацетат. Соединение эстрогена и прогестерона, известное как Синовекс, иногда вводится в уши бычков. В результате, уровень эстрогена в мясе животных, которых лечили гормонами, в 20 раз выше, чем в мясе животных, которые не получали гормонов.

Железо: меч с двумя режущими частями

Железо – это необходимый элемент для здоровых кровяных клеток. Но с пищей нам достаточно получать лишь небольшое количество, потому что наш организм его использует повторно всякий раз, когда расщепляются старые клетки. Слишком много железа не только не необходимо: избыток железа стимулирует выработку свободных радикалов, повышающих риск рака. Исследования в госпитале американской армии

показали, что у людей с самым высоким сывороточным ферритином наиболее высока вероятность развития аденом, которые предшествуют раку толстой кишки.

Железо в растениях имеет форму, которую организм может легко регулировать. Если организму нужно больше этого элемента, оно больше всасывается, а если его в крови достаточно, его легче удержать от всасывания. Но железо из мяса проходит через стенки пищеварительного тракта и идет в кровяной поток вне зависимости от того, нужно оно организму или нет. Если Вы едите мясо, потому что это хороший источник железа, Вы, возможно, перестарались.

Если у Вас есть сомнения, Ваш врач может с помощью простых и недорогих анализов сказать Вам, в норме ли у Вас железо.

Как проверить Ваш уровень железа

Ваш врач или поликлиника может провести следующие анализы. В некоторых штатах коммерческие лаборатории могут сделать эти анализы без направления врача. Врач всегда может расшифровать результаты.

- Сывороточный ферритин
- Сывороточное железо
- Общая железосвязывающая способность (ОЖСС)

Нормальный показатель ферритина – 12-200 микрограмм на литр. Сывороточное железо следует определять утром. Показатель сывороточного железа делят на ОЖСС, и результат должен составлять 16-50% для женщин, 16-62% для мужчин.

Если показатели оказались выше этих цифр, значит, количество железа превышает норму. Результаты ниже этих показателей говорят о слишком малом количестве железа. Если результат указывает на недостаток железа, то для подтверждения врач может направить Вас на дополнительный анализ под названием тест определения протопорфирина. Результат, при котором количество красных кровяных телец превышает 70 мкг/дл, говорит о нехватке железа. Для постановки диагноза «железодефицитная анемия» по меньшей мере два показателя из трех (сывороточный ферритин, сывороточное железо/общая железосвязывающая емкость или концентрация протопорфирина в эритроцитах) должны быть ниже нормы.

Красное мясо, белое мясо и даже яйца вредны.

Когда люди стараются улучшить свое питание, их первым шагом обычно является сокращение или отказ от красного мяса. Это разумный шаг, но его отнюдь не достаточно. Хотя красное мясо и содержащийся в нем жир – это серьезные факторы, способствующие развитию рака, животные продукты в целом также играют значительную роль. Мясо коровы, свиньи, курицы, индюшки, ягненка или рыбы несет много веществ, которые могут вызвать рост рака. Исследование здоровья адвентистов показало, что белое мясо увеличивает риск рака даже тогда, когда его едят только раз в неделю. Согласно

исследователям, эти открытия «говорят о том, что во всех видах мяса есть вещества, способствующие возникновению рака в толстой кишке». Как мы видели, в курах-гриль концентрация канцерогенных полициклических ароматических углеводородов даже выше, чем в говядине.

Как и в мясе, в яйцах много жира и белка, но мало полезных сложных углеводов и клетчатки. Если рассмотреть сходства между составом мяса и составом яиц, то становится неудивительно, что мясо и яйца имеют сходное воздействие. Свидетельство тому – исследование здоровья адвентистов и исследование, проведенное в Канаде, Австралии, Бельгии и Испании. Аргентинское исследование показало, что люди, съедающие всего лишь полтора яйца в неделю, в 4 раза чаще болеют раком толстого кишечника, чем те, кто ест яйца раз в месяц. Вы можете не есть яичницу на завтрак каждое утро, но взгляните на состав хлеба, замороженной пищи и закусок, которые Вы едите. Вы, скорее всего, съедаете за неделю больше яиц, чем Вы думаете. На нужный путь Вас поставит простой переход к более полезным веганским брендам обычной еды. Яйца – это главный поставщик холестерина в организм. Хотя мы обычно связываем холестерин с сердечно-сосудистыми заболеваниями, холестерин, поступающий с пищей может также иметь отношение к раку яичек, легких, поджелудочной железы, толстого кишечника.

Молочные продукты – отнюдь не идеально

Долгое время в сознании американцев молочные продукты были окружены нимбом святости. Но за последние годы этот нимб сильно потускнел. Когда речь идет о риске рака, молочные продукты имеют серьезные недостатки. Молоко любого биологического вида, будь то человек, корова или другое животное, предназначено для того, чтобы помочь детенышу быстро вырасти. Оно содержит гормоны и нутриенты, которые смоделированы для периода роста от рождения до отъема от груди. Но некоторые из этих гормонов и химических веществ также дают серьезный толчок для роста раковых клеток.

Инсулиноподобный фактор роста способствует росту клеток тела. Тем не менее, он также стимулирует рост и деление раковых клеток. На 1 литр коровьего молока приходится примерно 30 г инсулиноподобного фактора роста-1, в зависимости от срока беременности молочной коровы. Чем больше молока Вы пьете, тем больше инсулиноподобного фактора роста-1 попадает в Вашу кровь. Это серьезный недостаток, поскольку люди с высоким уровнем инсулиноподобного фактора роста-1 гораздо больше рискуют заболеть раком груди, простаты, легких, и прямой кишки.

Точный механизм того, как молоко увеличивает содержание инсулиноподобного фактора роста 1 в крови, неясен. Это может быть не из-за инсулиноподобного фактора роста 1. Более вероятно, что белок и сахар из молока заставляют организм самостоятельно вырабатывать дополнительный инсулиноподобный фактор роста-1. Вне зависимости от того, каков этот механизм, потребители молока имеют больше инсулиноподобного фактора роста 1, циркулирующего по венам, и из-за этого риск рака возрастает. В Исследовании здоровья врачей (Physicians Health Study, 2000 год) на протяжении 10 лет

обследовались 20885 мужчин-врачей, и выяснилось, что у тех, кто ежедневно съедал 2,5 порции молочных продуктов, риск рака простаты возрастал на 30% по сравнению с тем, кто ел меньше половины порции, и это касается как молочных продуктов с нормальной жирностью, так и обезжиренных. Аналогичным образом Дополнительное исследование здоровья профессионалов (Health Professional Follow-up study, 1999), в котором приняли участие 50000 мужчин, показало, что те, кто потребляют больше всего молочных продуктов, на 70 процентов больше рискуют заболеть раком простаты. Инсулиноподобный фактор роста-1 может быть тут не единственным виновником. Потребление в пищу молока вызывает ряд гормональных нарушений. Которые могут увеличить риск рака (мы это вскоре рассмотрим).

Невероятно, но избыточный кальций также может увеличивать риск некоторых видов рака. Конечно, в молоке много кальция – примерно 300 мг в одной чашке. До недавних времен это считалось преимуществом. Однако новые исследования изменили нашу позицию насчет кальция. Какое-то количество кальция действительно должно присутствовать в диете, но крупные исследования показывают, что люди, съедающие с пищей много кальция, не имеют более здоровые кости, чем те, кто получает с пищей умеренное количество кальция. Более того, согласно некоторым крупным исследованиям – следует отметить Исследование здоровья медсестер (Nurses' Health Study) в 1997 году в Гарвардском Университете – те, кто пьет молоко, ломает кости больше, чем те, кто обычно не потребляет молочных продуктов.

Больше всего заставляют задуматься исследования, свидетельствующие о том, что питание, богатое кальцием, связано с повышенным риском рака простаты. На эту связь указывают по меньшей мере 16 исследований. Сейчас ученые полагают, что большое количество кальция изменяет гормональный баланс, в результате, возрастает вероятность того, что возникнет рак в простате и в других органах. Проблема в следующем. Когда Вы съедаете большое количество кальция (с молочными продуктами или из других источников), Ваш организм реагирует на него тем, что сокращает активацию витамина D (этот витамин используется для того, чтобы усилить всасывание кальция). Иными словами, если у Вас уже достаточно кальция, то организм делает все возможное, чтобы не получить излишек, и с этой целью сокращает количество активного витамина D, циркулирующего в крови. Опасность в этой ситуации заключается в том, что витамин D также необходим для поддержания здоровья простаты. Если в крови уменьшается количество витамина D, то клетки простаты появляется тенденция к канцерогенности.

По горькой иронии, молоко часто обогащается одной из форм витамина D. Но эта форма биологически неактивна, и высокое содержание кальция в молоке препятствует активации витамина. Вывод из всего сказанного следующий: избегайте молочных продуктов.

Пестициды и промышленные химикаты часто растворяются в жиру, они могут оказаться в молочных железах коровы и попасть в Ваш сыр, йогурт или мороженое. Например, инсектицид гептахлор разбрызгивали на урожай зерновых, предназначенный в корм животным, до 1983 года, в тот год выяснилось, что это канцероген. Гептахлор не только скапливался в коровьем молоке, его также передавали кормящие матери с грудным молоком своим детям.

Конечно, хорошо, что некоторые опасные пестициды и гербициды запрещены или серьезно ограничены. Но, поскольку гептахлор присутствует в почве, небольшие количества «неизбежных остатков» до сих пор разрешены в молоке, корме для животных и других сельскохозяйственных продуктах.

Эстроген, гормон женского пола, также присутствует в остаточных количествах в коровьем молоке. Причина тут отчасти заключается в том, что молочных коров повторно оплодотворяют до тех пор, пока их продуктивность не иссякнет. Это делается, потому что происходит стимуляция молочных желез и поддерживается выработка молока в максимальных количествах. Беременные коровы вырабатывают дополнительный эстроген, который оказывается в молоке. Хорошо известно, что дополнительный эстроген заставляет делиться клетки рака груди. Поэтому врачи не выписывают лекарства с эстрогеном онкологическим больным. Но не надо дожидаться рака, чтобы приступить к снижению уровня эстрогена до нормальных показателей.

Жир составляет большую часть в большинстве молочных продуктов, включая сыр, мороженое, молоко, масло и йогурт. Примерно две трети этого жира – насыщенный жир, то есть тот, который вызывает сердечно-сосудистые заболевания. Хотя сейчас люди переходят на обезжиренное молоко, но за период с 1970 по 2000 гг. потребление американцами жирных сыров утроилось. Этот жир увеличивает риск рака.

Как и прочая жирная пища, жирные молочные продукты усиливают образование излишнего эстрогена в женском организме. Как мы уже видели, пища, богатая жиром, имеет отношение к раку груди, матки, простаты, легких, толстого кишечника и прямой кишки. Один из способов, при помощи которого жиры делают свое недоброе дело, состоит в том, что они стимулируют всасывание канцерогенов. Например, когда канцерогены сигаретного дыма абсорбируются через легочную ткань, то они перемещаются по телу с жирами в крови и могут достичь клеток в любых частях организма.

Погружение в масло навредит Вам

Хотя животные жиры представляют собой большую проблему, чем растительные, замена животных жиров большим количеством растительного масла – это не решение. Полиненасыщенные жиры – масло из зерновых, сафлоровое, подсолнечное и соевое – могут повлиять на Ваш уровень гормонов, так же как и животные жиры. Они также содержат нестабильные молекулы, которые легко вступают в реакцию со свободными радикалами.

Когда появились растительные кулинарные жиры как «здоровая» альтернатива животным жирам, многие люди при изготовлении пирожных и другой выпечки отказались от лярда и стали использовать растительные маргарины. Велись большие споры о том, что лучше (или хуже) – насыщенные жиры и холестерин в сливочном масле или гидрогенизированные жиры в маргарине. Не спорьте больше об этом. Откажитесь и от того, и от другого. Сократите количество жиров в своей пище и постройте свое меню из

цельных зерновых, овощей, фруктов и блюд из бобовых, приготовленных без всех этих жиров.

В конце книги Вы поймете, как это просто.

Похудейте

Одна из самых больших проблем, связанных с жирной пищей, такой как мясо, молочные продукты и жареная пища, состоит в том, что эти продукты увеличивают массу тела. В свою очередь, дополнительная масса тела повышает риск рака. Это частично происходит из-за того, что жировая ткань вырабатывает эстроген. Кроме того, многие канцерогены находятся в жире (и в тех жирах, которые мы едим, и в жире, содержащемся в нашем теле). Эти канцерогены идут из загрязненного воздуха, табака, дыма, других внешних загрязнителей и из пищи. К счастью, все та же растительная защитная диета также помогает сохранить талию стройной.

Алкоголь: масло в огонь

Постоянно говорится о возможной пользе красного вина в защите от сердечно-сосудистых заболеваний. Мы не будем затрагивать этот вопрос, но алкоголь не защищает от рака, более того, даже наоборот. Алкоголь – это канцероген и стимулятор для развития рака. И его форма, будь то вино, пиво, ликер или газированный напиток, не имеет значения.

Алкоголь очень связан с раком груди. Изучение здоровья медсестер показало, что даже однократное потребление алкоголя в день увеличивает риск рака груди. Еще не полностью известно, почему это происходит. Он действительно увеличивает количество эстрогена в организме, это было отмечено у женщин, которые либо находились в периоде, предшествующем менопаузе, либо после менопаузы. Алкоголь также может повлиять на баланс инсулина, эстрогена и инсулиноподобного фактора роста-1. Алкоголь стимулирует деление клеток и может подстегнуть развитие и распространение уже существующего рака.

Когда алкоголь соприкасается с мембранами вокруг рта и пищевода, он может вызвать рак и в этих местах. В верхнем и нижнем пищеварительном тракте алкоголь также выступает в роли стимулятора рака, он заставляет более интенсивно расти уже существующие раковые опухоли. Он даже может позволить канцерогенам пройти через слизистые клетки, находящиеся на стенках пищеварительного тракта. В своем отчете о питании и здоровье Национальная Академия наук (The National Academy of Sciences) не рекомендует потребление алкоголя. Один из самых простых способов понизить риск рака – это избегать алкоголя.

Пища и напитки в каждодневной диете оказывают гораздо больше влияние, чем большинство людей считают. Конечно, рак – это не результат одного вредного блюда или вечера чревоугодия. На самом деле, рак отображает тот выбор, который мы делали на протяжении многих лет. К счастью, у нас есть шанс настроить весы должным образом.

Глава 3. Правильное питание: как получить необходимые вещества

Теперь, когда мы познакомились и с продуктами, защищающими от рака, и продуктами, вызывающими его, следующая ступень – это составить рацион, который поддерживал бы здоровье. Используя открытия исследователей рака, мы можем установить некоторые основные правила, с помощью которых можно насытить каждую клетку тела защитными компонентами. Энергия, которая питает наше тело, происходит из трех основных нутриентов: жиров, белков и углеводов. Достижение правильного баланса между ними имеет огромное влияние на общее здоровье и на риск возникновения рака.

Жир

После того, что Вы прочитали про излишний жир, сбивающий гормональную систему и ведущий к тучности, то можете задаться вопросом, а нужен ли жир вообще. На самом деле, без него мы бы не выжили. Куски жира выполняют роль прокладок между внутренними органами, подобно смягчителям ударов. Небольшое количество жира под кожей обеспечивает защиту от перепадов температур. Жир помогает всасывать витамины, минералы и защитные вещества, которые помогают противостоять раку. Жир в мизерных количествах используется для построения огромного количества веществ, которые контролируют процессы в нашем организме.

Требуются два особых жирных вещества. Одно из них – это жирная кислота омега-6 (линолевая кислота), другое – жирная кислота омега-3 (альфа-линолевая кислота). Эти названия не столь важны. Действительно имеет значение факт, что оба эти типа жира столь же необходимы для жизнедеятельности, как витамины. Они формируют клеточные мембраны, помогают веществам входить в клетки и выходить из них, они требуются для нормального функционирования мозга, нервной системы и иммунной системы.

Их найти нетрудно. Они имеются в разных видах растительной пищи, в том числе и в той, которую мы обычно не связываем с жирами. Например, овсяная мука, турецкий горох и салат в каждой клетке содержат небольшое количество масла. Жирные кислоты омега-6 присутствуют во всех сортах зерновых, овощах, бобовых, орехах и семенах. Жирные кислоты омега-3 распространены менее широко. Лучшие источники омега-3 – это льняное масло, соевые бобы, тофу, грецкие орехи, серые орехи и листовая зелень. Вы, возможно, слышали, что жирные кислоты омега-3 содержатся в рыбе. Но, на самом деле, рыба их образует также из растительной пищи – из морских водорослей и микроводорослей. В указателе антиканцерогенной пищи на стр. 52-53 мы укажем лучшие источники и количество, требующееся человеку. Как Вы увидите, это количество невелико.

В западных странах люди часто получают слишком много вредных жиров. Везде имеются животные жиры и жареная пища. Иногда производители скрывают фактическое количество жира в товарах и указывают только содержание жира *по весу*. Таким образом, цельное молоко, к примеру, содержит всего лишь 3,3 процента жира. Но дело в том, что молоко – это практически вода. Что касается питательных веществ в молоке, то часть из них – это сахар, часть – белок, и достаточно много жира. Поэтому диетологи предпочитают указывать, сколько процентов калорий из той или иной пищи приходится

на жир. Таким образом, цельное молоко состоит по сути на 49 процентов из жира. По аналогии с этим в молоке, где весовая доля жира составляет лишь 2 процента, 35 процентов калорий приходится на жир. В этой книге мы будем о процентах калорий, приходящихся на жир, а не о его массовой доле.

В дополнительном жире нет нужды, и он может нанести значительный вред. Никто не знает, какое количество жира идеально, но хорошим считается соотношение, когда из жира человек получает 10-25 % калорий. Возможно, Вы видели старые рекомендации, где говорится, что 30% калорий должны быть из жира. Сокращая количество жира в рационе, не останавливайтесь на этой цифре. Поскольку человек потребляет очень много жира (34-38% калорий и выше), цифра 30% была дана для того, чтобы поставить перед людьми достижимую, временную цель. Всемирная ассоциация здравоохранения в отчете «Диета, питание и предотвращение хронических заболеваний» (Diet, Nutrition and Prevention of Chronic Diseases) и Национальная академия наук заявили, что для здоровья максимальное количество жировых калорий в пище может быть менее 30%.

Белок

Помимо воды, наши клетки (те, которые не являются жировыми) состоят в основном из белка. Белок помогает сокращаться и мышцам и образует основу для костей. Белок помогает строить генетический материал в клетках и образовывать антитела, которые борются с бактериями.

В нашем организме белок находится в постоянном движении. Некоторые из Ваших клеток могут, например, расщеплять белок на его основные составляющие кирпичики – на аминокислоты. Эти аминокислоты потом могут быть использованы для построения белка где-то еще. Некоторые неправильно считают, что, чем больше белка съест человек, тем он или она станет здоровее. Это не так. Как и с жиром, тут важно удовлетворить наши потребности. Но, помимо этого, излишний белок может стать недостатком. Он создает нагрузку на печень и почки и связан с другими проблемами со здоровьем, например, с потерей кальция.

Для удовлетворения суточной потребности авторитетные специалисты по питанию обычно рекомендуют для взрослых около 0,8 г белка на килограмм тела или в иных единицах измерения 1 г белка на три фунта веса. Если Вы весите 120 фунтов, Вам нужно 40 г белка в день. Если Вы весите 150 фунтов, то эта цифра равна 50 г белка и т. д. Для растущего или выздоравливающего организма требуется немного больше. Дополнительный белок нужен после хирургических операций, подпадания под радиацию или химиотерапии. Это может увеличить потребность в белке на 20-50%. Но заметьте, что большинство североамериканцев уже получают белка в количестве, которое превышает норму более чем в два раза, поэтому увеличивать прием белка нет нужды. Некоторые из меню на с. 147-150 обеспечивают 60 г белка. Это более чем достаточно, чтобы удовлетворить потребности среднестатистического взрослого человека.

Аминокислоты, которые используются организмом для построения белков, присутствуют в овощах, бобовых и зерновых. На самом деле, овощи являются источником всех необходимых аминокислот как для людей, так и для животных. Вам не нужен животный белок, и его отсутствие пойдет Вам во благо, потому что пища, богатая животным белком, повышает риск рака и несет с собой жир и холестерин. Растительный белок несет с собой защитные вещества с ним в организм не идут опасные компоненты животных продуктов.

Белок обеспечивается многими разными растениями. Если Ваше питание состоит из большого количества натуральной пищи, Вы получите его из наиболее здоровых источников.

Углеводы

Идеальное топливо для нашего организма – это углеводы. Собственно, от него зависит наш мозг и нервная система. Углеводы происходят из солнечной энергии, которую путем фотосинтеза получают растения, таким образом, она скапливается в различной растительной пище. Она принимает форму длинных цепей натурального сахара, связанных с волокном. Когда Вы едите и перевариваете эти продукты, сахара их них медленно расходятся и обеспечивают медленно иссякающий источник энергии. Наши системы лучше всего действуют, когда на углеводы приходится 55-75% калорий. Если организм получает менее 55% калорий из углеводов, то в нашей диете становится слишком много белка и жира, и возрастает риск рака, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических болезней.

И вот важный вопрос об углеводах, который многие люди не понимают. Углеводы – это настоящие «Доктор Джекилл и мистер Хайд». У них есть две стороны. Плохая и хорошая. Полезная форма – это сложные углеводы, они есть в натуральной растительной пище. Сложные углеводы так называются, потому что это сложная смесь натуральных сахаров, связанных между собой, а также с клетчаткой и многими защитными веществами из растений. Примеры полезных углеводов – это коричневый рис, овсянка с сохраненной клетчаткой (не хлопья быстрого приготовления – прим. переводчика) и крахмалистая часть бобовых и овощей. В противовес этому, у обработанного крахмала полезной клетчатки нет, других полезных веществ также остается мало. Например, белый хлеб и рафинированный сахар – это рафинированные углеводы, у которых нет достоинств натуральной пищи. Эта рафинированная пища не поддерживает сахар крови (как это делает натуральная растительная пища), а заставляет его подниматься и падать, как на американских горках.

Некоторые люди говорят, что они чувствуют себя значительно лучше, когда сокращают количество углеводов. Но правда заключается в том, что они чувствуют себя лучше, когда сокращают количество рафинированной крахмалистой пищи и сладостей. Они отказываются от круассанов, французского хлеба, сладких десертов и сахара в кофе. Неудивительно, что они чувствуют себя лучше. Если бы люди заменили рафинированную пищу на свежие булочки из цельного зерна, на питу и макаронные изделия из цельной пшеницы, на турецкий горох и овощи в салат-баре, на чечевичный суп, они бы

обнаружили, что углеводы не вызывают проблем со здоровьем. Более того, эти полезные углеводы принесли бы им много пользы.

Жиры, белки и углеводы: где найти полезные варианты?

Если мы поставим вместе оптимальное количество трех основных нутриентов, то получим простую формулу: примерно 10-15 процентов калорий должны происходить из белка, 15-25 процентов – из жира и остальная часть – 55-75 процентов – из полезных углеводов. Это идеально для здоровых взрослых, которые не желают болеть. В определенные периоды выздоровления от рака потребность в белке может слегка возрасти. В это время внимание можно обратить на высокобелковую пищу, такую как бобовые или чечевица.

Таблица, приведенная ниже, показывает баланс этих трех энергетических нутриентов в ряде продуктов питания. Бобовые, горох и чечевица чаще содержат очень мало жира. Исключение составляет соя, потому что в ней жира несколько больше. Но, тем не менее, это не означает, что с соей связаны проблемы. Десятки исследований показывают, что соевые продукты, такие как тофу, темпе и соевое молоко либо не влияют на риск рака, либо снижают его. Соевые продукты содержат защитные вещества – изофлавоны, антиоксиданты, фолиевую кислоту – и являются источником высококачественного белка. Пища из изолированного соевого белка, такая как удобное в приготовлении соевое мясо, может содержать очень много белка и мало жира. Продукты бывают разными, поэтому смотрите состав на этикетке.

Соевые продукты, орехи и зерновые могут быть ценными источниками белка и энергии во время лечения рака и выздоровления, и они предпочтительнее для этой цели, чем животные продукты и рафинированные масла. Любой из этих продуктов может быть добавлен в коктейль, рагу или запеканку, они также придают кремовую структуру супу.

Вы, возможно, удивитесь, когда услышите, что поставщиком белка служат также овощи. Съев две чашки салата и сладкий картофель на ленч и чашку брокколи на ужин, Вы получите 10 г белка. Женщина, которой нужно ежедневно 50 г белка, может получить 20% суточной нормы только из овощей.

Цельное зерно обеспечивает прекрасный баланс белков и жиров. Например, сравните содержание этих веществ в овсянке, цельном зерновом хлебе и в североамериканской зерновой квиное с рекомендованной формулой белков, углеводов и жиров.

Распределение калорий, получаемых из белков, углеводов и жиров в растительной пище (в процентном соотношении)			
Продукты из бобовых	белки	углеводы	жиры
Черные бобы	26	70	4
Чечевица	30	67	3
Турецкий горох	21	65	14

Фасоль «пинто» (пятнистая)	24	73	3
Лущеный горох	27	70	3
Белые бобы	25	71	4
Твердый тофу	40	11	49
Темпе	35	18	47
Соевое молоко	31	35	34
Соевый веджбургер	56	28	16
Зерновой веджбургер	25	55	20
Вегетарианское мясо	78	22	0
Вегетарианский «цыпленок»	57	20	23
Овощи			
Брокколи	34	57	9
Морковь	9	87	4
Цветная капуста	26	59	15
Листовая капуста	27	65	8
Зеленые бобы	20	77	3
Кале	23	67	11
Картофель	13	87	0
Салат-латук	36	54	10
Шпинат	40	49	11
Репа	12	85	3
Ямс	5	94	1
Зерновые и продукты из зерновых			
Ячмень	7	90	3
Коричневый рис	9	86	5
Просо	12	80	8
Овес	15	68	17
Квиноя	14	72	13
Пшеница	15	80	5
Пшеничные жгуты («Шреддед уит» – фирменное название батончиков из спрессованной тонкой кручёной пшеничной соломки)	11	85	4
Отруби	17	75	8
Макаронные изделия из муки высшего сорта	14	82	4
Цельнозерновые макаронные изделия	16	80	4

Цельнозерновой пшеничный хлеб	15	71	14
Орехи и семена			
Миндаль	14	12	74
Кешью	11	15	74
Льняное семя	17	25	58
Грецкие орехи	9	8	84
Фрукты			
Яблоки	1	94	5
Бананы	3	97	0
Дыни	8	92	0
Апельсины	8	91	1

Почему животные продукты не рекомендуются

В следующей таблице Вы увидите распределение калорий в некоторых продуктах животного происхождения. Как видите, жир является характерной чертой этих продуктов. За исключением лактозы в молочных продуктах, пища животного происхождения не содержит углеводов. В цельном молоке на жир приходится половина калорий, в сметане – 85%.

Белки, углеводы и жиры в животных продуктах (в процентах)			
Животный продукт	белки	углеводы	жиры
Куриная грудка	50	0	50
Атлантическая сельдь	52	0	48
Белый тунец	78	0	22
Говядина нормальной жирности	25	0	75
Нежирная говядина		0	50
Яйцо	50	3	65
Молоко 2%	27	38	35
Сыр чеддер средней жирности	25	1	74

Пища для здоровья

Эта книга покажет Вам, как составлять рацион, который будет питать и защищать Ваше тело, а в случае необходимости поможет излечиться. Поначалу переход на такое питание может показаться Вам новым и, может быть, немного пугающим. Но вскоре Вы поймете,

как это легко. Рецепты в конце этой книги представляют собой прекрасную практическую поддержку для того, чтобы реализовать эту книгу в жизнь.

Убедительные факты в пользу растительной пищи

Польза овощей, фруктов, бобовых и зерновых исследовалась так много, что все основные американские медицинские организации – Американское раковое общество (American Cancer Society), Американская ассоциация сердца (American Heart Association), Американская диетическая Ассоциация (American Dietetic Association), Американская академия педиатрии (American Academy of Pediatrics), Национальный институт здоровья (National Institutes of Health), Всемирный фонд раковых исследований (World Cancer Research Foundation), Американский институт раковых исследований (American Institute of Cancer Research) и многие другие – выразили поддержку питанию, где основное место занимает растительная пища. Эти Четыре Новые пищевые группы (New Four Food Groups) помогут создать защиту от рака, а также принесут много другой пользы всей Вашей семье.

Вот ключи к тому, чтобы заставить Четыре Новые пищевые группы работать оптимально

1. Пусть каждый прием пищи состоит из разнообразной растительной пищи. Используйте свежие овощи, фрукты, бобовые и минимально обработанную крахмальную пищу.
2. В течение всего года ешьте по меньшей мере пять или более порций овощей и фруктов.
3. Все время вводите бобовые (бобы, горох и чечевицу) в супы, буррито, как гарнир или в новых рецептах, которые придают замечательный вкус этим концентратам белка.
4. Съедайте в день шесть или более порций хлеба, макаронных изделий и зерновых. Отдавайте предпочтение цельнозерновой пище, а не обработанной. Сократите до минимума потребление простых сахаров.
5. Сократите потребление жирной пищи.

Когда Вы привыкните к новому режиму питания, приведенная ниже таблица будет Вам указателем пути, а также напоминанием, какие точно питательные вещества Вы получаете с пищей.

Количество порций зависит от размеров тела, уровня физической активности и возраста. Более миниатюрные и менее активные люди нуждаются в меньшем количестве порций, более крупные и более активные люди – в большем количестве порций.

Если Вы будете следовать этому указателю противораковой пищи, Ваша пища обеспечит Вам нормальный баланс всех необходимых веществ. Некоторые из них требуют особого рассмотрения.

Указатель противораковой пищи		
Пищевая группа: количество порций в день	Что считать за порцию?	Диетологическое преимущество
Овощи. Минимум – 3 порции. Можете есть их в больших количествах.	? чашки овощей 2 чашка салата 1 чашка овощного сока	Овощи обеспечивают витамин С, бета-каротин, рибофлавин, железо, кальций и волокно. Оранжевые и желтые овощи богаты бета-каротином: морковь, красный перец, сладкий картофель, тыквы и ямс. Некоторые зеленые овощи особенно богаты кальцием (см. раздел про кальций), а также обеспечивают другие вещества.
Фрукты: минимум – 2 порции	1 яблоко, банан, апельсин, груша среднего размера ? чашки нарезанных фруктов ? чашки фруктового сока ? чашки сушеных фруктов	Фрукты богаты витамином С, бета-каротином и клетчаткой. Съедайте хотя бы одну порцию следующих фруктов, богатых витамином С, ежедневно. К таковым относятся цитрусовые, киви, клубника, гуава, папайя, дыни и манго. Инжир и соки, обогащенные кальцием – это хорошие источники кальция. Чаще отдавайте предпочтение целым фруктам, а не сокам, потому что в цельных фруктах больше клетчатки.
Бобовые, орехи и семена; 4 или более порций	? чашки приготовленный бобовых (бобов, чечевицы, люценого гороха) ? чашки тофу или темпе 1 порция заменителя мяса 1 чашка обогащенного соевого молока 2 столовые ложки орехов или семян	Бобовые (общее название для бобов, гороха и чечевицы) – это идеальный источник белка, железа, цинка, витаминов группы В и клетчатки. Эта группа также включает турецкий горох, печеные и жареные бобы, обогащенное соевое молоко, темпе, текстурированный растительный белок и заменители мяса. Сюда также входят орехи и зерновые. Наибольшую пользу из них приносит льняное семя, потому что оно является источников жирных кислот омега-3 (см. ниже). Орехи и зерновые обеспечивают витамин Е, селен, клетчатку и белок. Большинству людей лучше сократить количество орехов и семян до одной порции в день, потому что в них много жира.
Цельные зерновые: шесть или более порций	? чашки каши или макарон 1 унция готовых	Эта группа включает хлеб, кукурузные лепешки, макароны, горячие и холодные каши, коричневый рис, просо, ячмень, булгур

	хлопьев 1 кусок хлеба 1 унция любых других зерновых продуктов	(продукт быстрого приготовления из обработанной пшеницы – <i>прим. переводчика</i>), гречиху и киноа. Основой каждого приема пищи должно быть полезное блюдо из зерновых. Зерновые богаты клетчаткой и другими сложными углеводами, а также белком, витаминами группы В, селеном и цинком. Многие из них являются хорошим источником витамина Е. Выбирайте продукты из цельного зерна.
--	--	---

Кальций

Узнайте больше об источниках кальция в группах бобовых, овощей и фруктов. Кальцием богаты соки, обогащенные этим элементом, и молоко, а также многие сорта тофу. Большая часть зеленых овощей является хорошими источниками кальция: брокколи, листовая капуста, огородная капуста, листья цикория, китайская капуста и баклажаны. Другие источники – это белые бобы, черные бобы, инжир, миндаль и черная паприка. Чтобы удовлетворить рекомендованную суточную норму, съешьте в день 6-8 порций такой пищи. Такое количество может показаться очень большим, но это так же просто, как выпить чашку Cheerio с обогащенным соевым молоком на завтрак, съесть жареный сладкий картофель и кружку супа из белых бобов на ленч и рагу из овощей (можно выбрать, например, китайскую капусту, кале, брокколи) с маринованным тофу и коричневым рисом на обед. Съешьте небольшую горсть инжира, миндаля выпейте стакан обогащенного апельсинового сока, и Вы без труда удовлетворите потребность в кальции.

Витамин D

Витамин D вырабатывается в организме, когда на кожу попадает солнечный свет. 10-15 минут попадания солнечных лучей на лицо и предплечья достаточно для людей со светлой кожей. Тем, у кого кожа темная, требуется чуть больше времени. Люди, которые живут в северных широтах или редко бывают на улице, очень часто нуждаются в витаминном препарате или хлопьях для завтрака, соевом или рисовом молоке, которые обогащены витамином D2. С возрастом наша нужда в этом витамине возрастает. Ниже приведены цифры, которые нужно искать на витаминных добавках (в микрокилограммах) или на продуктовых этикетках (на них указан процент от суточной нормы потребления) для разных возрастов:

Витамин D2 из обогащенной пищи или витаминных препаратов		
возраст	Витамин D2 (в микрокилограммах)	Процент от суточной нормы (на этикетках)

Взрослые в возрасте до 50 лет	5	50
51-70 лет	10	100
Более 70 лет	15	150

Витамин В12

Пища, обогащенная витамином В12, и соответствующие витаминные препараты рекомендуются для всех, чья диета состоит из пищи растительного происхождения. Витамин В12 содержат многие продукты, такие как обогащенные хлопья для завтрака (Kellogg's Corn Flakes, Raisin Bran или Total), обогащенные соевые продукты или пищевые дрожжи Vegetarian Support Formula. Чтобы убедиться в том, является ли тот или иной продукт источником витамина В12, ищите слово «цианокоболамин» в списке ингредиентов. И, конечно, Вы найдете витамин В12 в любых мультивитаминах.

Заметим, что потребность дополнительно принимать витамин В12 не говорит о том, что растительная пища неполноценна. Пока столько внимания не уделялось безукоризненной чистоте продуктов, витамин В12 (форма бактерии) попадал к нам в пищу из почвы. Сейчас В12 имеется в мясе животного, которое переработало его, но, поскольку там есть еще жир и холестерин, то не стоит рисковать. Кроме того, для нормального здоровья человеку требуется очень маленькое количество витамина В12 (2,4 микрокилограмма в день), и эту норму легко получить.

Жирные кислоты омега-3

Чтобы получить жирные кислоты омега-3 в наиболее полезном виде, включайте ежедневно в питание какой-либо из следующих компонентов: 1 столовая ложка молотого льняного семени, 1 чайная ложка льняного масла, 2 чайные ложки канолового масла, либо же 2 столовые ложки грецких орехов или серых калифорнийских орехов. Льняным семенем можно посыпать кашу, салат, запеканку, добавить его в коктейли. Льняное масло годится в качестве заправки для салатов, печеной картошки, овощей и зерновых (не перегревайте его и не держите на огне слишком долго, потому что из-за этого оно теряет полезные свойства). Льняное семя и льняное масло – это наилучший источник омега-3.

Практические указания

Вот несколько советов, как наладить питание. Ешьте разнообразную пищу из каждой группы: овощи, фрукты, цельные зерновые и бобовые. Разнообразное питание помогает обеспечить достаточное количество защитных элементов, а также делает пищу

интересной. Избегайте концентрированных жиров, масел и сахаров, за исключением небольшого количества льняного масла. Эти продукты содержат много калорий, но являются плохими источниками питательных веществ. Выполняйте физические упражнения по меньшей мере 30 минут в день. Физическая активность не является составляющей питания, но играет ведущую роль в энергетическом балансе и общем здоровье. Если Вам за сорок или у Вас есть проблемы со здоровьем, перед началом проконсультируйтесь с врачом.

Исследования о питании очень сложны, но планирование рациона не составляет труда. Если Вы сделаете основой рациона овощи, фрукты, цельные зерновые и бобовые, то извлечете всю пользу из хорошей пищи, которую нам предлагает природа.

Глава 4. Рак: пищевая самозащита

Наша защита от рака строится из простого выбора, который мы делаем во время каждого приема пищи. Красочный салат, стакан морковного сока, хрустящая булочка из цельного зерна, пирожок с толченой кукурузой и перцем, свежие фрукты. Прогулка во время обеденного перерыва, глотки свежего чистого воздуха. Это выборы, поддерживающие жизнь, они сами по себе кажутся очень простыми, но именно это в течение дней, месяцев и годов снижают риск рака. В этой главе Вы узнаете, почему антиоксиданты в овощах и фруктах, клетчатка в цельных зернах и другой пище, а также другие противники рака, начиная с трав и кончая соей, являются такой мощной силой в борьбе за здоровье.

Растительная пища наполнена растительными веществами, которые защищают наши легкие от канцерогенов из воздуха. У женщин они защищают ткань груди от натиска слишком большого количества эстрогена. У мужчин они защищают простату от гормонов и вредных веществ, поступающих с пищей. Национальный раковый институт признал, что многие продукты питания имеют особые антиканцерогенные свойства, и их список неуклонно возрастает. Давайте более внимательно рассмотрим, как они совершают свои каждодневные чудеса.

Овощи, фрукты и естественные антиоксиданты

Если слово «овощи» не вызывает в Вашем сознании ассоциации с цветом, вкусным запахом и восхитительным здоровьем, то Вам потребуется время, чтобы изменить свое отношение к этой замечательной пище. Забудьте о куске переваренного брокколи, который Вас заставили съесть в четыре года. Подумайте о буррито из шпината, о сальса, гаспаччо, о стейках из грибов Портобелло на гриле, о томатном супе или осеннем овощном рагу. Если на ленч Вы едите суп из чабера и салат, а основу Вашего обеда составляют овощи, то, значит, Вы потребляете множество защитных витаминов, минералов и других веществ. Овощи в большей степени, чем какая-либо другая пищевая группа, доказали свою ценность в борьбе против рака. Сейчас пора познакомиться с некоторыми новыми членами этой красочной семьи растительной пищи и увидеть, как они нам могут помочь со здоровьем. Фрукты – это самая сладкая защита в мире. Польза фруктов в борьбе против рака легких, груди, простаты, толстого кишечника и других органов была ясно показана. Как и овощи, они содержат огромное количество антиоксидантов, множество других антиканцерогенных веществ и клетчатки. Сила овощей и фруктов в борьбе против рака в значительной степени заключается в их способности вышибать свободные радикалы – нестабильные молекулы, которые могут запустить рак. Давайте разберемся, как они работают.

Овощи или фрукты?

Вопрос. Авокадо, огурцы, баклажаны, перец, тыквы, помидоры и цуккини – это фрукты или овощи? Ответ: Фрукт – это часть растения, участвующая в его размножении; фрукты

содержат семена. Поэтому, хотя эта пища не сладкая, как яблоко или апельсин, по законам ботаники ее следует причислить к фруктам. Другие части растений являются овощами: стебли (спаржа, сельдерей), корни (свекла, морковь), соцветия (брокколи, цветная капуста), листья (зелень), луковички (чеснок) и клубни (картофель, сладкий картофель, ямс), которые растут под землей. Когда речь идет о борьбе с раком, их классификация не имеет значения. Они все обеспечивают защиту.

Арсенал антиоксидантов

Кислород служит основой жизни. Но, в то время как наши клетки используют кислород для различных целей, некоторые молекулы могут оказаться очень нестабильными и приносить в наш организм разрешения. Если бы Вы могли посмотреть на них через большой микроскоп, Вы увидели бы, что вследствие химических реакций, происходящих в организме, у них очень много электронов либо же электроны находятся в нестабильных орбитах. Молекулы кислорода, имеющие такую форму, называются свободными радикалами. Что важно, эти химически активные молекулы передвигаются по телу и ищут другие молекулы, к которым можно вступить в реакцию. Когда атаке свободных радикалов подвергаются молекулы, образующие кожу, то результат выражается в морщинах и других признаках старения. Когда они атакуют ДНК внутри клеток, то вследствие этого процесса клетки могут начать бесконтрольно делиться, начинается рак.

Когда наша пища не сбалансирована, обычно возникают две большие проблемы. Во-первых, у нас может появляться слишком много свободных радикалов. Например, определенная пища (например, мясо, в котором есть нитраты), способствует формированию свободных радикалов, так же как сигаретный дым и алкоголь. Во-вторых, мы, возможно, не едим достаточного количества растительной пищи, богатой антиоксидантами, которая держит под контролем свободные радикалы.

Хотя свободные радикалы могут легко вызвать рак путем атаки на ДНК, диета с достаточным количеством защитных компонентов может легко остановить вред, остановив рак в зачаточном состоянии.

Антиоксиданты – это герои, которые защищают ДНК от канцерогенов. Мы бы не выжили без постоянного действия антиоксидантов. И без большого количества растительной пищи, богатой антиоксидантами, мы возлагаем на наши клетки огромную нагрузку, для некоторых клеток она оказывается смертельной. Антиоксиданты также помогают в борьбе против уже существующего рака. Они предотвращают дальнейшее повреждение ДНК и других частей клеток. Витамин С, бета-каротин, витамин Е и селен – это четыре ключевых антиоксиданта.

Антиоксиданты в пище				
Размер порции: 1 чашка, за исключением специально оговоренных случаев	Витамин С, мг	Бета-каротин, микрокилограмм	Витамин Е, мг	Селен, микрокилограмм
Минимальная суточная норма	Женщины, 75; Мужчины 90	Женщины, 800, мужчины 1000	15	55
Овощи				
Красный перец	175	2840	0,7	0,3
Брокколи	82	807	1,5	3
Приготовленная брюссельская капуста	97	669	1,3	2
Капуста белокочанная	29	69	1,5	1
Большая морковь (4 унции), 1 штука	11	15503	0,7	1
Морковный сок	20	12559	1	1
Цветная капуста	46	12	0,1	1
Чеснок	42	0	0	19
Кале	80	3577	0,5	1
Приготовленный лук-порей	4	31	0,7	1
Грибы	2	0	0,3	8
Приготовленный белый лук	11	0	0,8	1
Печеный картофель, 1 клубень среднего размера	16	0	0,1	1
Приготовленная тыква	10	31908	2,6	1
Шпинат	8	1196	0,8	0,3
Крупноплодовая створчатая тыква, приготовленная	26	627	1,6	2
Приготовленный сладкий картофель	49	26184	0,6	1
Помидор среднего размера	23	446	1,1	0,5
Приготовленный оранжевый ямс	49	26184	0,6	1

Фрукты				
Яблоко среднего размера	8	28	0,9	0,4
Абрикосы, 3 штуки	10	1635	0,9	0,4
Банан среднего размера	11	57	0,4	1,3
Черника	19	87	2,7	1
Ломтик дыни (1/8 дыни)	29	1325	0,2	0,3
Дыня, нарезанная кубиками	68	3072	0,5	0,6
Дольки грейпфрута	79	160	0,6	3
Виноград	4	54	0,3	0,2
Гуава	303	750	1,8	1
Киви, 2 штуки	114	164	1,7	0,6
Манго	46	3851	1,8	1
Апельсин среднего размера	59	52	0,4	1
Апельсиновый сок	124	92	0,5	0,2
Папайя	87	70	1,6	0,8
Персик	6	260	1	0,4
Малина	31	48	0,6	0,7
Клубника	82	23	0,4	1
Ломтик арбуза (1/16 часть арбуза)	27	634	0,4	0,3
<i>Зерновые</i>				
Приготовленный ячмень	0	0	3,	36
Приготовленный коричневый рис	0	0	1,1	14
Приготовленное просо	0	0	1,3	2
Приготовленная овсянка	0	0	0,2	19
2 столовые ложки пророщенных зерен пшеницы	0	0	2,6	11,4
1 кусок цельнозернового пшеничного хлеба	0	0	0,3	10
Бобовые				
Приготовленные черные бобы	0	10	1	2
Вигна китайская	1	20	0,5	4

Нут приготовленный	2	28	2	6
Фасоль обыкновенная, приготовленная	2	3	0,4	2
Приготовленная чечевица	3	11	1,2	6
Фасоль «пинто» (пятнистая), приготовленная	4	2	1,6	12
Соевые бобы, приготовленные	3	10	3,4	13
Лущеные бобы, приготовленные	1	11	1,6	1
Твердый тофу	1	0	0,1	44
Белые бобы, приготовленные	0	0	2	2
<i>Орехи, зерновые, масла</i>				
Миндаль, 1/2 унции, 2 столовые ложки, 12 орехов	0	0	3,8	1
Бразильские орехи, 1/2 унции, 2 столовые ложки, 3 ореха	0	0	1	420
Кешью, ? унции, 2 столовые ложки	0	0	1	2
Льняное семя, 1 столовая ложка	1	0	0,1	6
Оливковое масло, 1 чайная ложка	0	0	0,6	-
Арахис, ? унции, 2 столовые ложки, 17 орехов	0	0	1,1	1
Семена подсолнечника, 1 столовая ложка	0	3	5	5
Грецкие орехи, ? унции, 2 столовые ложки, 7 половинок	3	0	0,4	0,6
<i>Другое</i>				
Кола	0	0	0	0
Белый сахар	0	0	0	1
Миллиграмм – 1/1000 грамма, микрограмм – 1/1000000 грамма				

Витамин С

Витамин С – это важный компонент команды борьбы с антиоксидантами. Он защищает от вреда, наносимого свободными радикалами, и поддерживает в хорошем состоянии слизистые оболочки наших легких, желудка и органов репродукции. В школе нам говорили, что апельсиновый сок это хороший источник витамина С, но это еще отнюдь не все. Как видно из таблицы (см. далее), мы получаем этот антиканцерогенный витамин из многих овощей, таких как ямс, сладкий картофель, брокколи и других видов капусты, например, из белокочанной капусты. И, конечно, он также присутствует во многих фруктах.

Чтобы проиллюстрировать важность витамина С, давайте взглянем на рак легких. Нечего и говорить, курение – это большая проблема. У курильщика риск заболеть раком легких в 20-30 раз выше, чем у некурящего. Опасно и пассивное курение, оно увеличивает риск рака на 30-50 процентов. Но, подобно тому, как табак увеличивает риск рака, пища, богатая витамином С, снижает вероятность того, что эта болезнь возникнет. Иными словами, Вы можете защитить нежные оболочки ваших легких от загрязнителей, если будете постоянно есть фрукты и овощи, богатые витамином С.

И некурящие, и даже курильщики получают пользу от этой пищи. Давайте сравним двух 55-летних курильщиков, Веги Вика и Претцел Пита. Примерный рацион Вика выглядит следующим образом: овсянка со свежими ягодами, кусочек дыни чашка чая на завтрак, бутерброд из свежих овощей и цельного пшеничного хлеба, тарелка овощного супа на ленч, макароны из цельного зерна с томатами, баклажанами и базиликом на ужин. Отдавая предпочтение этой полезной и вкусной пище, Вик в четыре раза меньше рискует умереть от рака легких, чем Пит, который ест соленые крендели и вряд ли задумывается об овощах и фруктах.

Бета-каротин

Бета-каротин входит в класс, объединяющий более шестисот каротиноидов. Они придают характерный цвет моркови, красному перцу, сладкому картофелю, ямсу, абрикосам, дыне, манго, тыквам и многим другим продуктам подобных оттенков. Капуста и шпинат тоже богаты бета-каротином, хотя зелень хлорофилла прячет его светло-оранжевый цвет. Бета-каротин выбивает свободные радикалы и укрепляет особые белые кровяные клетки, называющиеся естественными клетками убийцами, которые находят и разрушают раковые клетки. Сколько нам нужно этой защитной еды? Пять порций овощей и фруктов в день обеспечат Вам 80–100 микрограмм бета-каротина. Вам нужно получать хотя бы эту дозу ежедневно. Чтобы понять, соответствует ли Ваше питание этой нижней границе, запишите овощи и фрукты, которые Вы ели вчера. Потом посмотрите на таблицу и подсчитайте, сколько Вы съели бета-каротина. Было бы хорошо еще увеличить Ваше потребление бета-каротина, до 30000 микрограмм или больше. Для этого надо включать в питание наиболее богатые источники этого вещества.

Вот три разных способа получить 30000 микрограмм бета-каротина

- Две большие моркови

- Одна чашка печеного ямса или сладкого картофеля, одна чашка капусты и персик
- Кусочек дыни, 8 унций морковного сока плюс полчашки печеной тыквы

Пять порций в день: минимум

Исследования показали, что ежедневный прием пяти порций овощей и фруктов предотвратит по меньшей мере один случай заболевания раком из пяти, даже если не менять питание в остальном. Под типичной порцией понимается 1 чашка фруктов или овощей, один овощ или фрукт среднего размера (морковь, яблоко, помидор), 1 чашка салата или 3/4 чашки сока. Если Вы не съедаете пять таких порций в день, вот Вам примеры, чтобы Вы начали.

Получаете ли Вы достаточно овощей и фруктов?

Средний американец съедает ежедневно только две с половиной порции этих продуктов, включая жареную пищу! Всего один человек из одиннадцати потребляет пять порций, рекомендованные Национальным институтом рака. Более того, исследования показывают, что примерно половина людей в течение дня вообще не едят фруктов и не пьют сока. Один человек из пяти не ест овощей. Не удивительно, что рак настолько распространен.

Минимальный суточный прием овощей и фруктов				
Прием пищи	Пример 1	Пример 2	Пример 3	Пример 4
Завтрак	Черника, 1/2 чашки	Яблоко, 1 штука	Грейпфрутовый или апельсиновый сок, 3/4 чашки	Папайя, 1/2 чашки
Ленч	Овощной суп, 1/2 чашки овощей	Салат, 2 чашки (считайте за две порции)	Сырой овощной салат: морковь, сладкий красный перец, сельдерей, 1 чашка (считайте за 2 порции)	Томатный соус с луком, челноком и грибами, 1 чашка (считайте за 2 порции)
Обед	Ямс, 1/2 чашки Брокколи, 1/2 чашки	Зерно, 1/2 чашки	Помидор, 1 штука	Тушеная капуста кале, 1 чашка
Закуска	Фруктовый сок, 3/4 чашки	Апельсины, 1 штука	Ягоды или сезонные фрукты, 1/2 чашки	Банан, 1 штука

Потребление большего количества овощей и фруктов дает еще больший защитный эффект, так что не ограничивайте себя. Хотя в традиционных книгах по питанию за одну порцию принимается обычно полчашки, нагружайте тарелку двойным или тройным количеством. Вы не наберете вес на такой пище. Зато, благодаря этой пище, у Вас появится больше антиоксидантов, витаминов и минералов. В разделе с рецептами и

меню в конце книги Вы узнаете, как сделать овощи основой меню и готовить вкусные фруктовые десерты.

Возможно, Вы подумаете: «Хорошо, когда я дома, но что мне делать, когда я вне дома?» Вот несколько советов. Когда Вы путешествуете или собираетесь на общественные мероприятия, выбирайте фруктовый сок. Его легко можно купить в автоматах и даже в магазинах быстрого питания. Средний американец за год выпивает 197 банок газированной воды. Представьте себе, насколько бы люди получали больше витамина С, если бы они перешли на апельсиновый сок» Держите на столе вазу с фруктами, и, отправляясь из дома, берите с собой фрукты. Нарезьте сырые овощи и держите их в своем холодильнике. Вместо фаст-фуда попробуйте папайю, чернику или красный перец.

Витамин E

Витамин E часто продается в аптеках, но давайте не забывать, откуда он изначально происходит. Витамин E присутствует в растительных маслах. Его функция заключается в защите клеточных мембран. Нежные мембраны, покрывающие каждую из Ваших клеток, уязвимы, когда их атакуют свободные радикалы, и Вы можете оказаться беззащитны перед угрозой повреждения ДНК. Витамин E может остановить эту цепную реакцию.

Витамин E также поддерживает Вашу иммунную систему, предупреждает сердечно-сосудистые заболевания и может даже защитить от желчных камней и катаракты. Где найти этот сильнодействующий витамин. Он есть в зеленых овощах, оранжевых фруктах и чернике. Еще больше этого витамина Вы получите из цельных зерновых, бобовых, орехов и семян. Обратите внимание, что естественная форма витамина E, присутствующая во всех этих продуктах, имеет более сильное действие, более доступна и дольше присутствует в организме, чем искусственный витамин E в препаратах.

Селен

Минерал селен является четверным членом команды антиоксидантов. Это серебристый минерал, названный в честь Селены, древнегреческой богини луны. Вместе с витамином E он защищает клетки от вреда, наносимого свободными радикалами и другими канцерогенами. Исследования, произведенные в Гарвардском и Корнуэльском университетах и в Китае, показали, что у онкологических больных уровень селена на 30-40 процентов ниже, чем у здоровых людей. Низкий уровень селена связан с раком пищеварительной системы и простаты.

Этот мощный антиоксидант обеспечивается очень многими продуктами. Давайте для примера возьмем чеснок. Зубчик чеснока добавляется во многие блюда. Когда Вы научитесь придавать вкус блюдам с помощью чеснока, то удивитесь, почему раньше использовали так много соли. Диета, богатая овощами, обеспечит за день определенное количество селена. А еще больше Вы его получите из цельных зерновых (ячмень, коричневый рис, овсянка), бобовых, зерновых и орехов. Хорошим источником являются грибы, а тофу и бразильские орехи – просто идеальный источник.

Пестрая команда союзников

Брокколи заслуживает особого разговора. Она богата антиоксидантами и является хорошим источником кальция, фолиевой кислоты и волокон (об антиканцерогенных свойствах этих веществ рассказывается далее в книге). Брокколи входит в семейство крестоцветных. Когда мы едим брокколи или цветную капусту, мы съедаем цветы растения, относящегося к этому семейству. Белокочанная или брюссельская капуста – это почки, а кале – листья. Все эти овощи содержат особые вещества, которые блокируют канцерогены, не давая им совершить злое дело. Они особенно эффективны для предотвращения рака толстой кишки и щитовидной железы, но защищают и от других видов рака тоже.

Красный цвет помидоров, арбуза и клубники происходит от ликопина (еще одна разновидность каротиноидов). В большом гарвардском исследовании здоровья врачей мужчины, которые ели помидоры и продукты из помидоров каждый день, снизили риск рака простаты на 35 процентов по сравнению с теми, кто ел менее 1,5 порции в неделю. Ликопин еще лучше усваивается из нагретых томатов, таким образом, соус для спагетти, консервированные томаты и томатная паста становятся идеальными источниками. Возможно, в крахмалистых кетчупах все-таки есть какая-то польза! (только кладите его не на жирную, жареную пищу, а на веджбургер)

Зеленые листовые овощи не только увеличивают потребление кальция, но еще и играют долгосрочную помощь в снижении риска рака. Зелень содержит витамины группы В, фолиевую кислоту, название которой происходит от слова «листва». Фолиевая кислота ремонтирует повреждения, которые могут возникнуть в генетическом материале. Исследование за исследованием, проводящиеся в США, Норвегии, Италии, Китае и в других странах зеленые овощи показали свою эффективность против рака толстого кишечника, легких, груди и других органов.

Вам нравится черника в каше? А кукурузные оладья с черникой, коктейль из соевого молока с черникой? Эти вкусные ягоды, возможно, один из самых защищающих продуктов в мире. Они нейтрализуют свободные радикалы, которые в противном случае могли бы повредить ДНК. Центр геронтологии в Университете Тафтс при Департаменте сельского хозяйства США изучил более 40 видов фруктов и овощей и оценил эффективность каждого из них как антиоксиданта. Наивысшую оценку получила черника. Она не только содержит множество антиоксидантов, в ней есть еще борющийся с раком антоцианин, пигмент, придающий ягоде голубую окраску.

Вот некоторые цветные продукты, богатые особыми защитными веществами, а также волокнами, антиоксидантами, витаминами и минералами.

Радуга здоровья в Вашей сумке или на огороде		
цвет	Пища	Цветные защитные вещества и их возможное действие
Красный	Помидоры и продукты из помидоров	Ликопин: антиоксидант, снижает риск рака простаты
Оранжевый	Морковь, ямс, сладкий	Бета-каротин: поддерживает

	картофель, манго	иммунную систему, мощный антиоксидант
Желто-оранжевый	Цитрусовые – апельсины, лимоны, грейпфруты, папайя, персики	Витамин С, флавоноиды: тормозит рост раковых клеток, обезвреживает опасные вещества
Зеленый	Шпинат, кале, кольраби и другие овощи	Фолиевая кислота: строит здоровые клетки и генетический материал
Зеленые или белые крестоцветные овощи	Брокколи, брюссельская капуста, белокочанная капуста, цветная капуста	Индол, лютеин: устраняют излишний эстроген и канцерогены
Зеленые или белые луковичные овощи	Чеснок, лук, лук-скорода и спаржа	Аллил сульфиды: разрушают раковые клетки, снижают скорость деления раковых клеток, поддерживают нервную систему
Синий	Черника, красный виноград, сливы	Антоцианины: разрушают свободные радикалы
Красный, пурпурный	Виноград, ягоды, сливы	Резерватрол: может снизить интенсивность образования эстрогена
Коричневый	Цельные зерновые, бобовые	Клетчатка: устранение канцерогенов.

С помощью этой пищи Вы не только защитите себя от рака. В исследовании, где участие приняли 11 тысяч людей, думающих о своем здоровье, выяснилось, что ежедневное потребление фруктов снижает смертность на 25%, а смертность от инсультов – на целую треть. В отличие от медикаментозной терапии, здесь нет неприятных побочных эффектов.

Бобовые: концентрат белка в растительном царстве

Ранее в этой главе мы рассматривали фрукты и овощи – две важные пищевые группы, которые обладают важными антираковыми свойствами. Бобовые, в том числе бобы, горох и чечевица, а также соевые продукты – это третья пищевая группа. Согласно ботанике, бобовые – это семена, которые растут внутри стручка. Это идеальные источники белка, без насыщенного жира и холестерина, характерных для животных продуктов. Они также входят в число самых богатых источников клетчатки и обеспечивают многие другие защитные вещества, в том числе фолиевую кислоту, фитаты и фитоэстрогены. Их более 14 тысяч видов. Вот несколько наиболее популярных блюд из разных стран мира

- Европейское рагу и сельдереем и ячменем
- Азиатские блюда из тофу
- Острая фасоль «пинто» по-мексикански
- Индийское карри из турецкого гороха
- Итальянский суп с фасолью или белыми бобами

- Центральнo- и южноамериканский чили из черных бобов
- Североафриканские конские бобы
- Соевые бургеры и хот-доги по-американски

Вот хорошие варианты ресторанных блюд

- Буритто из бобов, шпината или овощей в мексиканских ресторанах
- Тофу и ростки фасоли маш в азиатских ресторанах
- Фалафели или хумус в ливанских кафе
- Дал или другие острые бобовые блюда в индийских ресторанах
- Бобовые салаты, бобовые или гороховые супы в итальянских ресторанах или салат-барах
- веджбургеры

Радость соевой пищи

Рак, связанный с органами эндокринной системы, гораздо реже встречается в Японии и в Китае, чем в западных странах. Женщина в Японии в 4 раза меньше рискует заболеть раком груди, чем женщина в Америке. Что касается мужчин, то уровень рака простаты в США тоже гораздо выше, чем в Японии. Так происходит отчасти благодаря тому, что вместо животных продуктов там используется соя. Так, в Сингапуре у женщин детородного возраста, которые потребляли много сои, риск заболеть раком груди составляет лишь 40 процентов по сравнению с женщинами, которые не едят сою.

Соя содержит ряд веществ антиканцерогенного действия. Наиболее изучены из них, пожалуй, фитоэстрогены – очень слабые растительные версии гормона эстрогена. Несмотря на сходное строение, фитоэстрогены обладают одной тысячной мощности человеческого эстрогена. Они могут замещать человеческие гормоны в некоторых участках организма, блокировать их действие и снижать риск рака.

Вот как фитоэстрогены по идее работают. Излишний человеческий эстроген становится стимулятором многих видов рака. Когда эстроген присоединяется к ткани груди, это может увеличить деление клеток и запустить онкологический процесс. Но когда к этим местам присоединяются соевые фитоэстрогены, они замещают часть Вашего собственного эстрогена, снижая таким образом его склонность стимулировать рост раковых клеток. Представьте себе каждую клетку с определенным количеством «сидений» специально для эстрогена. Растительные вещества, замещающие эстроген, очень хорошо входят в эти сиденья. Человеческому эстрогену остается меньше свободного места. В результате, эстроген не может запустить рак.

Фитоэстрогены могут подавлять рост раковых клеток и помочь поврежденным клеткам либо снова стать нормальными, либо разрушиться. Они могут остановить рост кровеносных сосудов, питающих опухоль, остановить рост раковых клеток в груди, простате, толстом кишечнике и в коже, блокировать образование метастазов при раке груди и простаты. Будучи антиоксидантами, они защищают ДНК и клеточную мембрану.

Соевые бобы, тофу, соевое молоко и другие соевые продукты содержат большое количество фитоэстрогенов.

Возможно, что влияние фитоэстрогена из тофу, соевого молока и другой соевой пищи, съеденной в детстве, принесет женщине пользу в дальнейшей жизни. Исследования показывают, что они немного отодвигают половое созревание и удлиняют менструальный цикл, когда девочки достигают половой зрелости. У женщины в Японии средняя длина менструального цикла на 4-6 лет длиннее, чем у западной женщины, и у японской женщины в течение жизни меньше менструальных циклов. Это сокращает число выбросов эстрогена в организм, которые происходят посередине цикла. В результате, организм меньше соприкасается с эстрогеном, и риск рака груди уменьшается. В одном из исследований западные женщины получали 1,5-2 порции соевых продуктов ежедневно, в них содержалось 45 мг фитоэстрогенов сои. В результате, менструальный цикл у них стал длиннее. Можно ожидать, что в течение жизни это уменьшит соприкосновение с эстрогеном.

Мужчины тоже получают пользу от сои. У потребителей сои в Азии и США отмечен более низкая заболеваемость раком. Замечено, что вещества, содержащиеся в сое, тормозят рост раковых клеток простаты. В одном из исследований частое употребление соевого молока в течение месяца привело к сокращению количества гормон-зависимых соединений, которые могут быть связаны с ростом раковых клеток.

Соя – это один из самых универсальных продуктов, потому что она может принимать столько форм, что невозможно поверить, что они все произошли от одного вида бобов. Толченый тофу на завтрак – это прекрасная замена яичнице, богатая белком, но без холестерина. Вкусное соевое молоко хорошо подходит для чая, каши и при выпечке (выбирайте обогащенные варианты). На ленч попробуйте веджбургер или хот-дог. На обед попробуйте мексиканский пирог из толченой кукурузы с соевым мясом, запеканку со шпинатом и грибами (с тофу) или целые соевые бобы. В вегетарианских и азиатских ресторанах есть много соевых блюд. Завершите Вашу еду соевым мороженым, тыквенным пирогом или пудингом из черники (см. раздел рецептов). Как видите, ввести в рацион соевые блюда нетрудно.

Единственная категория людей, которым потреблять сою менее желательно, – это женщины после климакса, уже больные раком груди. Свойство сои производить эффект эстрогена даже в минимальной степени может оказаться в этой ситуации недостатком, хотя исследования еще не дали четкого ответа на этот вопрос.

Орехи и семена: маленькие шаги на большом пути

В Вашем представлении, орехи и семена – это снеки, из-за которых человек набирает вес? Четверть калорий в орехах и семенах имеет жировое происхождение. Но есть важная разница между жиром в цельной растительной пище и тем жиром, который присутствует в еде вроде мяса и молока, в обработанных продуктах, приготовленных при помощи гидрогенизированных масел, а также рафинированных растительных масле. В орехах и

семенах много антиоксидантов и других защитных веществ. Они обеспечивают ценный растительный белок и клетчатку. Основу их жира составляет полезное соединение мононенасыщенных и полиненасыщенных жиров (в том числе основные жирные кислоты), которые помогают нам всасывать и использовать их полезные вещества. Жир животного происхождения – это совсем другая вещь. В мясе и молоке много насыщенного жира и холестерина, в то время как в орехах и семенах мало насыщенного жира и нет холестерина. Строение жиров в орехах и семенах также мало напоминает гидрогенизированные жиры, которые используются в снеках и многих других продуктах. Эти жиры переполнены вредными измененными жирными кислотами, которые производятся химическим путем. При нем жидкие масла превращаются в твердые молекулы неестественной формы. Наконец, в отличие от рафинированных масел, которые очищены от полезных компонентов, орехи и семена обеспечивают обилие полезных веществ, как и задумано природой.

Очень важно сократить количество жиров в рационе, а то небольшое количество жира, которое мы все же потребляем, должно быть из цельной растительной пищи. Поскольку в орехах и зерновых содержится очень много жира, важно, чтобы порции этой пищи были маленькими. Добавьте ложку льняного семени в утреннюю кашу, вместо маргарина намажьте немного миндального масла на тост или добавьте несколько грецких орехов в салат.

Кешью особенно богаты цинком, миндаль – кальцием, льняное семя и многие другие семена – магнием. В одном бразильском орехе содержится больше двух рекомендованных суточных норм селена.

Льняное семя и Омега-3

Перемолотое льняное семя и льняное масло – это особенно полезный выбор, потому что они очень богаты необходимыми жирными кислотами омега-3. Жирные кислоты Омега-3 помогают образовывать клеточную мембрану и поддерживают иммунную систему. Они также вступают в борьбу с вредными жирами, вызывающими рак. Вы легко получите дневную норму жирных кислот омега-3 из одной чайной ложки льняного масла или столовой ложки льняного семени. Чтобы уберечь масло от повреждений кислородом, его нужно хранить в холодильнике или морозильнике. Используйте его в небольших количествах для заправки салатов и печеного картофеля. Но не готовьте пищу с использованием этого масла, потому что нагревание повреждает жирные кислоты омега-3.

Перемолотое льняное семя – это очень хороший выбор, потому что, помимо омега-3, они обеспечивают мощные антиканцерогены под названием лигнаны, которые могут быть особенно действенны при гормонально-зависимых опухолях, действуя так же, как соя. Для того, чтобы усвоить нужные вещества из семени. Его надо перемолоть. Целые семена пройдут через пищеварительный тракт и выйдут естественным путем. Чтобы использовать льняное семя, перемелите его свежим в мельнице для специй или кофе. Ложку протертого семени можно добавить в коктейль или посыпать ею утреннюю кашу, салат или другое блюдо. Протертое семя идеально заменяет яйца в рецептах блинов и оладьев. Чтобы сделать «льняное яйцо» во многих подобных рецептах, смешайте столовую ложку

протертого льняного семени с тремя столовыми ложками воды. Через минуту полученная масса загустится и примет консистенцию, напоминающую консистенцию яйца.

Замечательные зерновые и полезная клетчатка

Зерновые – это семена трав. Они составляли основу питания человечества в течение десяти тысяч лет. Рис и просо были завезены в культурный тающий котел Северной Америки из Азии, овес и рожь – из Европы, ячмень – из Средиземноморья и с Востока, а кукуруза, квиноа и амарант типичны для Америки. Гречка, входящая в то же семейство, что и ревень, – это распространенный злак в России. Включение в пищу новых злаков может стать билетом в кругосветное кулинарное путешествие.

Злаки обеспечивают более половины мирового белка. В них много минералов, витаминов группы В, защитных веществ и клетчатки. Желательно выбирать цельные злаки, потому что в процессе очистки, когда цельное зерно превращают в белую муку или в белый рис, утрачивается оболочка и зародыш. С позиции торговли рафинирование увеличивает срок годности, но при этом потери пищевой ценности огромны. В процессе рафинирования теряется 95% защитных растительных веществ. В обогащенную муку добавляется железо и несколько витаминов группы В, но не антиоксиданты селен и витамин Е. Нет в ней и магния, цинка, хрома, бора, калия, марганца, некоторых других витаминов группы В, необходимых жиров и клетчатки.

Углеводы – друзья или враги?

Вы сталкивались с плохими слухами об углеводах: что они увеличивают массу тела, и заставляют уровень сахара прыгать, как на американских горках? Это касается только рафинированной крахмалистой пищи и сахара. Такая пища быстро всасывается и дает Вам множество калорий, но долго они не держатся. Это примерно то же, что положить в костер много бумаги. Сначала происходит большая вспышка, а потом быстро затухает. Если поглощать такие калории в больших количествах, то они откладываются в виде жира. Цельные злаки – это совсем другое дело. Энергия цельных злаков является прекрасным топливом и несет с собой многие питательные вещества, в которых нуждается наш организм. Эта богатая клетчаткой пища напоминает медленно горящие бревна. Ваш организм в течение дня использует эту энергию очень постепенно, и Ваша масса тела остается нормальной.

Рафинированная пища может привести к высокому сахару крови и к высокому уровню гормона инсулина, что может ускорить деление клеток, с цельными злаками ситуация иная. Они обеспечивают энергию без всплесков и падений энергии и сахара крови. Это один из способов, при помощи которого клетчатка может защитить от рака груди и толстого кишечника. Итальянское исследование показало, что использование рафинированных злаков повышает риск рака толстой кишки на 50 процентов, а рака прямой кишки – на 30%. Поэтому, когда речь заходит об углеводах, то надо разделять donаты, белый хлеб, круассаны, с одной стороны, и полезный суп из чечевицы и ячменя – с другой.

Клетчатка: эффективная сила

В этом нет сомнений. Когда дело доходит до борьбы с раком, то клетчатка становится на Вашу сторону. Она насыщает Вас и чистит. В дополнение к этому, она принимает на себя и устраняет вредные пищевые вещества, которые могут вызвать рак. Она – Ваш защитник. Молекула клетчатки состоит из длинных цепей сахара и сахароподобных молекул. Соединения, связывающие эти молекулы, препятствуют перевариванию в кишечнике клетчатки, что дает ей возможность пройти через желудок и верхнюю часть кишечника, не всасываясь. Пища, богатая клетчаткой, создает ощущение сытости: она имеет большой объем и занимает место пищи, от которой люди полнеют. Таким образом, клетчатка помогает поддерживать нормальную массу тела. Она содержится только в пище растительного происхождения, в животной пище ее никогда не бывает.

Клетчатка выводит токсины

Как мы уже видели ранее, клетчатка оказывает нам великую услугу тем, что выводит из организма токсичные вещества. Помимо устранения излишних гормонов и холестерина, клетчатка еще помогает выводить пищеварительные соки. В противном случае эти соки превратились бы в токсичные вещества, которые стимулируют клетки, лежащие на поверхности толстого кишечника, бесконтрольно делиться.

В Северной Америке рак толстого кишечника занимает второе место среди онкологических заболеваний у женщин после рака груди и третье место у мужчин после рака легких и простаты. Тем не менее, переход к большему количеству растительной пищи может изменить очень многое. По мере того, как потребление клетчатки увеличивается, снижается риск рака толстого кишечника и прямой кишки. Это показало исследование, в котором в течение 25 лет наблюдались более 25 тыс. мужчин в семи странах. Когда количество клетчатки в ежедневном рационе увеличивалось на 10 грамм, смертность от рака толстого кишечника и прямой кишки снижалась на 33 процента.

Здоровое пищеварение

В кишечнике живут миллионы бактерий разных видов. Некоторые бактерии, которые заходят в системы нашего организма, могут вызвать у нас болезни. Другие бактерии – полезные, они работают над тем, чтобы у нас было хорошее здоровье. Выбор пищи может очень серьезно повлиять на то, какие бактерии будут процветать, а какие уйдут. Полезные бактерии нуждаются в клетчатке, которая может достичь нижней части пищеварительного тракта. Для них особенно благоприятна клетчатка, которая называется устойчивый крахмал и олигосахариды. Эти виды клетчатки поступают в организм в виде цельных злаков, овощей и бобов. В свою очередь, эти бактерии производят короткие жирные кислоты, которые поддерживают здоровье клеток на оболочке толстого кишечника, они не дают им превратиться в бесконтрольные, быстро делящиеся раковые клетки.

Чаще всего в Северной Америке люди потребляют опасно низкое количество клетчатки – 11-13 г в день. В исследовании, проведенном в 7 странах, о котором говорилось выше, исследователи пришли к выводу, что для эффективной защиты от рака толстого кишечника и прямой кишки нам нужно 40 и более граммов клетчатки ежедневно.

Вот типичное американское меню, которое включает в себя слишком мало клетчатки:

Завтрак: два куска бекона и яйцо с куском поджаренного белого хлеба, намазанного маслом, апельсиновый сок, кофе с молоком
Ленч: гамбургер с томатом, салат и горчица, картофель фри и молочный коктейль

Обед: куриная грудка весом 3 унции, кукуруза, белый рис и салат и итальянской заправкой

В результате, суммарное количество клетчатки составляет лишь 10 г, этого и близко недостаточно для профилактики рака.

Вот лучший выбор:

Завтрак: овсяная каша с изюмом и соевым молоком, половина булочки из цельной пшеницы с арахисовым маслом или маслом кешью, апельсиновый сок и чай

Ленч: веджбургер с салатом, томатом и горчицей, суп с овощами

Обед: Овощи по-тайски с коричневым рисом и ягодный пирог

Если Вы выбираете такую пищу, то получаете 32 г клетчатки, что гораздо полезнее.

Такие замены (причем вкусные) увеличивают количество клетчатки в 3 раза. Если Вы выбираете еще закуски, богатые клетчаткой, такие как фруктовый коктейль из клубники, соевого молока и банана, это дает Вам еще дополнительные 8 г волокон. Коктейли – это еще и хороший способ ввести в питание антиканцерогенное льняное семя. Просто перемешайте в блендере ложку тертого льняного семени с Вашими любимыми ягодами и соком или заменителем молока. Не забудьте после использования убрать емкость с тертым льняным семенем в холодильник.

Производители хлопьев для завтрака, возможно, сделали клетчатку популярной, но на самом деле натуральная клетчатка содержится во всех видах овощей, фруктов и бобовых.

Клетчатка противостоит раку толстого кишечника

Рак кишечника начинается тогда, когда начинают изменяться клетки на его внутренней оболочке. Поначалу там формируются маленькие наросты, называемые полипы. Эти полипы доброкачественны и не распространяются на другие части организма. Но они говорят о признаках неблагополучия. В конце концов, растущие клетки становятся канцерогенными, оккупируют стенки толстого кишечника и распространяются на другие части тела.

Клетчатка изменяет этот ход событий. Клетчатка препятствует действию веществ, вызывающих рак, и выводит их из организма. Клетчатка также поддерживает в кишечнике здоровую среду для клеток, так что их деление не выходит из-под контроля. Клетчатка также противостоит раку груди. Как мы уже видели, накопленное за многие годы большое количество эстрогенов их жирной пищи и от гормонозаместительной терапии может стать толчком для рака. К счастью, Ваш организм может с помощью клетчатки

избавиться от излишнего эстрогена. Как мы видели в главе 3, излишний эстроген выводится в проток, который идет из печени в кишечник. Когда клетчатки в питании достаточно, она не дает эстрогену всасываться снова и держит кишечник чистым. Клетчатка и эстроген выходят из организма вместе с отходами жизнедеятельности. Женщины-вегетарианки, чье питание богато клетчаткой, имеют гораздо меньше циркулирующего в крови эстрогена.

Клетчатка также помогает справиться с лишним весом. Женщины с массой тела, значительно превышающей норму, гораздо больше рискуют заболеть раком груди по сравнению со стройными женщинами, и этот риск с возрастом увеличивается. Избыточный вес и соприкосновение в течение многих лет с эстрогеном – это также очень важные факторы для развития рака матки. Опять же, пища, богатая клетчаткой, может тут спасти жизнь.

Вся растительная пища содержит вещества, которые защищают нас от болезни. Как показывают исследования, многие из них препятствуют раку, выступая в роли клетчатки, антиоксидантов, механизм действия других веществ еще предстоит понять. Следуя разнообразной растительной диете, мы создаем мощную защиту против рака и сохраняем отменное здоровье.

Глава 5. Пища для выживания при раке

Как мы уже видели, питание – это один из ключей для предотвращения рака. Но все больше научных исследований указывают также на то, что питание может сыграть решающую роль даже после того, онкологический диагноз уже поставлен. Конечно, хирургия, лучевая терапия, химиотерапия и другие методы лечения важны. Но пища, которую мы кладем на тарелки на завтрак, ленч и обед, может стать одним из основных союзников.

Питание влияет несколькими путями. Во-первых, основной защитой организма от рака служит иммунная система, состоящая из особых лейкоцитов, которые выискивают и разрушают раковые клетки в крови. Их сила зависит от пищи, которую Вы едите. Во-вторых, пища влияет на гормоны. Если Ваше питание спланировано правильно, Вы можете сократить количество гормонов, вызывающих рак. В-третьих, если Вы лечитесь от рака, правильное питание может помочь Вашему выздоровлению.

Многие из открытий в этой области новы. Но, на самом деле, ученые уже длительное время подозревали, что питание играет решающую роль в том, выживет человек после рака или нет. В начале 60 годов 20 века доктор Эрнст Вайндер, один из медиков, установивших, среди прочего, связь между табаком и раком легких, был потрясен удивительным открытием в Японии. Японские женщины не только меньше болели раком груди, чем европейские и американские, но и в случае болезни выживали чаще.

Проанализировав различные причины, отчего это могло быть, он связал это с традиционной японской диетой. Их питание, состоявшее из малого количества жира и обилия овощей, зерновых и входящих в них антиканцерогенных компонентов, действовало почти как лекарство. Проанализировав диеты, которые, как казалось, помогают справиться с раком, доктор Вайндер и другие ученые начали искать новые способы борьбы с болезнью.

Их поиски окупались сторицей. В этой главе мы рассмотрим научные исследования, показывающие, как пища может усилить Вашу защитную систему. Но, прежде чем начать, сделаем несколько предупреждений. Во-первых, сейчас не время ограничиться несколькими незначительными коррективами питания. Здоровые люди, возможно, просто желают слегка улучшить свою диету, чтобы избежать заболевания в далеком будущем, но, если Вы уже больны раком, Вам надо относиться к этому более серьезно. Когда нам уже поставили диагноз «рак», мы больше не можем надеяться, что у нас есть какая-либо волшебная защита (генетическая или иная) от болезни. Теперь Вам нужно рассмотреть все детали. Вам нужно включить в работу все, что мы узнаем о здоровой пище.

Во-вторых, ходите к Вашему врачу. Операция или другие способы лечения необходимы для многих людей, а методов лечения рака с каждым днем становится все больше. Используйте питание параллельно с другими способами лечения, а не вместо них.

В-третьих, после выздоровления не начинайте питаться по-прежнему. Очень многие говорят: «У меня был рак, но меня прооперировали, хирург все вырезал, я здоров!» Говоря подобные слова, мы думаем, что можем вернуться к привычкам, которые, возможно, стали основной причиной Вашего рака. На самом деле, Ваш врач никогда не

знает, убрал ли он или она все. Еще задолго до того, как Вас отвезли в операционную, опухоль могла незаметно посеять раковые клетки в Ваш кровоток. Эти клетки могут в течение многих лет прятаться в других органах, прежде чем опять начнут расти. Поэтому Вам необходимо потреблять такую пищу, которая даст Вашему организму все возможности избавиться от этих нежелательных клеток.

Не надо сердиться

Онкологические больные иногда полагают, что, раз питание может играть свою роль в возникновении и развитии рака, то они сами виноваты в своей болезни. Это выглядит так, как будто каждое новое исследование показывает пальцем на виноватого. Если у Вас возникли такие чувства, хочу Вам сказать: не вините себя. Прежде всего, никто не мог знать заранее, что покажут эти исследования. Мы и наши семьи ели ту пищу, которую мы считали здоровой, исходя из наших знаний на тот момент. Если сейчас мы имеем лучшую информацию, то все к лучшему. Во-вторых, раком заболеть легко. Даже если Вы тщательно следите за собой, риск заболеть раком не падает до нуля, между тем люди, у которых риск очень высок, например, они постоянно курят, не заболевают раком.

Джек Никлаус говорил, что можно весь день вычислять, как мячик для гольфа улетел в лес, а можно просто пойти туда и достать его. Вне зависимости комбинации факторов, вызвавших рак (генетических, экологических и пищевых), сейчас время действовать.

Пища и иммунная защита

Некоторые люди используют визуальные образы, чтобы активизировать лечение рака. Они представляют себе, как лейкоциты передвигаются по кровотоку, находят опухоль и атакуют ее. Каждый жадный лейкоцит пожирает одну за другой раковые клетки, убирает этих врагов, и организм вновь становится здоровым.

Вы можете сделать большее, чем просто представлять себе этот процесс. Вы можете его активизировать. Если Вы откажетесь от одних продуктов и введете в рацион другие, Вы дадите новую силу Вашим иммунным клеткам. Дело в том, что одна из причин, по которой рак чаще возникает в более старшем возрасте, может заключаться в том, что по мере старения наша иммунная сила начала слабеть. Когда мы достигаем среднего возраста и далее, наши иммунные клетки – это не крепкие солдаты, какими они ранее были. Но Вы можете это изменить. Давая Вашим лейкоцитам лучшую пищу, Вы можете вернуть этих снившихся защитников в состояние боевой готовности.

Сокращаем количество жира и холестерина

Во-первых, лейкоциты не могут работать в жировой смазке. Сократите количество жира в питании. Ученые провели множество исследований, в которых добровольцы находились

на жирных и маложирных диетах, им даже вводили жир в вены с помощью капельниц. Вновь и вновь обнаруживалось, что сокращение количества жира в питании дает больше силы лейкоцитам, а жирное питание их ослабляет.

Нью-йоркские исследователи предложили группе добровольцев на три месяца сократить количество жира в питании – это касалось и животного жира, и растительного. До этого они из жира получали 40; калорий, что довольно типично для американцев, теперь эту цифру надо было сократить до 20%. Потом ученые взяли анализ крови и исследовали способность лейкоцитов распознавать и разрушать раковые клетки. Изменение питания сработало. Сокращение количества жира в пище омолодило лейкоциты. А у тех, кто больше всего сократил потребление жиров, лейкоциты оказались самыми сильными. Как вы теперь знаете, в самых полезных диетах животные жиры полностью отсутствуют, а количество растительных жиров невелико.

Вы также знаете, что немного жира в питании все же необходимо. Но это количество минимально, оно гораздо меньше того, что едят большинство людей. Вам вообще не нужны животные жиры, Вы получите больше пользы, если их не будет. Если Вы также будете избегать жареной пищи и не будете добавлять в еду растительное масло, то значительно сократите количество жира.

Двухсотлетний «прорыв»

Доктор Джон Белл, который примерно 100 лет назад был профессором ведущего лондонского колледжа, писал, что вегетарианская диета помогает предотвратить рак. Он также утверждал, что в некоторых случаях люди, уже заболевшие раком, вылечились путем следования диете без мяса. Когда я прочитал эту книгу в первый раз, то не согласился с автором, я думал, что он ошибается. Но постепенно я пришел к мысли, что его слова на этот счет правильны.

Доктор Джон Харвей Келлог, 1903

Врачи в течение долгого времени плохо говорят о холестерине из-за его роли в возникновении и развитии сердечно-сосудистых заболеваний, и это правильно. Чем больше холестерина циркулирует по Вашим венам, тем выше у Вас вероятность сердечного приступа. Но холестерин также влияет на Ваш иммунитет. В пробирочных исследованиях ученые выяснили, что, когда холестерин содержится в избыточном количестве, то он ослабляет клеточные мембраны, которые являются своего рода «доспехами» кровяных телец.

Снизить уровень холестерина легче, чем Вы думаете. Замените животные продукты пищей растительного происхождения, сократите количество жира (а Вы хотели это делать в любом случае) – и Вы радикально снизите уровень холестерина.

Природные усилители иммунитета

Определенная пища может усиливать способность иммунной системы к разрушению раковых клеток на разных стадиях их развития. Исследователи давали добровольцам разную пищу или добавки, в то время как другие команды ученых добавляли

определенные вещества в пробы с лейкоцитами. Результаты показали, что наша лучшая защита – это четыре антиоксиданта, о которых мы говорили раньше.

Как мы ранее видели, исследования показали, что диета, содержащая достаточный уровень бета-каротина (его легко достичь, если съесть несколько морковок или даже блины из сладкого картофеля), укрепляет иммунитет. Но препараты бета-каротина – это не то же, что пища, богатая бета-каротином. Исследование, в котором принимали участие курильщики, показало, что препараты бета-каротина им совсем не помогают. Курильщики, конечно, очень рискуют заболеть раком легких, но те курильщики, в чьем питании содержится пища, богатая бета-каротином, имеют какую-то защиту. Но когда курильщики принимают таблетки бета-каротина, но заболеваемость раком у них иногда бывает *выше*, чем без этих препаратов. Иными словами, необязательно, что витаминные таблетки будут эффективны там, где помогает пища, богатая витаминами.

Суть сказанного заключается в том, что в природе витамины находятся в растениях в сложных комбинациях, которые не могут быть воспроизведены в таблетках. Бета-каротиновый препарат не дает Вам ничего, кроме бета-каротина. С другой стороны, овощи и фрукты содержат сотни каротеноидов, которую имеют собственную биологическую силу. Вы найдете это не только в моркови и сладком картофеле, но также и в другой желтой пище, такой как коктейль с серым орехом, и даже в зеленых овощах, таких как шпинат, брокколи и кале, хотя их оранжевый цвет закрыт глубокой зеленью хлорофилла.

Обследование мужчин и женщин старшего возраста показало, что чем больше у них в крови витамина Е, тем сильнее иммунитет. Витамин Е защищает от свободных радикалов и помогает поддерживать здоровую иммунную систему. Но опять же, лучше выбирать не витаминные препараты, а правильную пищу. Большие дозы как раз подавляют иммунитет. Исследование, в котором принимали участие подростки и молодые взрослые, показало, что ежедневный прием всего 300 мг витамина Е (это меньше того, что содержится во многих добавках), снижал способность лейкоцитов бороться с бактериями. Примерно то же самое выяснилось и в ходе других исследований: небольшое количество приносит пользу, но это не значит, что большое количество принесет еще больше пользы.

Среди полезных источников витамина Е – сладкий картофель, коричневый рис и бобовые, такие как турецкий горох, фасоль и соевые продукты. Орехи богаты витамином Е, но они также богаты жиром, поэтому их надо есть лишь в небольших количествах.

Витамин С известен своей способностью противостоять свободным радикалам и повышать иммунитет, поэтому его нужно включать в рацион ежедневно вне зависимости от того, находитесь ли Вы в отличной форме или боритесь с болезнью. Он также поддерживает работу витамина Е: молекулы витамина Е используются в процессе сражения со свободными радикалами, а витамин С ремонтирует их и возвращает на место. Конечно же, много витамина Е имеется во фруктах, но Вы также получите очень большое количество этого витамина из брокколи, брюссельской капусты и многих других овощей.

Не забывайте, что селен – это минерал, который присутствует в почве. Растения втягивают его через корни и откладывают в клетки, где он выступает для защиты их от свободных

радикалов. Если Вы будете потреблять эти растения, то селен защитит и Вас. Селен также укрепляет иммунную систему. Вы найдете его в цельных злаках, которые используются для изготовления хлеба, хлопьев и некоторых видов макаронных изделий.

Хорошо, если мы сократим количество жира и холестерина и увеличим потребление овощей, фруктов и цельных зерновых, укрепляющих иммунную систему, заметим ли мы эффект? Без вопросов. Исследователи немецкого Центра онкологических исследований в Хейдельберге решили обследовать людей, питающихся здоровой вегетарианской пищей, и сравнить их с волонтерами-невегетарианцами, работающими в онкологическом центре. У них взяли анализы крови и исследовали способность лейкоцитов выбивать раковые клетки. Результаты оказались потрясающими: у вегетарианцев, по сравнению с невегетарианцами, способность разрушать раковые клетки выше, чем в два раза. Вы можете добиться еще большего, потому что многие из тех вегетарианцев еще не отказались от молочных продуктов и яиц некоторые из них ели довольно мало овощей. Вы же можете предпринять эти дополнительные шаги для формирования более сильного иммунитета. Лекарства для лечения рака действительно могут творить чудеса, но то же самое касается и тех лекарств, которые растут на земле и свисают с деревьев. Каждому человеку, у которого обнаружили рак на любой стадии, было бы разумно воспользоваться природным богатством пищи, укрепляющей иммунитет.

Пример рака груди

Для того, чтобы Вы могли применить эти открытия в своей жизни и жизни Ваших близких, давайте сначала рассмотрим, как питание влияет на выживаемость при раке груди. Во-первых, из-за его очень большой распространенности, во-вторых, он иллюстрирует принципы, которые применимы к другим формам этой болезни.

Ученые проследили во многих исследованиях, как питание может помочь людям с раком груди. Сначала польза стала очевидна, исходя из анализов крови. Например, сокращение количества жира сокращает количество эстрогена в крови, что очень важно, потому что эстроген стимулирует развитие рака груди (мы видели это в главе 4). Эффект быстрый. Исследователи в Национальном онкологическом институте выяснили, что, когда женщины сокращают потребление жира с 40% суточных калорий до 20%, то количество эстрогена в крови быстро сокращается до 17 процентов. Еще большее сокращение количества жира ведет к большим изменениям. В результате, в организме становится меньше эстрогена, провоцирующего рост и распространение рака

Сокращение количества жира и увеличение количества волокон также увеличивает уровень глобулина, связывающего половые гормоны, – белка, который использует эстроген в кровяном потоке и таким образом снижает их способность стимулировать рост раковых клеток. Веганская диета с малым количеством жира всего за пять недель повысила уровень глобулина, связывающего половые гормоны, на 19%. В свою очередь, глобулин, связывающий половые гормоны, нейтрализует влияние эстрогена.

Полезен не только отказ от жирных животных продуктов, таких как мясо и цельное молоко, но и даже от обезжиренных продуктов, вроде обезжиренного молока. В них нет защитного волокна и витамина С, но дело не только в этом. Исследователи выяснили, что обезжиренное молоко поднимает в крови уровень инсулиноподобного фактора роста-1, очевидно, это происходит из-за большого содержания в нем белка и сахаров. Инсулиноподобный фактор роста-1 – это стимулятор для роста раковых клеток, и у людей, потребляющих молоко, в крови циркулирует примерно на 10% больше этого вещества, чем у тех, кто пьет мало молока или совсем его не пьет.

Преимущество этих полезных рационов стало очевидным не только исходя из результатов этих лабораторных тестов, но также и в ходе обследований онкологических больных. Ученые в Буффало (Нью-Йорк) сравнили питание женщин, которым был поставлен диагноз рак груди, и наблюдали состоянием этих больных в течение последующих нескольких лет. Они выяснили, что каждые 1000 г жира в месяц на 40% увеличивают риск смерти в любое время. Практически это количество жира составляет разницу между типичной американской диетой (2000 г жира в месяц) и растительной диетой, куда жир совсем или почти не добавляется и его количество составляет менее 1000 г в месяц. Это не означает, что риск смерти у человека составляет 40%. Это просто означает, что в группе, потребляющей больше жира, опасность умереть выше на 40%, чем была бы, если бы эти люди ели меньше жира.

Аналогичным образом в 1995 году наблюдение за 698 пациентками с наступившей менопаузой, больными раком груди, показало, что те, кто ест меньше всего жира, в два раза меньше рискуют умереть, по сравнению с остальными. Канадское исследование отметило вид жиров, вызывающих наибольшее беспокойство. В ходе этого исследования выяснилось, что большое потребление насыщенных жиров (эта разновидность присутствует прежде всего в животных продуктах) связан с более опасными формами рака.

Сокращение количества жиров восстанавливает гормональное равновесие. И в этом есть еще одна польза: оно помогает сбросить вес. Исследования показывают, что у более тонких женщин рак возникает реже, а в случае, если он все же возникает, его бывает легче победить. Смена пищи позволяет Вам сбросить вес, не сокращая при этом калорийность и не уменьшая порции.

В странах с низкой заболеваемостью рака питание основано на злаковых, таких как рис или пшеничная лапша. Исследование женщин, которые ранее лечились от рака груди, показало, что питание, богатое злаками (например, цельнозерновым хлебом и кашами) в два раза сокращает риск рецидива. Поэтому ешьте на завтрак тосты из цельного зерна или оладьи из непросеянной муки, попробуйте завтра на ленч питу из цельной пшеницы. Вы укрепите здоровье и проживете дольше.

Чай против рака?

Уже долгое время говорится о том, что зеленый чай полезен для здоровья. В результате исследования, в котором принимали участие 472 японские женщины, больные раком груди, выяснилось, что у тех, кто пил в день более 5 чашек зеленого чая, рецидив начинался гораздо реже. Польза оказалась очевидной и для женщин с болезнью в более

слабой форме. Как зеленый чай работает? Скорее всего, дело тут в природных антиканцерогенных веществах полифенолах, которые имеются в зеленом чае.

Рак матки, яичников и простаты

Матка и яичники сходны с грудью тем, что они также чувствительны к эстрогену. Питание жирной животной пищей связано с более высоким уровнем рака матки и яичников, как и рака груди. К сожалению, роль питания для выживаемости при этих формах болезни еще не изучена. Но питание, состоящее из овощей, фруктов, зерновых и бобовых на фоне отказа от жирной пищи сведет к минимуму влияние эстрогена, из-за которого возникает рак.

Что касается рака простаты, то здесь ситуация аналогична, за исключением того, что вместо эстрогена здесь гормон тестостерон. Есть все основания полагать, что питание влияет не только на возникновение рака простаты, но и на развитие. Раковые клетки появляются очень часто в простате мужчин среднего и старшего возраста. Если они там просто присутствуют, то не вызывают проблем. Они находятся там в состоянии покоя, как семя на сухой почве. Серьезнее проблемы возникают только тогда, когда эти клетки начинают делиться и оккупируют соседние ткани или распространяются по кровотоку.

Многие ученые, исследующие рак простаты, убеждены, что наиболее важная роль питания состоит не в том, чтобы не дать возникнуть раку, а в том, чтобы либо оставить опухоль маленькой, либо дать раковым клеткам расти и распространяться. К счастью, те же самые изменения диеты (сокращение количества жира и увеличение количества клетчатки) снижают уровень тестостерона также, как уровень эстрогена.

Доктор Дин Орниш, врач-первооткрыватель в Исследовательском институте профилактической медицины, доказавший, что изменение образа жизни, в том числе нежирное вегетарианское питание, регулярные упражнения и отсутствие стрессов могут обратить вспять сердечно-сосудистые заболевания, сейчас испытывает такой же образ жизни среди больных раком простаты. В настоящее время это исследование все еще продолжается, но ранние результаты очень многообещающи.

Другие исследования показали, что мужчины с более высоким уровнем инсулиноподобного фактора роста-1 в крови больше рискуют заболеть раком простаты (см. главу 4). Инсулиноподобный фактор роста-1 – это мощный стимулятор роста раковых клеток. Как мы ранее видели, потребление молока поднимает уровень инсулиноподобного фактора-1, а отказ от молока связан с более безопасным уровнем.

Рак органов пищеварительной системы

Изменение питания также важно, когда рак возникает в органах, входящих в состав пищеварительной системы, – во рту, пищеводе, толстой кишке, прямой кишке или

печени. Исследователи сосредоточили внимание на том, можно ли изменить течение болезни в предраковой стадии, и выявили защитную роль у ряда веществ. В Аризоне ученые изучали пользу бета-каротина, при этом наблюдение велось за группой мужчин и женщин с предраковыми изменениями в полости рта (врачи называют это лейкоплакия, что означает белые пятна). У этих людей был высокий риск рака рта. Ученые велели каждому из них ежедневно принимать по 60 мг препарата бета-каротина, что эквивалентно 4 морковкам.

У многих людей пятна во рту исчезли или уменьшились. После шести месяцев приема влияние бета-каротина оказалось настолько сильным, что даже у тех, кто потом отказался от препарата, еще через год обнаруживалась защита. Но, как мы видели ранее, Вы получите больше пользы, если будете получать бета-каротин и сотни родственных ему веществ из овощей и фруктов, а не из таблеток.

Свою эффективность доказала и пища, богатая клетчаткой. В конце 1980-х Джером Дж. Де Косс, хирург из Корнуэльского медицинского центра, давал пациентам, имеющим полипы толстого кишечника, отруби. Полипы часто говорят о приближении рака толстого кишечника. Через шесть месяцев он обнаружил, что размеры и количество полипов уменьшились. За этим исследованием последовали другие, также показавшие пользу отрубей.

Лучший рецепт для онкологических больных – это, конечно же, не витаминные препараты, не добавки в виде отрубей и не редкие оладьи из цельной муки. Злаки, бобовые, фрукты и овощи – это кладезь витаминов, минералов, естественной клетчатки и других жизненно необходимых веществ. Чем в большей степени Ваше питание будет из них состоять, тем лучше.

Глава 6. Питание во время лечения рака

Если Вы (или кто-то из Ваших близких) проходите химиотерапию или иное лечение рака, может оказаться, что прием пищи затруднен из-за странного привкуса, потери аппетита, тошноты и других проблем. Вам нужно набраться терпения, это пройдет. Вот несколько советов, которые помогут Вам.

Отсутствие аппетита

- Здесь помогает расслабление, поэтому важно, чтобы прием пищи происходил в спокойной обстановке и без спешки. Если у Вас наблюдается скачкообразный аппетит, ешьте тогда, когда чувствуете голод. Вместо того, чтобы съедать пищу в три больших приема, ешьте часто и понемногу.
 - Утром аппетит может быть наилучшим. Если у Вас это так, то съедайте в это время наибольшее количество еды. Например, до полудня могут быть два полноценных приема пищи плюс закуска.
 - Пейте либо за полчаса до приема пищи, либо через полчаса после еды, чтобы во время приема пищи желудок не был переполнен жидкостью
-

Изменения вкуса

Если Вы принимаете лекарства либо если Ваша голова и шея облучаются, у Вас могут измениться вкусовые ощущения. Возможно, Вы вообще с трудом будете пробовать и нюхать пищу. Но не отказывайтесь от пищи во время этой стадии, которая пройдет. Еда все равно будет Вас питать. Во время лечения Ваше чувство вкуса, возможно, продолжит изменяться. Экспериментируйте с кислой, сладкой, соленой и горькой пищей, чтобы понять, что Вам лучше подходит. Попробуйте разные приправы

Как справиться с изменениями вкуса

- Для тех, у кого повышена чувствительность к сильным или горьким вкусам, хорошей альтернативой может стать мягкий вкус некоторых соевых продуктов.
- Если Вы чувствуете металлический привкус во рту, пользуйтесь пластмассовой и серебряной посудой.
- Арахисовое масло, тофу и бобы не имеют ярко выраженного вкуса, поэтому им можно легко придать желательный вкус.

Если проблема состоит в отсутствии вкусовых ощущений, то вкус тофу и темпе можно придать с помощью маринадов и приправ.

Сухость во рту

Если Вы постоянно ощущаете сухость во рту, например, из-за влияния облучения на слюнные железы, у Вас будет желание часто глотать воду или использовать спрей для полости рта. Вам будет проще есть пищу с соусами и заправками и Вы, скорее всего будете чаще, чем обычно, использовать блендер для приготовления супов и фруктовых коктейлей. Некоторые люди находят, что для увлажнения рта помогает жевательная резинка, особенно со вкусом цитрусовых.

Проблемы с жеванием и глотанием

Лекарства от рака, радиация и инфекции могут привести к ранимости десен, к боли во рту или в горле.

Попробуйте следующее:

- Выбирайте мягкую пищу, которую легко жевать и глотать: овсянку, cream of wheat, протертый тофу, суп, картофель-пюре, черничный пудинг, коктейли. Бананы, арбузы, другие мягкие фрукты, яблочный соус и фруктовые нектары питательны и легко проходят.
- Разомните или натрите любые овощи так же, как вы обрабатываете картофель для пюре. Если у Вас нет овощерезки или блендера, это станет прекрасным вложением денег.
- Следите за тем, чтобы овощи и бобы были доварены до конца, так они станут мягкими и нежными.
- Пищу будет легче глотать, если Вы добавите веганскую подливку
- Из овощей, бобовых и злаков, взятых практически в любых сочетаниях между собой, можно приготовить хороший суп. На самом деле, можно в течение месяцев жить на одних супах и при этом постоянно создавать новые вкусы и сочетания
- Для увеличения количества калорий добавляйте кешью или тофу. Используйте тофу мягкий, твердый или средней твердости, а также любой нежный тофу. Эти продукты легко смешиваются с другими, дают хорошую кремовую консистенцию и являются щадящей, питательной едой.
- В магазинах сейчас продаются пищевые контейнеры с плотно привинчивающимися крышками, которые не протекают, в них легко переносить суп или фруктовый шейк.
- Попробуйте использовать коктейли при проглатывании таблеток, если чувствуете, что менее густые жидкости не помогают. Таблетки нужно растолочь и растворить в жидкости. Или вместо таблеток попробуйте это лекарство в жидком виде.
- Некоторая пища может быть раздражающей, это касается очень кислых, соленых, пряных продуктов, а также продуктов с грубой структурой. Сейчас, вероятно, не время для цитрусовых, сырых овощей и тостов.
- Если Вам трудно глотать, опустите голову вперед, набок или запрокиньте назад, чтобы найти наиболее удобную позицию. Вам нужно есть с максимальной

сосредоточенностью, чтобы не подавиться. Если Вы боитесь подавиться, спросите врача о наилучшей текстуре пищи и приемах в Вашей ситуации.

- Людям с онкологией пищевода и некоторых видах рака желудка, возможно, придется посидеть в течение полчаса после еды.

Вот советы женщины, которая осталась довольна своим опытом в Блоковом медицинском центре в Иллинойсе

«Я была очень чувствительна к химиотерапии, но я довольна, что прошла через нее. Я думаю, хорошая натуральная пища влияет не только на самочувствие, но и на то, как Ваш организм реагирует на лечение. Я принимала препараты, и думаю, они тоже мне помогли выдержать. Я могла в течение всего того времени продолжать работу. Каждый следующий курс лечения переносится легче отчасти потому, что Вы знаете, чего ожидать, отчасти оттого, что организм переносит его лучше. Вот что, как я обнаружила, помогает лучше всего:

- *Как можно больше гуляйте. Это влияет на Ваше самочувствие во время лечения, благодаря прогулкам, Вам лучше заснуть (усталость – это один из самых худших побочных эффектов)*
- *Соевый суп мисо и бульон тамари прекрасно помогают при тошноте. Они лучше, чем Зофран. Я его не принимала в течение трех последних курсов, потому что суп помогал больше.*
- *Чистая вода помогает привести в порядок желудок.*
- *Я ела много овощей с листьями, обычно три раза в день. Кале, белокочанная капуста, брокколи и т. д. Я думаю, что они помогли справиться с некоторыми побочными эффектами химиотерапии и помогли после нее очистить организм*

М.Л., Иллинойс

Полезный совет

Когда я не могу доесть еду, даже если я обедаю не дома, то я ее упаковываю и доедаю позже. Так у меня остается что-то вкусное, когда я снова проголодаюсь. Все может в конце концов принять вид горохового супа, но я уверена, что на вкус это совсем не гороховый суп. Я делаю замечательные сочетания.

Дженнис, Ванкувер

Тошнота и рвота

Тошнота может быть побочным эффектом хирургии, химиотерапии, облучения и самого рака.

Попробуйте следующее:

- Вам может помочь следующая пища: овсянка, картофельное пюре, коктейли, щербет и мягкие фрукты вроде консервированных персиков. Можете попить маленькими глотками чистую жидкость, такую как суп мисо или сок. Помогает и сосание кубиков льда.
 - Старайтесь при пробуждении и каждые 2 часа есть сухую пищу, такую как тосты, крекеры, сухие соленые крендели и другую сухую еду.
 - Ешьте часто и понемногу. Отсутствие пищи в течение долгого времени может вызвать падение сахара крови, из-за чего тошнота станет еще сильнее.
 - Может оказаться, что у Вас повышенная чувствительность к каким-то запахам и текстурам. По возможности старайтесь не приближаться к приготовляемой пище и к пище, запах которой Вам кажется неприятным.
 - Избегайте жирной, пряной, очень сладкой и жареной пищи. Выбирайте пищу холодную или комнатной температуры.
-

Диарея

Диарея может быть побочным эффектом лечения либо возникнуть из-за стресса, чувствительности к пище, инфекций. Если понос сильный или длится несколько дней, скажите об этом своему врачу, потому что легко может наступить обезвоживание. Кофеин, алкоголь, жир, пряности и лактоза (в молоке и молочных продуктах) могут стать раздражителями либо вызвать понос иными способами.

Старайтесь есть небольшими порциями. Потребляйте много жидкости (в виде напитков, супов и коктейлей). Пусть она будет теплая или комнатной температуры, не очень горячая и не очень холодная.

Несварение

Некоторые лекарства, так же как недостаток воды и клетчатки, могут привести к несварению. Лучшие лекарства от несварения – это вода, пища, богатая клетчаткой, и, если позволяет самочувствие, физические упражнения. Цельные злаки, бобовые, фрукты и овощи добавляют Вам полезной клетчатки. Перистальтику кишечника улучшают сливы, сливовый сок, ревень и папайя.

Потеря веса

Иногда лечение вызывает нежелательную потерю веса. Если Вы чувствуете, что не получаете достаточно калорий из овощей, фруктов, зерновых и бобовых, включите в

питание натуральные источники жира, такие как орехи, авокадо или оливки. Жиры из этой растительной пищи поступают вместе с антиоксидантами, поэтому она полезнее, чем животный жир, пироженные, сладости или рафинированное растительное масло.

Вы, вероятно, будете терять также мышечную массу. У решения этой проблемы есть три составляющих. Во-первых, ешьте тофу, темпе и другую пищу, богатую белком. Во-вторых, убедитесь в том, что получаете достаточно калорий. В-третьих, насколько позволяет самочувствие, во время и после лечения обеспечивайте себе физическую нагрузку. Это поможет Вам нарастить мускулы, а не жир.

Всегда, и дома, и вне дома имейте при себе полезные закуски. Носите с собой миндаль, крекеры, свежие и сушеные фрукты. Покупайте соевое молоко и томатный сок в индивидуальных упаковках. Чтобы эти напитки можно было взять с собой. Далее в этой книге Вы найдете советы относительно посещения ресторанов, путешествий и общественных мероприятий.

- Сухие бобы и горох, орехи, арахисовое масло – это примеры пищи, которую невегетарианцы обычно едят, но, возможно, не очень часто и в не очень больших количествах. Ее количество можно увеличить и получать из нее большее количество калорий и белка.
- Из соевого молока, тофу и немолочных замороженных десертов можно сделать шейки и придать им вкус с помощью фруктов, шоколадного сиропа или различных экстрактов. Так получится вкусное и калорийное блюдо.
- Сейчас существует много смесей, из которых можно сделать питательные закуски.

Быстрые и простые питательные закуски

- Бобовые тако и буррито
- Фруктовые коктейли
- Немолочные замороженные десерты
- Соевый йогурт, сладкий крем, пудинг
- Арахисовое масло на крекерах или фруктах
- Овощные супы с бобами
- Сушеные фрукты, орехи и семена
- Бублики

Увеличение массы тела

Если Вас вес превышает норму, снижение массы тела – это прекрасная долгосрочная цель. Но во время лечения сильное изменение массы тела не рекомендуется. Вам надо в первую очередь заняться правильным питанием.

Но некоторые лекарства, используемые во время химиотерапии, неизбежно вызывают увеличение массы тела. После прохождения курса лечения Вы сбросите эти килограммы с помощью физических упражнений и здоровой пищи. Особенно важно для Вас не есть много жира.

Питание во время выздоровления

После операции, химиотерапии или облучения Вашему организму необходимо вновь обрести силу, восстановиться и справиться с проблемами, которые могли возникнуть. Бобовые и цельные злаки – это прекрасные источники железа, которые помогут справиться с железодефицитной анемией. Ешьте вместе с этой пищей продукты, богатые витамином С, чтобы железо всасывалось более эффективно. Очень важно отказаться от молочных продуктов, поскольку они могут препятствовать всасыванию железа. Железодефицитная анемия среди вегетарианцев встречается не чаще, чем среди мясоедов, поэтому не думайте, что для поддержания нормального уровня железа Вам нужно возвращаться к мясу, пусть даже временно.

Вот комбинации, которые обеспечат Вас железом, витамином С и белком

- Фруктовый коктейль с тофу
- Крекеры, арахисовое масло и стакан апельсинового сока
- Хумус со свежими овощами
- Рагу из тофу и овощей
- Тако с бобами, помидорами и ростками (с авокадо или без него)
- Супы из овощей и бобов или чечевицы
- Буррито из брокколи

Глава 7. Пища для выживания при раке

Сейчас для Вас не станет секретом то, что выбор пищи и другие привычки могут радикально повлиять на риск заболеть раком. Мы рассматривали это в предыдущих главах. Давайте реализуем это на практике. Сейчас мы взглянем на самые распространенные онкологические заболевания, чтобы понять, чему наука нас научила. Некоторые из этих наблюдений совсем новые, а другие известны уже в течение десятилетий. В 1982 году Национальный исследовательский совет (National Research Council) рассмотрел множество важных связей между питанием и раком. В 1997 году Международный фонд онкологических исследований (World Cancer Research Fund) и Американский институт онкологических исследований (American Institute for Cancer Research) собрали еще более убедительные свидетельства и разработали рекомендации для их использования. Дальнейшие исследования еще больше проясняют многие подробности. Вот что мы знаем.

Рак легких

Когда Вы делаете покупки в универмаге, читаете журнал или посещаете спортивное мероприятие, бывает трудно избавиться от агрессивной рекламы табачной индустрии. Есть люди, которые проделывают просто мастерскую работу, заставляя нас попробовать сигарету. К сожалению, подростки это те, кто часто поддается на наживку, и становятся курильщиками на всю жизнь. Среди их родителей есть такие, которые «бросали» десятки раз, чтобы снова начать. «Срывать» – это очень плохо, и это видно по тому, как увеличивается заболеваемость раком легких и смертность от него по всему миру.

Лучший совет, который мы Вам можем дать, – вовсе не начинать. Но всегда будут люди, которые проигнорируют этот совет, будут и некурящие, которые заболеют раком легких из-за рентгеновских лучей, газа радона, асбеста, загрязнения воздуха и других факторов, поэтому желательно подключить дополнительную защиту.

Совершенно очевидно, что курильщики рискуют гораздо больше, чем некурящие, вне зависимости от того, что они едят. Нежная легочная ткань попросту недостаточно устойчива, чтобы противостоять ежедневному, постоянному натиску концентрированных канцерогенов из дыма сигарет. Если Вы находитесь в пене у курения, никогда не поздно спастись из него. Всего через 8 часов после последней сигареты уровень кислорода в крови вновь становится нормальным, через год после отказа от курения человек в два раза меньше рискует получить сердечно-сосудистые заболевания, чем курильщик. Возможно, Вы старались отказаться от этой привычки самостоятельно, и Вам поможет совет или помощь врача. Существует множество методов помощи, начиная от никотиновых пластырей и кончая «группами поддержки» в Интернете. Если Вы начнете искать путь к жизни без курения, то обязательно его найдете.

Но, невзирая на опасности курения, пища все же имеет защитный эффект. Если курильщик или некурящий имеет выбор между жареными на гриле овощами с рисом, с одной стороны, и гамбургером – с другой, то вегетарианская еда обеспечит гораздо больше

необходимых антиоксидантов и, возможно, даже дает какую-то защиту от рака легких, вызываемого курением.

Увеличьте количество овощей и фруктов

Представьте себе званый обед, состоящий из оранжевой и зеленой пищи. В него могут входить, например, сладкий картофель, морковь, дыни, тыквы, соки, шпинат, брокколи, цуккини, белокочанная капуста, кольраби и другие овощи и фрукты. Если Вы ежедневно включаете эти продукты в свое питание, то Вы строите мощную защиту от рака легких. В этом участвуют все овощи и фрукты, но доказано, что зеленые и оранжевые овощи и фрукты, богатые каротиноидами, снижают риск рака легких у мужчин и женщин, у курильщиков и некурящих. Также считается, что, помимо бета-каротина, большую роль в эффективности этих овощей и фруктов играют витамин С и фолиевая кислота. Невзирая на неясность относительно того, какое именно вещество выполняет защитную функцию, ученые сходятся во мнении, что овощи и фрукты сокращают риск рака.

Из-за того, что в меню появились огромные порции газированной воды и картофеля фри, многие из нас едят больше, чем наши родители. Если Вы хотите принести пользу своему организму, Вам следует потреблять эти продукты только по праздникам. Но если у Вас хороший аппетит, почему бы не увеличить порцию овощей? Не берите хот-дог, из-за которого в организм поступит множество жира и канцерогенов. Возьмите веджбургер и положите на него свежие помидоры, салат, лук и тушеный шпинат. Попробуйте *печеный* картофель, большой кусок дыни или большой стакан овощного сока. Это не пойдет в ущерб ни вкусу, и разнообразию, ни даже размеру порций.

Фрукты и овощи важны не только для профилактики рака легких, они еще улучшают прогноз уже начавшегося заболевания. На Гавайях был проведен опрос почти 700 мужчин и женщин с раком легких. Больным задали вопросы об их питании за год до диагноза, о курении и о других условиях жизни и экологии. Прогноз отчетливо улучшался там, где увеличивалось потребление определенных видов овощей и фруктов. Если некоторые компоненты овощей и фруктов улучшают прогноз у больных раком легких, то представьте себе, как эти ежедневно вещества работают на Вас! Все, что Вы нужно делать, – это есть правильную пищу! Вот наиболее эффективный и приятный шаг, который Вы только можете предпринять.

Недостатки синтетических витаминов

Важно понять, что положительного результата удавалось достичь тогда, когда люди потребляли *растительную пищу*, богатую витаминами и минералами, а не витаминно-минеральные добавки. Более того, прием больших доз препарата бета-каротина не принес пользы для профилактики рака. Эффект был противоположным. У курильщиков с раком легких после приема больших доз бета-каротина болезнь развивалась еще

быстрее. Причина этого ясна не полностью. Возможно, это явление связано с тем, что овощи и фрукты содержат сотни разных каротиноидов, в то время как добавки бета-каротина дают Вам только бета-каротин. В результате, остальные каротиноиды и, возможно, другие витамины всасываются иначе. Поэтому питайтесь натуральными продуктами, и разнообразная растительная пища обеспечит Вам необходимые вещества в идеальном соотношении

Сократите количество жира

Новые исследования показали следующее: потребление большого количества жира связано с повышенным риском рака легких. Кажется, что жир из пищи выступает в роли удобрения для злокачественных тканей, стимулируя их рост и способность распространяться. Одновременно она ослабляет способность иммунной системы им противодействовать. Более того, частицы, переносимые в крови жир и холестерин, также переносят с места на место химические канцерогены. Мы уже давно знаем, что сокращение количества жиров желательно, и профилактика рака легких – еще один повод это сделать.

Одно исследование, начавшееся в 1960 году и охватившее 7 стран, показало, что потребление большого количества жира, особенно насыщенного жира, который имеется в животных продуктах, связано со смертями от рака легких. Сокращение количества жира является необходимым шагом, это все равно что очистить забитые трубы, чтобы через них могла проходить чистая вода. Если Ваши тарелки будут наполнены овощами, борющимися с раком, то Ваша защита увеличится. Попробуйте приготовить овощную лазанью со шпинатом, грибами, баклажанами и соевым сыром вместо традиционного варианта этого блюда с говядиной и сыром моцарелла. Так Вы избежите огромного количества жира и холестерина и будете приятно удивлены тем, насколько вкусны и просты в приготовлении полезные альтернативы. Вы почувствуете себя лучше, потому что в Вашем организме начнет крепнуть сила, противодействующая раку.

Рак простаты

Обычно злокачественная опухоль простаты, маленькой железы, расположенной под мочевым пузырем, растет очень медленно. По распространенности среди американских мужчин рак простаты стоит на втором месте после рака кожи. Эта болезнь встречается у афроамериканцев вдвое чаще, чем у белого населения. В общемировом масштабе это четвертое по распространенности онкологическое заболевание среди мужчин, ежегодно данная болезнь диагностируется у 400 тыс. человек. Кроме того, многие мужчины старшего возраста, которые умирают от других болезней, часто имеют также и рак простаты, о котором не знали, поэтому это заболевание, вероятно, гораздо более распространено, чем свидетельствует статистика.

У мужчин моложе 50 лет эта болезнь встречается редко, но в более старшем возрасте она становится гораздо более распространенной. Если взглянуть на проблему с другой перспективы, то выясняется следующее: свыше 40 процентов 80-летних мужчин имеют рак простаты.

Рак простаты становится все более распространенным, особенно в развитых странах. С одной стороны, это правда, что, благодаря более совершенным методам диагностики и частым медицинским обследованиям, врачи чаще, чем раньше, обнаруживают рак, но, с другой стороны, мы сами вызываем у себя болезнь, питаясь жирной пищей, типичной для Запада. Как мы увидим, молочные продукты уже вошли в число виновников болезни, прочие продукты животного происхождения тоже играют в этом свою роль, в то время как фрукты и овощи выполняют защитную функцию.

Когда речь идет о риске возникновения рака простаты, то небольшую роль может играть генетическая предрасположенность, поэтому отцам, братьям и сыновьям больных следует особенно следить за питанием и образом жизни, а также использовать современные способы диагностики, которые порекомендует врач. Но на самом деле риск развития рака простаты высок у всех мужчин, поэтому защита с помощью питания актуальна для всех. Что касается тех, у кого риск повышен вследствие неблагоприятной генетической предрасположенности, от пищи на их тарелках зависит поведение генов на протяжении жизни.

Защитники простаты

Исследования свидетельствуют о том, что особую роль в здоровье простаты играют фрукты и овощи, особенно помидоры. Большое гарвардское исследование показало, что у мужчин, съевших в течение недели 10 или больше порций помидоров или продуктов из них, риск рака простаты снижался на 30 процентов. Так что не стесняйтесь взять несколько лишних помидоров из салат-бара или положить в макароны вторую порцию томатного соуса. Помидоры и все фрукты содержат много натуральной клетчатки и сложные сочетания витаминов и минералов. Но основная роль, возможно, принадлежит ликопену, красному пигменту, придающему помидорам цвет. Это родственник бета-каротина и является еще более сильным антиоксидантом.

Большинство людей с детства любят спагетти с томатным соусом. Не отказывайтесь от этой полезной привычки и экспериментируйте с «взрослыми» вариантами, добавляя чеснок, лук, перец и другую вкусную пищу из сада. Ликопен лучше всего всасывается в тех случаях, когда томаты были подвергнуты кулинарной обработке, следовательно, соус для спагетти, консервированные томаты и томатная паста, используемая для супа, – это особенно хорошие источники. Некоторую пользу простате приносит даже кетчуп, но добавляйте его не к вредной пище, а к веджбургерам, и печеному картофелю (сладкому или обычному).

Всякий раз, делая покупки, берите корзинку клубники. В ней тоже есть ликопен. Вы можете ее есть с блинами из цельной муки, с кашей и даже в коктейле с бананами, апельсиновым соком, черникой и любыми другими фруктами, которые Вам нравятся. Для кремовой консистенции добавьте соевого молока.

Диета, богатая овощами всех размеров, форм и цветов доказала свою эффективность для снижения риска рака простаты. Поэтому добавляйте что-то новое каждое неделю. Попробуйте приготовить пиццу с молодыми соцветиями брокколи или молодыми баклажанами. Не беспокойтесь, лепешку для пиццы можно купить готовую. И через несколько минут у Вас будет теплая, полезная еда. Если Вы испытываете голод, не надо делать томатный суп жидким. Положите в кастрюлю с этой ликопеновой жидкостью нарезанную морковь, шпинат, зерно, бобы или картофель, нарезанный кубиками. А если Вы все же любите жидкий суп, положите в блендер овощи типа сельдерея, перца или тыквы, а затем для защиты простаты добавьте пюре. Прибавьте к этому булочку из цельного зерна, и Вы получите витамины.

Опасности молочных продуктов

Несколько лет назад, когда медицинские исследования стали выявлять серьезные недостатки молочных продуктов, многие люди, в том числе и врачи, сочли это по меньшей мере удивительным. Ведь в течение многих лет молоко широко рекламировалось. Оно даже дается в рамках программы школьных завтраков. Но если мы взглянем за пределы рынка и рекламы, то вспомним, что коровье молоко было предназначено природой для выкармливания телят, так же как молоко всех млекопитающих предназначено для детенышей их вида. Потребление коровьего молока во взрослом возрасте – это всего лишь укоренившаяся привычка, но, к сожалению, она привела ко многим серьезным проблемам со здоровьем. Питье молока связано с диабетом 1 типа, раком груди, избыточным весом, проблемами желудочно-кишечного тракта, и раком простаты.

В 1997 году Мировой фонд онкологических исследований (World Cancer Research Fund) и Американский институт онкологических исследований (American Institute for Cancer Research) признали, что отдельные научные отчеты указывают на связь между потреблением молочных продуктов и риском рака простаты, и пришли к выводу, что молочные продукты должны считаться одним из факторов развития этой болезни. На данный момент свыше 16 научных исследований показали эту связь, в том числе два исследования Гарвардского университета, в которых приняли участия большие группы мужчин и использовались наилучшие методы исследования (более подробно об этом рассказывается в главе 2).

Как мы видели, молочные продукты нарушают баланс витамина D, что может вести к раку простаты. Молочные продукты также поднимают в крови уровень инсулиноподобного фактора роста. Обследования разных популяций ясно показали, что чем больше в крови инсулиноподобного фактора роста, тем выше риск рака. Обследование мужчин и женщин в возрасте от 55 до 85 лет показало, что ежедневное добавление в течение 12 недель 3 порций молока по 8 унций каждая (жирность 0% или 1%) увеличило уровень инсулиноподобного фактора роста-1 на 10%. Уровень инсулиноподобного фактора роста-1 значительно ниже у людей, избегающих мяса, яйца и молочные продукты.

Когда Вы откажетесь от молочных продуктов и будете выбирать в качестве источников кальция растительные, а не животные продукты, Вы снизите сывороточную концентрацию инсулиноподобного фактора роста-1 до гораздо более безопасного уровня.

Животные продукты: много жира, а клетчатка отсутствует

Даже обезжиренные молочные продукты приносят вред – они нарушают баланс витамина D и повышают уровень инсулиноподобного фактора роста-1. Продукты с нормальной жирностью, конечно, не полезнее. Сочетание большого количества жира и отсутствия клетчатки в большинстве молочных продуктов повышают у мужчин уровень и активность тестостерона, стимулирующего развитие рака простаты. Если Вы находитесь в плену у привычки потреблять молочные продукты, то Вы, возможно, съедаете их очень много. Во многих западных блюдах овощи, бобовые и зерновые, которые могли бы принести пользу, находятся под слоем жирных сыров и густых сливочных соусов. Попробуйте Вашу любимую пищу без них, и Вы почувствуете свежий вкус, который так долго был спрятан.

Используйте соевое молоко вместо коровьего

Отказ от коровьего молока и других молочных продуктов – это простой способ снизить риск рака простаты. Но когда Вы *замещаете* эту пищу соевым молоком и другими соевыми продуктами, то Вы создаете дополнительную защиту. В обследовании 13855 адвентистов седьмого дня ежедневное потребление соевого молока было связано с сокращением риска рака простаты по сравнению с теми, кто никогда не пил его. Изофлавоны соевого молока подавляют рост раковых клеток в простате и фермента, который преобразует в простате тестостерон в более активную форму этого гормона под названием дигидротестостерон. Аналогичный благотворный эффект был выявлен при потреблении тофу.

Поэтому ешьте Ваши любимые хлопья с соевым молоком. Когда Вы пьете Ваш утренний чай или кофе, просто добавьте к нему соевые сливки. Среди любителей кофе наибольшей популярностью пользуются сливки Silk. Каждая марка сливок имеет свой вкус, поэтому попробуйте разные, чтобы выбрать ту, которая больше всего нравится. Они бывают с ванильным и шоколадным вкусом, с малым количеством жира или вообще без него и обогащенные кальцием.

Возможно, в ближайшем супермаркете есть соевое молоко от разных производителей с разной консистенцией, объемом, вкусами. То же самое касается заменителей мяса. Сосиски Not Dogs и веджбургеры – это часто встречающиеся, вкусные альтернативы хот-догам и гамбургерам. Вы будете поражены тем, как много фирм производят товары, рассчитанные на потребителей, которые не едят мясных и молочных продуктов.

Риск рака простаты отчетливо возрастает, когда человек ест молочные продукты, насыщенные жиры и животные жиры, и падает, когда человек ест овощи, особенно помидоры. Если Вы будете потреблять разнообразные продукты, относящиеся к Четырем новым пищевым группам, которые описаны на протяжении этой книги, риск рака простаты у Вас радикально снизится.

Как остановить уже начавшийся рак

Пища влияет не только на начало рака, но и на его прогрессирование. Как мы видели в главе 5, вскрытия трупов свидетельствуют, что раковые клетки присутствуют в простате мужчин среднего и старшего возраста удивительно часто. Если эти клетки остаются в

покое, никаких проблем не возникает. Серьезные проблемы начинаются лишь тогда, когда они начинают делиться, захватывают соседние ткани или распространяются по кровяному потоку. Что можно сделать, чтобы этого не произошло? Многие исследователи рака простаты убеждены, что наиболее важная функция питания состоит не в том, чтобы предупредить возникновение рака, а в том, чтобы лишить раковые клетки возможности делиться. К счастью, так же самая диета с малым содержанием жира и большим содержанием клетчатки, которая сокращает количество эстрогена у женщин, делает то же самое с тестостероном у мужчин.

Рак груди

Рак груди – это самое распространенное онкологическое заболевание среди американских женщин и третье по распространенности онкологическое заболевание в мире. Оно также может возникнуть и у мужчин, хотя очень редко. Заболеваемость раком груди, как и раком простаты, очень сильно растет, особенно в развитых странах. И здесь находятся ключи к управлению этой болезнью, они начинаются с внешних факторов и прежде всего с питания.

Женская грудь состоит из желез, которые после рождения ребенка вырабатывают и выделяют молоко. Сама грудь состоит из долек (желез, которые производят грудное молоко), протоков (трубочек, соединяющих железы с сосками) и жировых соединительных лимфатических волокон. Большая часть лимфатических сосудов груди ведет к лимфатическим узлам под руками и называются подмышечными узлами. Большинство врачей считают, что рак, который распространился на лимфатические узлы, может распространиться на другие органы, поэтому необходимо срочное лечение. Современные способы лечения рака, такие как химиотерапия, облучение и прием лекарств, постепенно совершенствуются, но мы до сих пор пытаемся полностью понять эту болезнь, в особенности, в том, что касается профилактических мер. Тем не менее, мы уже набрали много ценных ключей.

Бег за жизнью

В 1982 году 47-летней Руфь Хейдриг (Ruth Heidrich) был поставлен диагноз рак груди, и она предприняла кардинальные меры для того, чтобы победить болезнь. После консультации с врачами, которые рассказали ей все, что знали о связи рака груди с питанием, она полностью отказалась от продуктов животного происхождения и стала строгой вегетарианкой. Ее питание не включало даже ту пищу, которая продавалась в коробках, жестянках и пакетах. Сразу почувствовав пользу такого питания для здоровья, ей захотелось попробовать триатлон «Железный человек» (Ironman Triathlon), который включает в себя заплыв в океане длиной 2,4 мили, заезд на велосипеде в 112 миль и марафон – 26,2 мили. Хотя сначала это казалось недостижимым подвигом, она подумала: «Черт возьми! Мне нечего терять, если я все равно умираю». Это было 20 лет назад. Сейчас Руфь Хейдриг имеет ученую степень в области управления здоровьем, она

принимала участие в многочисленных соревнованиях по триатлону, в десятках марафонов, в беге их Бангкока в Москву и к Великой Китайской стене. Она является одной из ведущих еженедельного ток-шоу на радио на Гавайях, читает лекции о различных вопросах здоровья, фитнеса и питания. Ее книги, в том числе «Бег за жизнью: от рака до триатлона» (A Race for Life: From Cancer to the Ironman) вдохновляют читателей.

Доктор Хейдриг убеждена, что большинство проблем со здоровьем и симптомов старения вызваны неправильной пищей и недостаточностью физических упражнений, и она посвятила жизнь тому, чтобы объяснить людям, что другие могут победить рак так же, как это сделала она.

За пределами генетики

Мы не можем изменить гены, с которыми родились, но, к счастью, они играют минимальную роль в большинстве случаев рака груди. Гены, передающиеся в следующее поколение по материнской или отцовской линии, виноваты в 5-10 случаях этой болезни. С другой стороны, даже если никто в Вашей семье не болел раком, это не значит, что Вы полностью защищены. У восьми из десяти женщин с раком груди матери и сестры не болели этой болезнью. Учитывая этот факт, всем женщинам следует создавать защиту от болезни.

Рак груди обычно зависит от гормонов, поэтому все женщины, вне зависимости от наличия или отсутствия болезни среди членов семьи, получают пользу от поддержания уровня гормонов под контролем. Гормональные препараты, которые часто назначаются женщинам в период климакса, отчетливо увеличивают риск, поэтому для контроля за приступами жара и другими симптомами предпочтительны иные, нелекарственные средства. И, как Вы теперь уже знаете, питание может кардинальным образом повлиять на гормоны. По мере того, как жирная пища увеличивает количество эстрогена в крови, клетки груди делятся. Всякий раз, когда происходит умножение числа клеток, увеличивается вероятность того, что одна из них станет канцерогенной, но это легко изменить. Если питаться нежирной пищей, состоящей из овощей, богатых клетчаткой, зерновых и другой натуральной естественной пищей, уровень эстрогена упадет.

Алкоголь

Следующий после управления гормонами вопрос, который заслуживает должного внимания, – это алкоголь. Не имеет значения, что Вы выпьете – пиво, мартини или бокал вина. Одна порция алкоголя в день, при ежедневном потреблении, увеличивает риск рака груди примерно на 25 процентов. Очевидно, причина заключается в том, что алкоголь препятствует действию некоторых витаминов, которые защищают от рака, особенно фолиевой кислоты. Кроме того, исследования показывают, что женщины, потребляющие алкоголь, могут в какой-то степени уменьшить риск, если принимают фолиевую кислоту в форме препарата или в естественном виде, с овощами. Но отказ от спиртных напитков – это наиболее надежный способ снизить риск рака.

Самозащита с помощью фруктов и овощей

Факты свидетельствуют, что фрукты и овощи, особенно зеленые овощи, снижают риск возникновения у женщины рака груди. Как Вы знаете, эта пища очень богата защитными антиоксидантами. Каждый новый цвет – пурпурный виноград, оранжевая тыква, зеленые яблоки, красные бобы, коричневый рис – защитит Ваши клетки от неизбежного износа, разрывания и повреждения. Не имеет значения то, в каком виде Вы их съедите – целыми, в коктейле или как-либо еще. Чем больше Вы будете есть фруктов и овощей, тем ниже станет риск рака груди. Многочисленные исследования, проведенные в Польше, Греции, Италии, Канаде, Аргентине, Японии, Швейцарии и США, показали их защитный эффект. Более того, как выяснилось, фрукты и овощи помогают женщинам справиться с раком и после постановки диагноза. Одно из исследований показало, что женщины, потреблявшие больше фруктов и овощей до операции, оказывались более здоровы после нее. Правильное питание вкупе с правильным лечением увеличивает шансы на выздоровление у онкологических пациентов.

Дополнительная защита через физическую нагрузку

Физическая активность также уменьшает у женщин риск рака груди. Если женщина регулярно выполняет физические упражнения и потребляет правильную пищу, ей будет легче поддержать нужную массу тела, а это связано с пониженным риском рака груди.

Рак толстой и прямой кишки

Рак толстой и прямой кишки очень распространен, хотя не все знают, что обозначают эти термины. Выглядят они следующим образом. Когда мы глотаем пищу, она идет через пищевод в желудок, где она частично расщепляется, а затем в тонкий кишечник, где всасываются питательные вещества. Слово «тонкий» указывает на диаметр кишки. Она имеет длину 20 футов и является самой длинной частью пищеварительного тракта. Тонкий кишечник переходит в толстый кишечник – прочную, мускулистую трубу длиной около пяти футов. Первая и наиболее длинная часть толстого кишечника называется ободочной кишкой. Она всасывает воду и минеральные вещества из пищи, которую мы едим. Прямая кишка – это последние 6 дюймов пищеварительного тракта.

Рак толстой и прямой кишки по распространенности занимают 4 место в мире, и 60% случаев были зарегистрированы в Северной Америке, Европе и в Австралии. Рак толстого кишечника одинаково часто встречается и у мужчин, и у женщин, а рак прямой кишки преобладает у мужчин. Хотя рак толстой и прямой кишки развивается по-разному, для профилактики этих двух видов опухолей пища рекомендуется одинаковая.

В наши дни рак толстой кишки получает все больше внимания в новостных передачах, в журналах о здоровье и в других местах. Он затронул многих людей, и скрининг рака толстой кишки сейчас рекомендуется так же активно, как «раскручивалась» маммография в тот период, когда она только становилась составляющей ежедневной заботы о женском здоровье. Конечно же, диагностика болезни на ранних этапах важна, но давайте не будем забывать и о мерах профилактики, чтобы организм не дал этой болезни появиться

вообще. Возможно, Вы слышали, что рак толстой и прямой кишки начинается с появления полипов – выростов ткани в толстой и прямой кишке. Некоторые полипы не злокачественны, но присутствие полипов увеличивает риск рака прямой и толстой кишки. Если рак формируется в полипе, он потом перерастет в стенку толстой и прямой кишки, а затем раковые клетки оттуда отойдут и распространятся в другие части организма.

Клетки толстой кишки не отличаются от других клеток организма. Они лучше всего работают, если получают для этого правильные орудия: большие порции клетчатки в форме овощей, цельные злаки, бобовые и другие сложные углеводы, а также обилие физических упражнений в течение дня. Не менее важен отказ от мяса, особенно пережаренного и консервированного, рафинированного сахара, насыщенных (животных) жиров, яиц и алкоголя.

Более внимательный взгляд на растительную пищу

Овощи – это эффективные лекарства в борьбе против рака толстого кишечника. Листовые зеленые крестоцветные овощи, такие как брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста и белокочанная капуста связаны с пониженным риском рака толстого кишечника. Исследования, в которых большие группы участников наблюдались в течение многих лет. Показали, что у тех, кто больше всех потребляет фруктов и овощей, риск рака кишечника снижается. Отчасти это происходит из-за большого содержания в них антиоксидантов, но причина также заключается в клетчатке, которая, как Вы знаете, действует в Вашем пищеварительном тракте подобно очистителю труб. Одно важное предупреждение. Небольшие коррективы питания не приносят большой пользы. Исследования, в которых сравнивалось немного большее или немного меньшее потребление овощей и другой волокнистой пищи, не выявило большой разницы в результатах. Для того, чтобы действительно принести пользу, увеличьте количество овощей, фруктов и цельных злаков радикально.

Неудивительно, что у вегетарианцев уровень рака толстой кишки ниже по сравнению с мясоедами. Дело не только в том, что питание вегетарианцев богато защитными овощами и цельными злаками. Отказываясь от мяса, они не получают канцерогенных химикатов – гетероциклических аминов – их креатина, аминокислот и естественных сахаров, которые образуются по мере кулинарной обработки говядины, курицы и рыбы. Поэтому заполните всю тарелку растительной пищей. Хватит оставлять место, достаточное лишь для столовой ложки кукурузы или гороха. Приготовьте Вашу еду из чечевицы, турецкого гороха, цветной капусты, шпината, и посмотрите, какие из них получаются прекрасные блюда.

Алкоголь может сыграть ту же роль в развитии рака толстой кишки, как и при возникновении рака груди. Даже небольшое количество (один напиток в день) повышает риск при регулярном потреблении. Еще не ясно, оказывает ли алкоголь непосредственное влияние на нежные ткани организма или не дает работать защитным витаминам, но идея ясно: спиртные напитки увеличивают риск. Но эпизодическое, редкое потребление алкоголя не создает этой проблемы.

Рак яичников

Большинство мужчин не думали о своей простате до тех пор, пока врачи не заговорили о том, что в ней может появиться рак, а женщины аналогичным образом не задумывались о здоровье своих яичников. Мы их не видим, поэтому они, наверное, здоровы и нормально функционируют, не так ли? Ну, отчасти. Здоровье яичников зависит от многих из тех факторов, которые поддерживают нормальное состояние кожи, глаз, костей и других органов: от питания, каждодневных привычек, окружающей среды. В случае с раком яичников мы встречаемся с некоторыми неожиданностями. Для начала основа.

У женщины есть два яичника, по одному с обеих сторон матки, они отвечают за выработку яйцеклеток и являются основными источниками эстрогенов и прогестерона. Хотя рак яичников не так сильно распространен, как рак матки, от этого онкологического заболевания умирают больше женщин, чем от онкологии других репродуктивных органов, потому что его обычно обнаруживают лишь на поздних стадиях. Чаще всего рак яичников диагностируют у женщин старше 65 лет. Как и с любой другой болезнью, чем раньше его обнаружат, тем больше шансов, что лечение окажется эффективным. Если болезнь обнаружена и лечение начато до того, как онкология распространится за пределы яичников, то шансы на пятилетнюю выживаемость велики. Но на этой ранней стадии диагностируется лишь четверть случаев этой болезни, поэтому очень важно заняться профилактикой.

Многие факторы риска этой болезни зависят от гормонов. Хотя большинство женщин не знают, какое количество гормонов содержится в их организме, они ощущают их влияние во время овуляции, беременности, грудного вскармливания и даже предменструальных синдромах. Но сейчас Вы знаете, как убрать избыток гормонов: сократите количество жира и увеличьте количество клетчатки. Откажитесь от животных продуктов, сократите до минимума потребление растительных масел, ешьте больше овощей, фруктов, бобовых и злаков.

Молочные продукты играют особую роль в возникновении рака яичников. Даниель Крамер (Daniel Cramer), доктор медицины из Гарвардского Университета (Harvard University) сравнил питание сотен здоровых женщин и больных раком яичников. У них был примерно одинаковый возраст и прочие демографические характеристики, но женщины, у которых развился рак яичников, потребляли заметно больше молочных продуктов. В данном случае вред исходит не только от содержащихся в них животных жирах, но еще и в лактозе – молочном сахаре. Во время пищеварения лактоза расщепляется на два простых вида сахара – глюкозу и галактозу, а галактоза, как выяснилось, токсична для яичников. Проблема усложняется тем, что у некоторых женщин имеется мало ферментов, необходимых для расщепления галактозы, и это дает возможность этому сахару накапливаться. Мы избавимся от основного источника галактозы, если заменим молочные продукты на соевое молоко, рисовое молоко, соевый йогурт и другие вкусные немолочные продукты, которые сейчас можно купить. Что касается необходимого кальция, то регулярное потребление овощей семейства крестоцветных, бобовых, обогащенной муки и обогащенных соков обеспечит Вас достаточным количеством этого элемента.

Рак шейки матки

Мы многое знаем о раке шейки матки и о его профилактике. Очень важно не забывать про рентгеноскопию, потому что это простой и надежный способ минимизации риска. Всем женщинам нужно раз в год проходить у гинеколога обследование, которое включает Пап-мазок. Этот анализ выявляет ненормальные клетки, которые могут потом превратиться в рак. Клетки неправильной формы, находящиеся в шейке матки могут перекинуться на матку, если их не обнаружить вовремя. Поскольку эта форма рака занимает второе по распространенности место среди женской онкологии, эту проблему надо выявить на раннем этапе.

Вирус человеческой папилломы

Вирус человеческой папилломы очень распространен. Он имеет самые разные формы, большая часть из которых причиняют лишь легкие неприятности. Но некоторые виды могут повышать риск рака шейки матки, и действие вируса человеческой папилломы может быть обнаружено во время PAP-мазка в виде клеток, немного отклоняющихся от нормы. Вирус человеческой бородавки передается путем кожного контакта во время секса. К сожалению, поскольку презервативы не покрывают всю кожу, барьерные методы не могут предотвратить болезнь. Единственный способ снизить риск – это ограничить число партнеров или воздерживаться от секса.

Удивительная роль курения

Сигареты участвуют в образовании рака шейки матки. Женщины, которые курят, вдвое рискуют заболеть этим видом рака, чем некурящие. Возможно, дело здесь в том, что свободные радикалы наносят больший ущерб клеткам. Конечно, больше не нужно фактов, чтобы доказать, что курение ведет к самым разным проблемам.

Создайте защиту с помощью физических упражнений

Возможно, это покажется достаточно удивительным. Но физические упражнения снижают риск рака шейки матки. Исследования показывают, что более активные женщины гораздо реже болеют раком шейки матки, чем те, кто ведет сидячий образ жизни. Возможно, причина состоит в том, что подвижные женщины тоньше. Поскольку жир вырабатывает эстроген, у более тяжелых женщин повышен риск гормонально-зависимых опухолей, в том числе рака шейки матки. Чтобы снизить риск, двигайтесь. Гуляйте каждый день, запишитесь в спортивный зал, играйте с летающей тарелкой, гуляйте с собакой – если Вы занимаетесь любым делом, которое заставляет Вас двигаться, Вы усиливаете защиту. Начиная с малого и постепенно увеличивайте физическую нагрузку. Возможно, вскоре Вы обнаружите, что у Вас появилась полезная привычка бегать по утрам или ходить на занятия по аэробике по вечерам.

Овощи и фрукты борются с раком шейки матки

Растительная пища содержит ряд компонентов – каротиноиды, витамин С, витамин Е – которые борются и с раком шейки матки. Как Вы помните, каротиноиды – это темно-оранжевые, желтые и красные пигменты, которые содержатся в фруктах и овощах, таких

как помидоры, морковь, сладкий перец и тыква. Чем больше женщины едят эту вкусную пищу, тем меньше рискуют заболеть раком шейки матки. Чтобы получить достаточно витамина С, ешьте цитрусовые (или пейте соки, если у Вас мало времени) либо вводите в питание перец, листовые овощи брокколи. Овсянку, хлопья и цельнозерновые вафли можно есть с клубникой. Витамин Е Вы получите через хлеб из цельного зерна, макаронные изделия и хлопья. Хорошим и удобным источником также служат орехи. Если Вы будете питаться, взяв за основу четыре новые пищевые группы, как описано в главе 3, Вы непременно получите достаточное количество этих веществ изо дня в день. Питание, состоящее исключительно из этой полезной вегетарианской пищи, содержит мало насыщенного жира, богато клетчаткой антиканцерогенными веществами, в нем отсутствует холестерин. Естественно, это первая ступень для профилактики рака.

Для еще более сильной профилактики рака Вам следует отказаться от табака и алкоголя, вести активный образ жизни и поддерживать массу тела в норме. Если Вы будете питаться в соответствии с четырьмя новыми пищевыми группами, Вам будет гораздо проще не набирать лишний вес. Любое блюдо, приготовленное из овощей, злаков, фруктов или бобовых, будет содержать множество веществ, борющихся с раком. Немаловажно и то, что тарелка, наполненная полезной растительной пищей, не оставит места для тех блюд, которые вызывают рак.

Применяем науку на практике

Как мы видели, принципы профилактики многих разных форм рака очень сходные. Питание, понижающее риск рака простаты, оказывает то же влияние на рак груди, толстой кишки, шейки матки и многие другие формы. Отчасти дело здесь в том, что овощи и фрукты усиливают иммунную защиту от многих болезней. В то время как ученые продолжают исследовать пользу этой пищи, нам уже сейчас можно использовать ее.

Глава 8. Переходим к полезной пище и отличному здоровью

Вы решили сделать питание положительной силой в Вашей жизни и готовы начать путешествие к идеальному здоровью. Естественно, при любом путешествии большую помощь оказывает путеводитель. В этой главе мы узнаем, как начинать, какую дорогу выбирать на развилках и как преодолевать распространенные трудности на пути к лучшему здоровью. Возможно, у Вас уже есть вопросы. Мы проведем Вас по трудным участкам, которые могут встретиться.

Для некоторых детей новая пища может стать своего рода событием. Им нравится яркая оранжевая морковь, но брокколи нарушает цветовую гамму тарелки. При встрече с новой пищей большинство из них отдадут предпочтение уже известным продуктам. Многие взрослые отличаются от детей несильно. К бутербродами с ветчиной привыкнуть несложно, как и ко всему, что мы делаем постоянно. Но, с другой стороны, некоторые взрослые становятся очень даже креативными. Они просматривают рецепт и, если он выглядит привлекательным, то подбирают ингредиенты и пробуют его.

Вам сейчас стоит подумать о своем отношении к пище, потому что Вы собираетесь привносить значительные изменения. Пришла пора для новых маршрутов, новых попутчиков и как минимум небольшого количества приключений.

Как в Вашей семье готовили овощи? Их немного тушили и подавали в виде яркого, красивого блюда? Или жалкое дополнение к бифштексу? Членам семьи нравилось собираться за столом вместе, или это был скорее стресс? Часто ли Ваши родители выбирали что-то быстрое, тяжелое и жареное? А сейчас они стройны, здоровы, активны? Приготовление полезной пищи может стать весьма приятным делом. Вот несколько советов, как превратить пребывание на кухне в приятное времяпровождение.

Как подружиться с полезной пищей

Когда Вы привносите в свою жизнь какие-то изменения, неплохо поискать других людей с такими же целями. Здесь Вам очень помогут занятия по кулинарии. Посетите их в местных профилактических клиниках, общественных центрах или вегетарианских ассоциациях. Вы откроете для себя мир новых вкусов и получите ответы на многие вопросы. Возможность попробовать новую пищу многое меняет. Вас гораздо больше заинтересуют новые полезные продукты, когда Вы узнаете, как их использовать. Вы наверняка найдете блюда, которые станут регулярно появляться в Вашем меню.

Совместное приготовление пищи может стать прекрасным способом проведения дня или вечера, и Вы, вероятно, вскоре обнаружите, что члены семьи экспериментируют тоже, особенно маленькие дети. Если нет, пригласите друга, которому, возможно, захочется встречаться каждую неделю, просто чтобы попробовать новые рецепты и насладиться едой.

Если Вы лечитесь от рака, то на кухне, вероятно, проводите мало времени. Вот где могут принять участие друзья и родственники. Другие хотели бы помочь, но часто не уверены,

что делать. Если лечение изматывает Вас, попросите их принести коктейли или супы, которые бы отвечали Вашим потребностям. Они могут наполнить Вашу морозильную камеру упаковками с разовыми порциями и приносить их в течение недели. Те, кто Вас любит, будет рад сделать что-нибудь действительно полезное.

Если Вам нужна легкая еда, в разделе рецептов Вы найдете прекрасные варианты: теплая овсяная каша, картофельное пюре, аккуратная булка, томатный суп (который подается свежим цельнозерновым хлебом), оладьи с черникой и абрикосовый коктейль. Они делаются из полезных, питательных компонентов.

Простое приготовление пищи

Для многих людей здоровое питание связано со стоянием у плиты в течение часов и готовкой бобов до одурения или необходимостью выращивать пищу на своем собственном огороде. Они также могут предположить, что пищу всегда надо есть в сложных комбинациях. Но ни в чем из этого нет нужды.

Пищу готовить несложно, даже когда Вы придерживаетесь лучшей диеты. Ваш обычный ленч или обед может быть простым в приготовлении, но полезным и питательным.

- Прежде всего, приготовьте салат или потушите овощи. Возможно, Вы любите салаты, когда они выглядят красиво и стоят перед Вами. Но мытье зелени – это последнее, о чем Вы думаете, когда приходите домой и чувствуете голод. Но вот решение. Купите один или два очень больших контейнера тапперуэр. Если они плотно закрыты, то салат в них может остаться свежим до четырех дней. Готовьте много салата один или два раза в неделю. Делайте это вместе с кем-то еще или слушайте при этом музыку или Вашу любимую радиопередачу. Вымойте и нарежьте самые разные цветные овощи: салат-латук, морковь, огурцы, тыкву, тонко нарезанную красную или листовую капусту, цветной перец и даже цветную капусту или брокколи (не добавляйте заправку или помидоры, они все промочат). Вымойте и нарежьте сырые овощи и держите их в миске или в пакете на видном месте в холодильнике. Нарезанная сырая морковь, сельдерей, перец, цветная капуста и цуккини – это прекрасная закуска, которую можно есть в машине, при чтении книг и просмотре телевизора. Также можно купить и приготовить уже мытую салатную смесь. Чтобы увеличить антиканцерогенное действие салатных смесей, добавьте красные, оранжевые и желтые овощи. В разделе рецептов Вы найдете несколько питательных заправок, например, жидкую золотую заправку. Их можно есть с салатом, печеным картофелем или тушеными овощами.
- Добавьте что-нибудь крахмалистое, например, рис или печеный картофель. Сварите такое количество коричневого риса, которого хватило бы на несколько раз. Приготовленный рис можно через день или два подогреть в микроволновой печи или на пароварке. Просо и квиноа (южноамериканский злак) еще более просты в приготовлении, чем рис: они готовы через 20 минут. Вам, возможно, не захочется открывать духовку для одной картофелины, но если Вы одновременно приготовите десяток клубней, их можно будет использовать для последующих приемов пищи (когда картофель будет готов, сделайте жареный красный перец).
- Завершите Вашу еду веджбургером или маринованным тофу. Можно также положить в салат турецкий горох или какие-нибудь другие бобы. Сейчас

ассортимент соевых продуктов в супермаркетах огромен. Новое совсем нежирное соевое «мясо» и «птица» могут быть использованы и любом из Ваших старых рецептов.

Полезная подсказка

Я делаю коктейли из трех основных компонентов: фруктов, тофу или соевого йогурта и орехов (грецких, миндаля или кешью). Мне хотелось разнообразия, поэтому я использовала разные фрукты и орехи. Иногда я добавляла немного корицы или мускатного ореха. Это было быстрым блюдом для дома. Также я держала в холодильнике порции на один раз. Потом, когда я куда-то уходила, я брала с собой одну или две порции, и они по дороге таяли. Потом я поняла, что так же можно готовить тертые овощи и делать суп-крем. Со временем он у меня стал лучше получаться, и я поняла, что могу использовать ту же идею с протертыми овощами и делать из них крем-суп.

Дж. С., Ванкувер, Британская Колумбия

Сырая пища в противовес приготовленной

Действительно ли сырые овощи и фрукты защищают от рака больше чем те, которые были подвергнуты кулинарной обработке? В некоторых случаях да, но не всегда. Питание, состоящее из сырых овощей и фруктов с добавлением размолотых семян, орехов и злаков очень богата витаминами С, Е, другими антиоксидантами и клетчаткой. Скандинавское исследование показало, что эта диета снижает количество определенных токсичных веществ в толстой кишке, в том числе тех веществ, которые связаны с угрозой рака. Большое количество свежих сырых продуктов, особенно в их сезон, всегда делает клетки более здоровыми, но кулинарная обработка также имеет преимущества. Некоторые люди замечают, что пищу, подвергнутую кулинарной обработке, легче жевать. Возможно, Вы не знали, что кулинарная обработка способствует лучшему всасыванию некоторых антиоксидантов (здесь помогает также хорошее пережевывание).

Например, из печеной, протертой моркови Вы получите на 33% больше бета-каротина, потому что тепло расщепляет растительные клетки, и некоторые защитные вещества становятся более доступными. Кулинарная обработка также увеличивает всасывание ликопена из томатов. Когда Вы будете в следующий раз готовить пищу, помните, что некоторые питательные вещества формируются в процессе кулинарной обработки. Сырой чеснок содержит множество защитных веществ, но их образуется еще больше, когда Вы крошите зубчики и добавляете в соус для макарон. Это же касается и другой растительной пищи. Когда ее едят с кожурой (например, морковь или печеный картофель), количество антиоксидантов и клетчатки значительно выше, чем тогда, когда кожуру удаляют (чтобы в организм с кожурой не попадали пестициды, ешьте те, которые выращены с использованием органических удобрений).

В исследованиях, посвященным вопросам питания и риска онкологии, участвуют миллионы людей, и они едят всевозможные овощи и фрукты, приготовленные гораздо

большим количеством способов, чем Вы можете себе представить. Но результаты можно резюмировать очень просто: овощи и фрукты защищают, независимо от того, сырые ли они, приготовленные, желтые, красные, оранжевые, белые, пурпурные, синие или зеленые. Пусть овощи, фрукты и цельные злаки станут основой каждого Вашего приема пищи, и их защитные вещества сделают свое дело.

Крестоцветные овощи вроде брокколи, цветной капусты и белокочанной капусты, трудно переваривать в сыром виде. Небольшая кулинарная обработка очень помогает. Если у Вас проблемы с желудочно-кишечным трактом, то Вам, возможно, понадобится временно сократить количество сырой пищи, потому что клетчатка способна вызвать физическое раздражение. В этом случае употребляйте соки, приготовленные овощи и фрукты. И запаситесь маленькими пакетиками с томатным соком, чтобы они у Вас были под рукой, когда Вы выходите из дома.

Влияет ли чай и кофе на риск рака?

Азия подарила нам много полезных овощей, разновидностей риса и деликатесов из тофу. Сейчас популярность набирает зеленый чай. Исследования, проводившиеся в Азии, свидетельствуют о том, что регулярное потребление зеленого чая снижает риск рака. Женщины, которые ежедневно пили четыре или более чашек чая, имели уровень заболеваемости раком груди на 25% ниже, чем остальные. Те, кто пьет чай регулярно, меньше рискуют получить некоторые виды рака пищеварительной системы. Скорее всего, защитное действие чая основывается на антиоксидантах и на его способности деактивировать канцерогены, прекращать бесконтрольный рост клеток и способствовать естественной смерти неправильных клеток. Защитные компоненты присутствуют в зеленом и черном чае, в обычном и без кофеина, в том, который заваривался продолжительное и краткое время, рассыпном и в пакетиках. Черный и зеленый чай происходит от одного и того же азиатского растения (*Camellia sinensis*), основное различие между ними заключается в том, что черный чай жарят в течение долгого времени при низкой температуре, что приводит к более темному цвету и ярко выраженному вкусу и запаху. Оба вида чая имеют сходное биологическое действие. Когда черный чай перегружен сливками, молоком, сахаром и искусственными заменителями сахара, он приносит больше вреда, чем пользы.

Жареные зерна кофе не имеют этого антиоксидантного действия, но их влияние на рак еще неясно. Несколько исследований навели на мысль, что кофе может влиять на ДНК и увеличивать рак мочевого пузыря и яичников. Очень горячие напитки физически повреждают клетки рта и горла и при регулярном потреблении делают эти органы более подверженными раку.

Безопасность пищи и хранение пищи

Из стран, где охлаждение пищи недоступно, мы узнали, что некоторые формы рака вызваны испорченной пищей. Выбросите заплесневелую еду. Храните цельные злаки и зерновые в сухом месте, например, в стеклянных банках или в пластиковых ведрах. Орехи и зерна, такие как целое льняное семя, имеют защитную оболочку, созданную природой.

Их можно хранить в сухом месте без охлаждения. Орехи без скорлупы храните в прохладном сухом месте, лучше всего в морозильной камере или в холодильнике. Скоропортящуюся пищу храните в холодильнике.

Окислившись жирные кислоты омега-3 могут приобрести прогорклый запах рыбы (в рыбьем жире тоже есть кислоты омега-3, из-за них рыба имеет такой же запах). При окислении (прогоркании) кислоты омега-3 не приносят пользы, а, наоборот, становятся вредными. На практике это означает, что льняное масло и целое льняное зерно нужно хранить в холодильнике или в морозильнике. Зерно можно перемолоть непосредственно перед использованием либо хранить в морозильной камере несколько месяцев. Пшеничное зерно также храните в холодильнике или морозильной камере.

Обязательно мойте фрукты и овощи. В нормальных условиях на них нет болезнетворных бактерий. Но на них мог попасть навоз, использовавшийся в качестве удобрения, или бактерии от немытых рук.

Во время лечения рака Ваша естественная защита, скорее всего, будет ослаблена, поэтому остерегайтесь пищевых отравлений. Откажитесь от мяса, птицы, яиц, а также салатов с майонезной заправкой, потому что в них часто бывают бактерии, ведущие к пищевым отравлениям.

Если проблема состоит в отсутствии вкусовых ощущений, то вкус тофу и темпе можно придать с помощью маринадов и приправ.

Еда в пути

Более чем в четверти случаях североамериканцы едят вне дома. Хотя блюда, которые подаются в типичном американском доме, богаты жиром (32% калорий) и бедны клетчаткой, в ресторане может быть еще хуже, если только Вы не знаете, где искать. Когда Вы идете на работу, в гости или на медицинские процедуры, многие мили могут отделять Вас от полезной пищи. К счастью, есть люди, которые могут помочь.

The Vegetarian Journal's Guide to Natural Foods Restaurants in the US and Canada (Wayne N.J.: Avery Publishing Group) публикуется каждые несколько лет. Это справочник хорошо держать в машине или в сумке. Он описывает более двух тысяч ресторанов, соковых баров и отделов кулинарии, в которых можно найти что-то полезное. Два сайта (www.veg dining.com и www.vegeats.com/restaurants) дают информацию о ресторанах. Нажмите на название города, куда Вы собираетесь, и Вы найдете список местных заведений общепита и описание каждого из них. Если Вы узнаете все заранее, то беспокоиться будет не о чем плюс Вы получите удовольствие, пробуя вегетарианские блюда.

И в аэропорту, и в экзотической стране, и вблизи от дому помните про этнические рестораны, в которых подаются невероятные произведения кулинарного искусства с тофу и бобами.

В наши дни большинство авиалиний удовлетворяют запросы пассажиров, которые хотят здоровую пищу. Например, Объединенные Авиалинии ежегодно подают полмиллиона вегетарианских обедов. Когда Вы покупаете билет на самолет, заказывайте

вегетарианскую еду без молока. Или возможно Вы предпочтете любимое домашнее блюдо, которое принесете в контейнере с надежной крышкой.

Вот примеры продуктов, которые легко брать с собой, и которые образуют полноценную пищу:

1. Белковые продукты вроде маринованного тофу, хумуса и супа
2. Обогащенное соевое или рисовое молоко
3. Немного салатной заправки для овощей

Когда эти три составляющие под рукой, то с вкусной едой проблем нет. На завтрак всегда доступны сухие хлопья, овсянка и фрукты. В чай или овсяные хлопья можете добавить соевое молоко. На ленч и ужин в аэропортах, поездах, автовокзалах можно найти печеный картофель, салаты, рис, макароны и овощи. Добавьте в картофель, рис или салат Вашу заправку и завершите прием пищи белковыми продуктами, которые Вы взяли с собой. В качестве нежирной заправки годится также сальса, которую можно купить во многих продуктовых магазинах. Еще Вы можете купить фрукты или соки. Когда Вы проходите курс лечения от рака, то подходящая пища, которую можно брать с собой, – это суп-пюре или коктейль.

Общественные мероприятия

Мероприятия часто завязаны вокруг тех продуктов, которые вызывают рак и способствуют его развитию. Но здоровое питание не означает конец Вашей общественной жизни. На последующих страницах мы разберем два мероприятия, связанных с едой, и предложим некоторые варианты. Посмотрите, какой выбор станет для Вас оптимальным.

Еда в гостях

Вас пригласили в гости, где будет подаваться жареное мясо, курица-гриль и пиво. Будет ли меню включать пищу, которую Вы можете есть? Вы можете:

- 1) отказаться от приглашения;
 - 2) пойти на компромисс, съесть и выпить все, что дадут;
 - 3) принести полезные блюда или предложить хозяйке приготовить такую пищу.
- Вот что несет каждый из этих вариантов.

1. Отказаться от приглашения. Вы можете отдохнуть одни или в другой компании. Вас не будет соблазнять пища, которую Вы не хотите, и Вы не будете выглядеть белой вороной. Возможно, что, переходя на здоровый образ жизни, Вы несколько отдалитесь от друзей и коллег, которые посетят это мероприятие. Может быть, Вы будете видеть их менее часто и не на таких мероприятиях. Но для некоторых людей это не идеальный выбор. Даже если никто из присутствующих на барбекю не разделяет Ваших взглядов на здоровый образ жизни, среди них могут быть люди, с которыми Вам хотелось бы укреплять отношения, а не отдаляться друг от друга.

2. Пойдите на компромисс: съешьте все, что подается. В конце концов, это только один вечер, и однократный прием вредной пищи не может вызвать рак. По меньшей мере, Вы не будете выглядеть белой вороной. Но в этом случае у Вас может возникнуть чувство, что Вы действуете против своей совести. Поскольку многие мероприятия завязаны вокруг вредной пищи, рано или поздно Вы задумаетесь над тем, как ввести желательные для Вас блюда.

3. Принесите полезные блюда или попросите хозяйку приготовить что-то подходящее для Вас. Возможно, хозяева будут рады приготовить для Вас несколько блюд. Им помогут Ваши советы: салат из бобов, вегетарианское «мясо», булочки из цельнозерновой муки, томатный сок или фрукты. В иных ситуациях будет проще принести несколько блюд. В любом случае, Вы дадите людям понять, что здоровая пища может быть вкусной. Можете выбрать что-то из отдела деликатесов в магазине здорового питания или из отдела замороженных продуктов в супермаркете: маринованный тофу, хумус и крекеры, вегетарианские суши и т.д. Можно приготовить кармашки из цуккини или сальса фреска, добавьте красиво нарезанные свежие овощи и веджбургеры с разными наполнителями (салат-латук, помидоры, лук, соевый сыр или, может быть, грибы портобелло, жареные на гриле).

Вы поддержите свою новую идею, что полезная еда может быть вкусной. Люди любят вкусную еду, даже если она оказывается полезной для них. Поскольку многие люди отказываются от мяса и интересуются здоровым образом жизни, можете быть уверены, что Ваши блюда тоже понравятся присутствующим.

Дела семейные

Иногда обед на семейных встречах может нести некоторый стресс, особенно если появляется что-то новое. Еда – это большой вопрос, и стол всегда ломится от блюд. Ваши тетушки стараются переплюнуть друг друга с помощью сытных блюд. Хотя у некоторых родственников могут быть серьезные проблемы со здоровьем, никому и в голову не пришло сделать меню чуть легче. Вам бы хотелось съесть что-то другое. Вы можете:

- 1) объяснить, насколько вредна их пища;
 - 2) привнести новые традиции, касающиеся пищи, для этого предложить заведомо вкусные вегетарианские блюда;
 - 3) заняться чем-то таким, что не полностью привязано к пище
- Вот что несет каждый из этих вариантов.

1. Объяснить, как вредна их пища. Одни люди Вас послушают, другие восприняют это как личное оскорбление. Хотя они почувствуют себя неловко, но, возможно, не откажутся от тяжелой пищи. Если Вы хотите поговорить с ними о предлагаемой пище и здоровье, сделайте это на том этапе, когда планируется меню, а не тогда, когда все уже приготовлено.

2. Привнести новые традиции, касающиеся пищи, для этого предложить заведомо вкусные вегетарианские блюда. Празднество вокруг тяжелой, жирной пищи – это ритуал, возникший очень давно, когда ежедневная еда содержала гораздо меньше жира и часто

была гораздо скуднее. Хотя времена изменились, убеждение, что праздник равнозначен жирной пище, жива до сих пор.

Тем не менее, люди открыты для перемен. Если Вы принесете привлекательную и вкусную здоровую пищу, это может вызвать триумф. Никто не будет возражать. Более того, эти блюда могут стать неременной составляющих дальнейших встреч. Вы привлечете людей и Вам, будет что есть. Попробуйте грибы портобелло на манер барбекю, фаршированную зимнюю тыкву, праздничный фруктовый пирог или клюквенно-яблочный чай.

3. Займитесь чем-то таким, что не полностью привязано к пище. Сами или вместе с членами семьи переключитесь с простого потребления пищи к каким-то делам. Вот несколько традиций, которые подойдут людям всех возрастов. Осенью пойдите на прогулку в парк или на озеро, посмотрите, как падают листья. Если все смогут это выдержать, можно пойти отправиться в более далекий поход в лес. Когда наступает холодная погода, некоторые семьи устраивают праздничное катание на коньках. С наступлением весны они играют в мяч или в крокет. Если встреча должна пройти в помещении, то и здесь возможны самые разнообразные варианты: настольные игры, настольный хоккей, пул, дартс или боулинг. Такие мероприятия могут включать еду или закуску, после того, как все проголодаются. Но это не должен быть пир на весь мир, после которого невозможно встать из-за стола.

Вы не останетесь одиноки, когда начнете менять свое питание. Сейчас люди облегчают меню, чтобы снизить уровень холестерина, сбросить вес или просто чувствовать себя лучше. Благодаря этим простым советам, Вам понравится новый путь в хорошей компании.

Глава 9. Фитнес, дружба и свобода от стресса

Помимо питания, три важных составляющих образа жизни помогут Вам сохранить здоровье и улучшить качество жизни. Это упражнения, снижение стресса и общение с другими людьми. Каждая из них играет свою роль для профилактики болезни и оказывается принципиально важной для победы над раком. Эта глава показывает, как они могут помочь, и дает практические советы по их внедрению в повседневную жизнь.

Занимают ли упражнения значительное место в вашей жизни или нет? У многих из нас образ жизни стал более сидячим, чем когда-либо. И если Вы набрали лишний вес или плохо себя чувствуете, упражнения могут выглядеть совсем непривлекательными.

У нас аналогичные проблемы, когда речь идет о стрессе. Иногда самые незначительные раздражители со временем накапливаются. Во время обеденного перерыва Вы наслаждаетесь получасовой прогулкой или бегаєте по городу, делая покупки? Вы спокойно встречаетесь с приятными Вам людьми – едите с ними в ресторане, занимаетесь спортом или просто беседуете? Или все Ваше общение с людьми сократилось до нервных встреч и спешных дежурных ритуалов? Всегда бывает полезно проследить, на что у Вас уходит день. Иногда его надо несколько переделать – возобновить старые знакомства, сделать для себя небольшие поблажки – чтобы понять, как много приятных вещей мы упускаем.

Хотите – верьте, хотите – нет, но упражнения, снижение уровня стресса и общение могут сыграть важную роль для укрепления здоровья (в том числе и для выживания при онкологии). Теперь настала пора взглянуть, получаете ли Вы все возможное из этих сфер жизни.

Сильное лекарство

Если бы действие упражнений можно было положить в бутылку, этот препарат выписывали бы чаще всего

Линн Гольдберг (Linn Goldberg), доктор медицины

Исследования: хорошие поводы двигаться

Упражнения – это один из самых эффективных способов сбросить лишние килограммы и снизить риск рака. Они также понижают кровяное давление и уровень холестерина, улучшают кровообращение, сон, половую жизнь, социальную жизнь и умонастроение. В долгосрочной перспективе они снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, остеопороза, артрита и ожирения.

Их эффективность была наиболее ярко продемонстрирована на примере рака толстой кишки. В одном крупном исследовании анализировалась заболеваемость раком среди 17

тыс. мужчин – выпускников Гарвардского Университета. У тех, кто сжигал 2500 калорий в неделю, риск рака толстой кишки снижался вдвое. Нет, они не проводили долгие часы в тренажерном зале или на беговой дорожке. Их уровень активности был эквивалентен ежедневной часовой прогулке быстрым шагом плюс часу работы в саду или гольфа раз в неделю.

Другое исследование, которое проводилось в Юте и Миннесоте, показало, что у людей, которые сжигали как минимум 700 калорий в неделю (это всего лишь три часа ходьбы), риск рака толстой кишки сокращался на 40%. Свыше 20 исследований, в которых принимали участие несколько миллионов людей из Северной Америки, Европы, Азии и Австралии, подтвердили пользу регулярных упражнений для профилактики рака толстой кишки. Особенно благотворными оказываются энергичные упражнения в течение всей жизни. Но занятия спортом помогают всегда, в каком бы возрасте к ним ни приступили.

Упражнения также обеспечивают некоторую защиту от рака простаты, но здесь надо делать их более активно. Как показало Гарвардское исследование, заболеваемость раком простаты сокращается у тех мужчин, которые сжигают по меньшей мере 4000 калорий в неделю, по сравнению с теми, кто упражнений не делает. Это равно пяти часам бега, игры в мяч с ракеткой, бадминтона, тенниса, скалолазания или катания на лыжах. Также упражнения защищают от рака легких, если еженедельно во время них сжигается 3000 калорий.

Калифорнийское исследование показало, что у молодых женщин, которые выполняют упражнения по 4 часа в неделю, на 40% меньше рискуют заболеть раком груди. Исследование, проведенное в Швеции, свидетельствует о том, что женщины, у которых сидячая работа и которые не занимаются спортом в свободное время, в три раза более подвержены раку груди, чем более активные женщины. Аналогичным образом другие исследования выявили, что у женщин, которые совсем понемногу занимаются физическими упражнениями, риск рака матки снижен в 4 раза. Кроме того, по-видимому, умеренные физические упражнения уменьшают опасность рака шейки матки и яичников. После обзора большого количества исследований, связывающих физическую нагрузку и профилактику рака, Американский институт онкологических исследований и Всемирный фонд онкологических исследований стали рекомендовать людям с сидячей работой ежедневно ходить в течение часа быстрым шагом или выполнять аналогичные упражнения, а также раз в неделю дополнительно заниматься спортом.

Как упражнения снижают риск рака?

Люди, которые регулярно выполняют физические упражнения, более склонны к другим полезным привычкам – они едят меньше мяса, жирной пищи, потребляют меньше алкоголя, больше едят овощи и другую полезную пищу, следят за своим весом. Но, кроме того, кажется, что непосредственно физическая активность снижает риск рака. Упражнения – это прекрасный старт на пути к лучшему здоровью. Вот еще более неожиданные блага активного образа жизни.

1. Когда мы выполняем упражнения, пища проходит через желудочно-кишечный тракт более быстро. В результате, вещества, вызывающие рак, соприкасаются с кишечными стенками в течение меньшего времени, и они с меньшей вероятностью поглотятся или повредят клетки.

2. Физическая активность повышает эффективность использования организмом инсулина и предотвращает неконтролируемый рост клеток.
3. Упражнения снижают выработку эстрогена у женщин. Это снижает риск рака груди и других гормонально-зависимых опухолей.
4. Упражнения могут укрепить иммунную систему благодаря увеличению в кровотоке количества белых кровяных телец, которые называются природными клетками-киллерами. Эти клетки фиксируют раковые клетки и уничтожают их. Исследователи Университета Лома Линда (Loma Linda University) в Калифорнии выяснили, что быстрая ходьба (45 минут 5 раз в неделю на протяжении 15 недель) увеличивает природную активность клеток-убийц.
5. Поддержание формы также увеличивает способность организма производить другие иммунные клетки, борющиеся с раком. Это Т-лимфоциты и В-клетки, вырабатывающие антитела, которые могут атаковать и разрушать вторгающиеся вирусы и бактерии; а также интерлейкин-1, который помогает белым кровяным тельцам функционировать более эффективно.

Чем больше упражнений, тем лучше? Да – в какой-то мере

Это не значит, что Вам надо участвовать в марафоне. Час физической активности в день действительно укрепляет иммунную систему, но физическая нагрузка до изнеможения может привести к противоположному эффекту. После трехчасового забега у его участников в течение 21 часов активность природных клеток-убийц оказывалась снижена. Интенсивные упражнения не должны становиться фактором стресса. Поэтому, когда речь идет о физической нагрузке, больше не всегда означает лучше.

Упражнения во время и после курса лечения рака

Упражнения приносят пользу и онкологическим пациентам. Те, кто во время лечения получает физическую нагрузку, чувствуют себя лучше, спят лучше, меньше устают и говорят о лучшем качестве жизни. Кроме того, они лучше переносят лечение и быстрее восстанавливаются после операции, облучения или химиотерапии. Они в целом выносливее. Если не получать физической нагрузки в течение всего четырех дней, то мышцы теряют силу и начинают уменьшаться. Физическая активность увеличивает количество эндорфинов – природных антидепрессантов, вырабатываемых мозгом. Они – природный антидепрессант. Это касается онкологических пациентов точно так же, как и здоровых людей. Группа женщин с раком груди, которые проходили курс химиотерапии в Сиэтле, выполняли домашнюю программу упражнений. Они выяснили, что у тех, кто их делал, было меньше «плохих дней» (когда они испытывали очень сильную усталость) и больше «хороших дней», когда они почти не уставали.

Конечно, перед началом любых упражнений Вам надо посоветоваться с врачом. Важно прислушиваться к своей потребности отдохнуть, но не отказывайтесь от упражнений из-за усталости, которая иногда обманчива. Усталость часто наблюдается у пациентов с онкологией, особенно если они проходят курс химиотерапии или облучения. Поскольку Вашему организму требуется энергия для исцеления, не усиливайте стресс избыточной физической нагрузкой. Вы найдете свою зону комфорта. Британское исследование показало, что все пациенты с поздней стадией рака, участвовавшие в программе, смогли увеличить свой уровень активности и не уставать еще больше. Благодаря физическим упражнениям, их качество жизни улучшилось, и снизилось беспокойство. Причем

наилучшие результаты наблюдались у тех, кто поначалу испытывал наибольшую усталость.

Для тех, кто проходит курс лечения рака или реабилитацию, физической нагрузкой могут быть плавные движения под музыку, видеокурс упражнений или зарядка по телевидению. Это может быть поднятие тяжестей массой 3-5 фунтов. Некоторые люди находят, что лучший способ не увилить и упражняться регулярно – это групповая тренировка. Когда Вы привыкните, физиотерапевт поможет Вам составить программу, адаптированную специально под Ваши потребности.

Как спланировать свою программу упражнений

Программа фитнеса должна комбинировать такие упражнения, которые растягивают и укрепляют мышцы и увеличивают выносливость. Хорошо начать с нескольких растяжек или йоговских поз. Развивать силу можно в ходе тренировок в спортивном зале несколько раз в неделю или с помощью занятий вроде работы в саду.

Для большинства людей ходьба пешком – это идеальный способ поддерживать здоровье и форму. Чем быстрее Вы ходите, тем лучше. Если Вы не упражнялись регулярно, не надо сразу начинать очень интенсивную программу – увеличивайте постепенно шаг. Найдите место, которое Вам нравится, например, парк, пляж или тихая дорога.

Одевайте удобную обувь. Чтобы было легко двигаться, обувь должна быть легкой, на низких каблуках, с достаточно твердой подошвой, позволяющей не испытывать боль на гравийных дорогах, и не жмущей. Обувь для бега, которая предназначена для отражения ударов при беге, обычно слишком груба для ходьбы. У нее более высокий каблук, который препятствует естественному движению ноги.

Когда Вы только приступаете к регулярной ходьбе, выберите удобную для себя скорость, чуть выше обычной. Старайтесь ходить таким шагом по 20-30 минут ежедневно, постепенно увеличивая продолжительность. Насколько быстро увеличивать скорость – решайте сами. Не придавайте ей такого значения, иначе Вы не будете получать удовольствия. После обеда, вместо того, чтобы лечь на диван, идите на бодрящую прогулку. Возможно, Вы заметите, что Вам хочется проводить на улице все больше и больше времени, особенно в летние месяцы. Ничто не может изменить Ваш душевный настрой настолько, как меняющийся пейзаж и даже занятые люди.

Если Вы связываете упражнения с бегом вдоль загазованной дороги в 6 часов утра или с ездой на велосипеде до тех пор, пока совсем не заскучаете, навсегда откажитесь от этих неприятных ассоциаций. Ваша истинная цель – познать радость движения, чтобы хотелось заниматься этим ежедневно. Конечно, многим людям нравится бегать, поднимать тяжести и заниматься аэробикой. Но это лишь немногие наши возможности.

Наш организм рассчитан на то, чтобы ходить, танцевать, кататься на велосипеде, участвовать в играх и играть с детьми. Эти виды деятельности заставляют Ваше сердце работать, как мотор, а Вас – двигаться. Мы делаем их для удовольствия и в процессе сжигаем калории. Если Вы включите музыку и начнете танцевать в гостиной, Ваша собака, скорее всего, с удовольствием присоединится к Вам (или, по меньшей мере, ей понравится наблюдать за Вами). Возможно, это захочет сделать и Ваш сосед, живущий за

стенкой. Многие культурные центры предлагают занятия, включающие в себя танцы, йогу и многие другие виды движения. Купите волейбольную сетку, стол для пинг-понга, баскетбольное кольцо, воздушный змей, санки, футбольный мяч, летающую тарелку и играйте со своими детьми, внуками или соседями всех возрастов. Взбирайтесь на холм около дома каждый день. Пройдите вокруг и понюхайте розы. Выберите такой маршрут, где много видов, звуков и запахов. Один из лучших способов подружиться – это регулярно встречаться, чтобы вместе погулять для разминки.

Вы приведете в тонус все группы мышц, если будете сочетать разные формы упражнений. Вот несколько видов деятельности и количество калорий, которые в ходе их выполнения сжигает человек с массой тела 135 и 165 фунтов.

Приятное времяпровождение не заканчивается в тот момент, когда Вы покидаете спортивный зал. Его благотворные эффекты влияют и на другие привычки. Когда Ваш организм начнет меняться, энергии у Вас прибавится, Вы начнете испытывать меньше стрессов, а мясо, алкоголь и табак потребляют свою привлекательность. Полезная растительная пища настолько хорошо способствует потере веса, что Ваше желание есть жирные продукты сойдет на нет.

Количество калорий, сжигаемых за час		
<i>Вид деятельности (умеренный темп, если не указано иначе)</i>	<i>Количество калорий, сжигаемых человеком с массой тела 135 фунтов</i>	<i>Количество калорий, сжигаемых человеком с массой тела 165 фунтов</i>
Аэробика	459	561
Бадминтон	367	449
Упражнения в постели	122	150
Боулинг, простой уровень,	122	150
Гребля, катание на байдарке	337	412
Катание на велосипеде с медленной скоростью	184	225
Катание на велосипеде со скоростью 15 миль в час	398	486
Танцы для отдыха	367	449
Работа в саду	306	374
Гольф	245	299
Походы	306	374
Бег со скоростью 6 миль в час	625	763
Игра на пианино	153	187
Катание на коньках	398	486
Игра в мяч с ракеткой	612	748

Шаговая аэробика	698	853
Растяжка	122	150
Плавание	367	449
Настольный теннис	245	299
Ходьба со скоростью 2 мили в час	147	180
Ходьба со скоростью 4 мили в час	259	317
Ходьба со скоростью 5 миль в час	478	584

Следим за весом

Сочетание упражнений и нежирной растительной пищи поможет Вам поддерживать нужную массу тела. Это важно, потому что избыточный вес определенно повышает риск рака матки, а также увеличивает вероятности рака груди, толстой кишки, почек и других онкологических заболеваний.

Чтобы выяснить правильную массу тела, узнайте свой индекс массы тела. Американский Институт онкологических исследований и Всемирный фонд онкологических исследований рекомендуют поддерживать индекс массы тела в диапазоне от 18,5 до 25 и с возрастом не прибавлять больше 11 фунтов.

Чтобы узнать свой ИМТ, найдите свой рост в верхней строчке таблицы. Потом найдите свой вес в фунтах в левой колонке. Ваш ИМТ – это цифра, где пересекаются верхняя строчка и левая колонка. Нормальный ИМТ затенен, он должен составлять от 18 до 25. Если Ваш ИМТ выше 25, вот 4 способа сбросить вес.

1. Введите в свою жизнь упражнения – пусть для Вас ориентиром на будущее станет час упражнений каждый день плюс хотя бы дополнительный час активных действий раз в неделю.
2. Сделайте здоровье целью жизни
3. Ваше питание должно состоять из натуральной растительной пищи, чтобы доля жировых калорий составляла 15%. Ешьте умеренными порциями и не ешьте на ходу.

Ешьте, когда голодны; если Вы не испытываете голод – не ешьте. Когда человек устал, испытывает скуку или стресс, желание хвататься за еду очень велико. Но еда не решает проблемы скуки, усталости, плохого настроения или стресса. Нахождение реальных решений, вероятно, означает, что Вам надо привнести в жизнь и другие изменения.

Масса (в фунтах)	Рост (в дюймах)												
	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
100	20	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14	14	14
105	21	20	19	19	18	17	17	16	16	16	15	15	14
110	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16	16	15	15
115	22	22	21	20	20	19	19	18	17	17	17	16	16
120	23	23	22	21	21	20	19	19	18	18	17	17	16
125	24	24	23	22	21	21	20	20	19	18	18	17	17
130	25	25	24	23	22	22	21	20	20	19	19	18	18
135	26	26	25	24	23	22	22	21	21	20	19	19	18
140	27	26	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20	19
145	28	27	27	26	25	24	23	23	22	21	21	20	20
150	29	28	27	27	26	25	24	23	23	22	22	21	20
155	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22	21
160	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22	22
165	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23	22
170	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24	23
175	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24	24
180	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25	24
185	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	27	26	25
190	37	36	35	34	33	32	31	30	28	28	27	26	26
195	38	37	36	35	34	33	32	31	31	30	29	28	27
200	39	38	37	35	34	33	32	31	30	30	29	28	27
205	40	39	37	36	35	34	33	34	31	30	29	29	28
210	41	40	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28
215	42	41	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30	29
220	43	42	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30

Как управлять стрессом

Все мы знаем, что наши мысли могут влиять на наш организм. Кто не чувствовал, как из-за какого-то неприятного события у него начинается сердцебиение или нервная дрожь? Кому не приходила в голову смущающая мысль, после которой мы краснеем? Теперь у

нас есть доказательства того, что стресс и наша реакция на него могут изменить восприимчивость организма к раку. И это, конечно, может изменить качество жизни.

Как мы помним из главы 5, для поиска необычных клеток, которых быть не должно, иммунная система использует специальные кровяные тельца, известные как Т-клетки. Некоторые белые кровяные клетки даже вырабатывают противораковые вещества, сходные с теми, которые используются во время химиотерапии – только они не повреждают здоровые клетки. И естественные клетки-киллеры устремляются к крохотным опухолям и уничтожают больные ткани. В результате, многие опухоли не развиваются дальше ранних стадий.

Стресс влияет на риск рака, потому что, когда Вы испытываете стресс, Ваша иммунная система работает по-другому. Когда Вы ощущаете опасность (пусть даже надуманную), Ваш организм готовится обороняться. Сердце начинает учащено биться, поднимается кровяное давление, мускулы напрягаются, чтобы совершать быстрые и эффективные действия. В древности эти изменения помогали нашим предкам справляться с опасными ситуациями, такими как внезапные бури, падения деревьев или физические атаки. Но при тех стрессах, с которыми нам приходится сталкиваться в наши дни, такие реакции чаще всего не нужны. Напряжение или учащенное сердцебиение Вам не требуется в случае деловых споров, конфликта дома или транспортной пробки. Но от старых привычек отказаться трудно. В условиях современных стрессов гораздо большую ценность представляют ясный ум, умение общаться и чувство юмора.

Когда Вы испытываете стресс, то запрограммированная физическая реакция состоит в том, чтобы временно вывести из действия Вашу иммунную систему и подготовиться к драке или налету. Вы выключаете свой внутренний надзор и готовитесь защищаться от опасностей вне Вашего организма другими способами. Мозг дает сигнал железам внутренней секреции вырабатывать гормоны (такие как кортизол), которые подавляют Вашу иммунную систему. Эти гормоны подобны синтетическим кортикостероидным лекарствам. Кортикостероиды настолько хорошо подавляют иммунную систему, что их используют, чтобы подавить реакцию иммунной системы на аллергию, пересаженные ткани и органы. Таким образом, наличие большого количества в Вашей системе гормонов, связанных со стрессом, означает, что у Вас снижена система защиты от рака. Из-за постоянного стресса раку легче распространяться.

Вот эмоции, которые связаны со стрессом, и которые могут снизить устойчивость перед раком: подавленный гнев, чувство беспомощности, безнадежности, депрессия и горе. Неудивительно, что, вероятность возникновения некоторых видов рака повышается после стрессовых событий в жизни. Например, исследователи обнаружили, что женщина, потерявшая супруга или близкого друга, больше рискует заболеть раком груди. Это отражает изменения в иммунной системе. Австралийские ученые наблюдали то, как изменяется функционирование Т-лимфоцитов у 26 людей, недавно потерявших супруга или супругу, и заметили, что оно гораздо слабее, чем у тех, кто не испытывает горе от потери близкого человека. У женщин, потерявших работу, активность Т-лимфоцитов снижена. У людей, находящихся в состоянии стресса, активность естественных клеток-киллеров также меньше.

Стресс может повлиять на вероятность возникновения рака кожи, который известен как меланома. Исследователи Йельского Университета проанализировали жизнь 56 человек с

меланомой и такую же группу здоровых людей. Пациентам с меланомой пришлось пережить гораздо больше разводов, смертей супругов или членов семей, банкротств и потери работы в течение 5 лет до постановки диагноза.

Как успешно справиться со стрессом

Стрессовую реакцию вызывают сами по себе события, а то, как мы на них реагируем. Разные люди воспринимают одну и ту же ситуацию по-разному.

В течение нескольких десятилетий психологи пытались выяснить, влияет ли тип личности на развитие рака. Картина еще отнюдь не ясна, но некоторые данные появились. У женщин с раком груди распространены две характеристики: уход от конфликтов и отказ от своих чувств. Если к этим двум особенностям добавляются стрессовые события, такие как развод или потеря, это может увеличить риск рака груди. Конечно, у многих людей, имеющих проблемы с выражением своих эмоций, рак никогда не развивается, но умение управлять своими чувствами и выражать их полезно всем нам. И снижение риска рака – это лишь одно из преимуществ данного качества.

На протяжении многих лет различные исследования показывают, что у женщин с боевым духом, готовых бороться с раком груди, меньше бывает рецидивов и больше продолжительность жизни, чем у тех, кто остается пассивными и беспомощными. Это не означает, что пациентки с «боевым духом» были все время сердитыми, хотя иногда это с ними случалось. Те женщины принимали и выражали свои чувства и предпринимали активные меры для того, чтобы преодолеть свой гнев и расстройство.

Небольшое массачусетское обследование женщин, преодолевших пятилетний рубеж после постановки онкологического диагноза, дает некоторые штрихи к портрету человека, победившего рак. Этим женщинам справиться с раком помогли их работа, их семьи, некоторые духовные аспекты жизни и информация, которую они собрали для восстановления здоровья. То, что во время болезни они оказались у критической черты, привело к значительным изменениям в их образе жизни и мировоззрении. Несмотря на некоторую боязнь рецидива, они говорят о положительных сторонах своей болезни и о том, что получили от этого какое-то благо.

Одна западная женщина подвела итог тех мудрых уроков, полученных в течение года борьбы с раком носоглотки. «Сейчас я могу пребывать в таком душевном состоянии, что практически все кажется нормальным. Я могу успокоиться с помощью мыслей. Мне потребовалось достаточно много времени, чтобы научиться этому. Когда мне только поставили диагноз, и в начале лечения я слушала записи, полученные в онкологическом центре. Теперь мне не приходится смотреть на вещи глазами других людей. Если что-то считается источником стресса, но не значит, что оно станет таковым для меня».

Совершенствуем наши умения

Существует большая разница между отрицанием чувств и тем, чтобы позволить себе в полной мере испытать и принять собственные чувства. Это один из уроков, которому можно научиться, используя приемы медитации и релаксации, с помощью группы поддержки или духовных практик.

Медитация и релаксация – это очень многообещающие методы, позволяющие вернуть организму здоровье. В ходе исследований были получены биохимические доказательства того, что при медитации можно уменьшить вредное действие стресса – это происходит, благодаря снижению уровня кортикостероидов. Кроме того, у людей, занимающихся медитацией, может повыситься уровень полезных веществ, таких как мелатонин. Для Запада это ново, хотя в Индии йоги используют такую практику в течение тысячелетий. Приемы медитации и релаксации могут снизить чувства беспокойства и беспомощности, часто сопровождающие рак. Благодаря им, может стать легче принять решение по поводу терапии. Когда Вы расслабляете свой организм одним из этих способов, то укрепляете защиту от рака.

Медитация

Обычно медитацией занимаются сидя, с закрытыми глазами) можно и лежа, но если Вы заснете, то процесс медитации закончится). Распространенный прием заключается в том, чтобы пропускать снимание через организм и переносить его в точку назначения, при этом отмечая свои мысли и чувства. Смысл идеи в том, чтобы не подавлять, не анализировать и не осуждать собственные мысли и чувства, даже те из них, которые негативные. Человек просто их замечает и спокойно пропускает. Подобно тому, как волны разбиваются о берег, Вы не можете быть уверены, что в Вас войдет, но Вы можете быть уверены, что это без проблем выйдет. Избегайте искушения гнаться за поступающими мыслями и идеями. Дайте возможность своему сознанию находиться в свободном плавании.

В записи «Как жить в промежутках между посещениями офиса» производства Харпер Коллинз (Harper Collins) врач Берни Сигель (Bernie Siegel) говорит: «Много лет назад я узнала, что когда я встречаю подлинно счастливого человека, он счастлив не вследствие удачи. Я знаю, он сам выбирает такое отношение». Слова доктора Сигель дают через книги и записи комфорт, надежду и мир миллионам людей. «Болезнь – не наказание, это часть жизни. Если Вы примете этот подарок жизни, то примите и трудности». Вы можете принять трудности и с их помощью расти и научиться новому.

Особенно помогает использование определенного фокуса, такого как Ваше дыхание. Его цель состоит в том, чтобы «ставить на якорь» сознание, когда оно становится слишком занято или отвлекается на мысли, чувства и ощущения. Постоянная болтовня сознания чаще всего уменьшается, когда человек обретает навык сосредотачиваться на дыхании.

Занятие такой медитацией один-два раза в день по 15-20 минут часто приводит к новому осознанию, при котором наш мозг сохраняет внимание и заинтересованность, вместе с тем спокоен. Такое «медитативное настроение» часто переносится и в нашу повседневную жизнь, и благодаря ему, наши решения и действия становятся более ясными и гибкими. Вы обретаете способность больше концентрироваться в моменты, когда Вас все отвлекает, и расслабляться в стрессовых ситуациях. Вы начинаете получать удовольствие от более простых радостей жизни, и Ваше отношение радикально меняется. При наличии каждодневной практики медитативное состояние становится второй натурой и заменяет автоматическую, порой вредоносную реактивность и реакции, которые не приносят Вам блага. Как пишет доктор Джоан Борисенко (Joan Borysenko), бывший директор Бостонской клиники для сознания и тела (Mind/Body Clinic), пишет в книге «Следим за телом, приводим в порядок ум» (Minding the Body, Mending the Mind),

«конечная цель медитации заключается в том, чтобы постоянно осознавать происходящее, так что расслабление и умиротворение становятся скорее нормой, чем исключением». Медитация – эта важная часть программ по лечению рака, и ее используют во многих клиниках.

Учимся релаксации

Релаксация имеет подобное действие и приводит к чувству спокойного и умиротворенного осознания. Прием заключается в намеренном расслаблении мышц, начиная от маленьких мышц лица и далее переходя к мышцам шеи, рук, грудной клетки и так далее. Один из методов состоит в мгновенном напряжении каждой мышечной группы и отпусчении ее, чтобы достичь полного расслабления. При использовании другого приема надо представить себе, что Ваше дыхание выносит напряжение. Вы просто пытаетесь представить себе, что Ваше дыхание несет свежий, освежающий воздух в мышцы лица и шеи, например, а потом вообразите, как при выдохе все напряжение выходит из этих мест. Используйте этот мысленный образ последовательно для всех мышечных групп. Во многих онкологических клиниках проводятся занятия по релаксации. Помимо обучения физической релаксации, они предлагают методы, которые помогают пациенту визуализировать процесс разрушения опухоли и обретения здоровья. Этот способ управления умственной энергией – визуализацию образов – часто используют ведущие спортсмены.

Доказано, что обучение релаксации влияет на иммунную систему здоровых людей и онкологических пациентов во время химиотерапии. Еще предстоит узнать, обеспечивает ли это реальную защиту от рака. Но оно явно уменьшает страх, напряжение, беспокойство и увеличивает уверенность и оптимизм. Медитация и релаксация не имеют недостатков сигарет и двойных порций мартини, а также побочных эффектов лекарств, используемых многими людьми для снятия стресса.

Поддержка от других

Люди, которых поддерживают окружающие, меньше рискуют заболеть раком и имеют больше шансов на выживание, если рак все же возникает. Осознание того, что у Вас есть те, к кому Вы можете обратиться, дает чувство стабильности и позволяет более успешно справляться с вызовами судьбы. Бесценное значение имеет возможность поделиться с кем-то своими страхами и горестями. Также важно находиться среди здоровых и позитивно настроенных людей. Они могут выслушать Вас без осуждения, дать совет и посмеяться с Вами в важный момент.

Поначалу может быть трудно обратиться за помощью к другим и даже принять ее, но это играет неоценимую роль в процессе излечения. Когда один мужчина лечился от рака, он и его жена сформировали «команду по уходу», состоящую из друзей и прихожан церкви. Эти люди помогали ему добираться с работы на сеансы облучения и к врачу. Возвращаясь домой из больницы, его жена в течение месяца получала вегетарианскую пищу – ее привозили в их дом каждый вечер в 6 часов вечера. Их сосед составил график для друзей. Для каждой семьи было несложно приготовить несколько дополнительных порций в определенный день, которых бы хватило на ужин и на ленч следующего дня. Каждый получает поддержку своим путем. Некоторые люди получают ее от священника или раввина. Другие предпочитают своих членов семьи, кошек, собак или фотографии. В

течение более двадцати лет онколог Рейчел Наоми Ремен (Rachel Naomi Remen) использовала при работе с пациентами маленький камушек. Это может звучать странным, но на практике оказывает очень большую поддержку. Вот как эта методика применяется к пациентам, которым предстоит облучение, химиотерапия или операция. Врач предлагает пациенту за день до процедуры встретиться с близкими друзьями. Перед этой встречей больной находит обычный камушек такого размера, чтобы он помещался на ладони руки. Все садятся в круг, и каждый по очереди рассказывает о том времени, когда и ему пришлось столкнуться с трудностями. Они называют чувство (такое как вера или решительность), которое они желают пациенту взять с собой на процедуру и говорят: «Я вкладываю тебе в этот камень решительность». Когда на следующий день пациент идет на процедуру, он берет с собой камень, который может быть прикреплен к руке или ноге. Этот камень становится символом любви и молитв, которые находятся с больным во время испытания. Книга доктора Ремен или аудиозапись «Мудрость кухонного стола» (Kitchen Table Wisdom) – это кладезь трогательных, поучительных и забавных рассказов, которые могут помочь в ходе борьбы с раком.

Самые трудные испытания могут оказаться самыми плодотворными. Из-за них у нас возникает порыв (или же мы оказываемся вынуждены) предпринять важные шаги, которые бы не стали делать в другой ситуации. Обретение контроля над организмом, осознание своей силы очень помогает жить. Когда Вы возьмете ситуацию в свои руки с помощью физических упражнений, правильной пищи, медитации, релаксации и поддержки окружающих, все это многократно окупится сторицей.

Глава 10. Подводим итоги

Наука все больше проявляет удивительные связи между раком и питанием. В ходе исследований ученые помогают людям переменить свое питание, а потом оценивают, как питательные вещества входят в кровоток и укрепляют противораковую защиту. Другие ученые исследуют под микроскопом иммунные клетки, борющиеся с раком, и смотрят, как разные вещества помогают им или мешают. Почти каждый день мы узнаем больше о том, как побеждать свободные радикалы, которые могут вызвать рак, как отрегулировать работу гормонов, которые способны повлиять на риск рака, и как укрепить сопротивляемость организма.

Мы уже знаем больше, чем достаточно, чтобы начать. Поначалу основные принципы кажутся простыми – сократить количество жира, увеличить количество клетчатки, привнести антиоксидантные витамины, соблюдать осторожность с алкоголем. Но мы использовали эти и другие принципы так, что они оказываются гораздо эффективнее, чем можно было бы предположить. В нижеследующих рецептах Вы увидите, что мы взяли простую пищу – овощи, фрукты, цельные злаки, бобовые – и дали возможность их целительной силе раскрыть себя полностью.

Эти продукты, войдя в замечательные рецепты, усадят Ваш вкус. И противораковое меню имеет другие преимущества, такие, о которых Вы и не подозревали. В большой вероятностью оно даст Вам дополнительную энергию, отточит Вашу фигуру и сильно снизит уровень холестерина. Если у Вас повышенное давление или диабет, та же самая пища, которая борется с раком, чудесным образом поможет справиться и с этими болезнями.

Подход, основанный на изменении питания, имеет еще одно жизненно важное преимущество. В отличие от луча, который влияет только на орган, куда он направлен, или операции, помогающей лишь одному пациенту однократно, смена диеты принесет благо всей семье. По мере того, как члены семьи станут получать удовольствие от совместных приемов пищи, все они станут здоровее – независимо от того, осознают это или нет. Когда полезная пища оказывается на столе, родители дарят своим детям – и друг другу – бесценный подарок на всю жизнь.

Призываю Вас приступать к смене питания с таким чувством, с каким Вы пробуете действительно новые вещи. Экспериментируя с рецептами и новыми компонентами меню в ресторане, Вы обнаружите что-то особенно вкусное, какие-то экзотические вкусы и неудачные блюда тоже. В этом и заключается экспериментирование. Когда Вы найдете действительно вкусные вещи, Вы часто будете их есть. И, пожалуйста, поделитесь своими новыми знаниями с другими. Они получают от этого такую же пользу, как и Вы.

Мы желаем Вам всего наилучшего на новом поприще и крепкого здоровья.

ССЫЛКИ

Глава 1. Новые силы против рака

Doll, R., and Peto, R. *The Causes of Cancer*. Oxford, Eng.: Oxford University Press, 1981.

Kellogg, John Harvey. *Herald of the Golden Age*, 1903.

Key, T. J.; Fraser, G. E.; and Thorogood, M. "Mortality in Vegetarians and Nonvegetarians: Detailed Findings from a Collaborative Analysis of Five Prospective Studies." *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (1999): 516S-524S.

Parkin, D.; Muir, C; Whelan, S.; Gao, Y.; Ferlay, J.; and Powell, J., eds. "Cancer Incidence in Five Continents." Volume VI, International Association of Cancer Registries, Scientific Publication 120. Lyons: International Agency for Research on Cancer, 1992.

World Cancer Research Fund and the American Institute of Cancer Research. *Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. Washington, D.C.: American Institute of Cancer Research, 1997.

Глава 2. Выследить виноватых

Cadogan, I; Eastell, R.; Jones, N.; and Barker, M. E. "Milk Intake and Bone Mineral Acquisition in Adolescent Girls: Randomised, Controlled Intervention Trial." *British Medical Journal* 315 (1997): 1255-1260.

Chan, J. M.; Giovannucci, E.; Andersson, S. O., et al. "Dairy Products, Calcium, Phosphorus, Vitamin D, and Risk of Prostate Cancer." *Cancer Causes and Control* 9 (1998): 559-566.

Commoner, B.; Vithayathil, A. J.; Dolara, P.; Nair, S.; Madyastha, P.; and Cuca, G. C "Formation of Mutagens in Beef and Beef Extract during Cooking." *Science* 201 (1978): 913-916.

Frentzel-Beyme, R., and Chang-Claude, J. "Vegetarian Diets and Colon Cancer: the German Experience." *American Journal of Clinical Nutrition* (1994): 1143S-1152S.

Frentzel-Beyme, R.; Claude, J.; and Eilber, U. "Mortality among German Vegetarians: First Results after Five Years of Follow-up." *Nutrition and Cancer* 1 (1988): 117-126.

Giovannucci, E.; Rimm, E. B.; Wolk, A.; et al. "Calcium and Fructose Intake in Relation to Risk of Prostate Cancer." *Cancer Research* 58

(1998): 442-447. Heaney, R. P.; McCarron, D.A.; Dawson-Hughes, B.; et al. "Dietary Changes

Favorably Affect Bone Remodeling in Older Adults." *Journal of the American Dietetic Association* 99 (1999): 1228-1233. Kagao, M.; Honda, M.; Seino, Y; Yahagi, T.; and Sugimara, T.

"Muta genes of Smoke Condensates and the Charred Surface of Fish and Meat." *Cancer Letters* 4-S (1977): 221-226.

Nagao, M., and Sugumira, T. "Carcinogenic Factors in Food with Relevance to Colon Cancer Development." *Mutation Research* 290 (1993): 343-351.

Nelson, R. L.; Davis, F. G.; Sutter, E.; Sobin, L. H.; Kikendall, J. W; and Bowen, P. "Body Iron Stores and Risk of Colonic Neoplasia." *Journal of the National Cancer Institute* 86 (1994): 455-460.

Thorogood, M.; Mann, J.; Appleby, P.; and McPherson, K. "Risk of Death from Cancer and Ischaemic Heart Disease in Meat and Non-Meat-Eaters." *British Medical Journal* 308 (1994): 1667-1670. Wandt, S.; Gandhi, R.; and Snedeker, S. "Critical Evaluation of Heptachlor and Heptachlor Epoxide's Breast Cancer Risk." 1998.

www.cfe.cornell.edu/bcerf/CriticalEval/Pesticide/CE.heptachlor.pdf

Глава 3. Правильное питание: как получить необходимые вещества

American Dietetic Association and Dietitians of Canada. *Manual of Clinical Dietetics*, 6th ed. Chicago: American Dietetic Association and Dietitians of Canada, 2000. American Institute of Cancer Research. *Stopping Cancer before It Starts*. New York: Golden Books, 1999.

Davis, B., and Melina, V *Becoming Vegan*. Summertown, Tenn.: Book Publishing Company, 2000. Deckelbaum, R.; Fisher, E. A.; Winston, M.; et al. "Summary of a Scientific Conference on Preventive Nutrition: Pediatrics to Geriatrics." *Circulation* 100 (1999): 450-456. Melina, V; Davis, B.; and Harrison, V *Becoming Vegetarian*. Summertown,

Tenn.: Book Publishing Company, 1995. U.S. Department of Health and Human Services. *Healthy People 2010: Nutrition and Overweight Objectives*.

[www. Health. Gov/Healthy People](http://www.Health.Gov/Healthy People)

www.health.gov/DietaryGuidelines/dga2000/DIETGD.PDF

www.PCRM.org/Health/VSK/VSK9.html

Глава 4. Рак: пищевая самозащита

Adlercreutz, C H.; Goldin, B. R.; Gorbach, S. L.; et al. "Soybean Phytoestrogen Intake and Cancer Risk." *Journal of Nutrition* 125 (1995): 757S-770S.

Allen, N. E.; Appleby, P. N; Davey, G. K.; and Key, T. J. "Hormones and Diet: Low Insulin-like Growth Factor-I but Normal Bioavailable Androgens in Vegan Men." *British Journal of Cancer* 83 (2000): 95-97.

American Cancer Society. *Cancer Facts and Figures*. Atlanta: American Cancer Society, 1994.

American Institute of Cancer Research. *Stopping Cancer before It Starts* New York: Golden Books, 1999.

Brigelius-Flohe, R., and Traber, M. "Vitamin E: Function and Metabolism." *The FASEB [Federation of American Societies of Experimental Biology Journal]* 13 (1999): 1145-1155.

Cassidy, A.; Bingham, S.; and Carlson, J. "Biological Effects of Plant Estrogens in Premenopausal Women." *The FASEB [Federation of American Societies of Experimental Biology] Journal* 7 (1993): A866.

Chatenoud L.; La Vecchia, C; Franceschi, S.; et al. "Refined-Cereal Intak and Risk of Selected Cancers in Italy." *American Journal of Clinica Nutrition* 70 (1999): 1107-1110.

Chu, S. Y.; Lee, N. C; Wingo, P. A.; Senie, R. T.; Greenberg, R. S.; and Peter son, H. B. "The Relationship between Body Mass and Breast Cance among Women Enrolled in the Cancer and Steroid Hormone Study' *Journal of Clinical Epidemiology* 44 (1991): 1197-1206.

Craig, W *Nutrition and Wellness*. New York: Golden Harvest Books, 1999.

De Ridder, C. M.; Thijssen, J. H.; Van 't Veer, P.; et al. "Dietary Habits, Sexual Maturation, and Plasma Hormones in Pubertal Girls: A Longitudinal Study." *American Journal of Clinical Nutrition* 54 (1991): 805-813.

Gaard M.; Tretli, S.; and Loken, E. B. "Dietary Fat and the Risk of Breast Cancer: A Prospective Study of 25,892 Norwegian Women." *Internationa Journal of Cancer* 63 (1995): 13-17.

Garabrant, D. H.; Peters, J. M.; Mack, T. M.; and Bernstein, L. "Job Activity and Colon Cancer Risk." *American Journal of Epidemiology* 119 (1984): 1005-1014.

Giovannucci, E.; Ascherio, A.; Rimm, E. B.; Stampfer, M. J.; Colditz, G. A.; and Willett, W C. "Intake of Carotenoids and Retinol in Relation to Risk of Prostate Cancer." *Journal of the National Cancer Institute* 87 (1995): 1767-1776.

Goldin, B. R.; Adlercreutz, H.; Gorbach, S. L.; et al. Estrogen Excretion Patterns and Plasma Levels in Vegetarian and Omnivorous Women." *New England Journal of Medicine* 307 (1982): 1542-1547.

Goodman, M. T.; Hankin, J. H.; Wilkens, L. R.; and Kolonel, L. N. "High-Fat Foods and the Risk of Lung Cancer." *Epidemiology* 3 (1992): 288-299.

Grant, W B. "An Ecologic Study of Dietary Links to Prostate Cancer." *Alternative Medicine Review* 4, no. 3 (1999): 162-169.

Haenszel, W; Berg, J.; Segi, M.; Kurihara, M.; and Locke, F B. "Large Bowel Cancer in Hawaiian Japanese." *Journal of the National Cancer Institute* 51 (1973): 1765-1779.

Heber, D. "What's New in Diet and Cancer Prevention." Denver: American Dietetic Association Convention, October 16-19, 2000.

Jansen, M. C; Bueno-de-Mesquita, H. B.; Buzina, R.; et al. "Dietary Fiber and Plant Foods in Relation to Colorectal Cancer Mortality: The Seven Countries Study." *International Journal of Cancer* 81 (1999): 174-179.

- Kolonel, L. N.; Hankin, J. H.; Whittemore, A. S.; et al. "Vegetables, Fruits, Legumes and Prostate Cancer: A Multiethnic Case-Control Study." *Cancer, Epidemiology, Biomarkers, and Prevention* 9 (2000): 795-804.
- Kromhout, D. "Essential Micronutrients in Relation to Carcinogenesis." *American Journal of Clinical Nutrition* 45 (1987): 1361-1367.
- Lee, H. P.; Gourley, L.; Duffy, S.W.; Esteve, J.; Lee, J.; and Day, N. E. "Dietary Effects on Breast-Cancer Risk in Singapore." *Lancet* 337 (1991): 1197-1200.
- Lu, L. J.; Anderson, K. E.; Grady, J. J.; and Nagamani, M. "Effects of Soya Consumption for One Month on Steroid Hormones in Premenopausal Women: Implications for Breast Cancer Risk Reduction." *Cancer, Epidemiology, Biomarkers, and Prevention* 5 (1996): 63-70.
- McCarty, M. F. "Vegan Proteins May Reduce Risk of Cancer, Obesity, and Cardiovascular Disease by Promoting Increased Glucagon Activity." *Medical Hypotheses* 53 (1999): 459-485.
- Messina, M. J. "Legumes and Soybeans: Overview of Their Nutritional Profiles and Health Effects." *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (1999): 439S-450S.
- Messina, M. J.; Persky, V; Setchell, K. D.; and Barnes, S. "Soy Intake and Cancer Risk: A Review of the In Vitro and In Vivo Data." *Nutrition and Cancer* 21 (1994): 113-131.
- Michnovicz, J. J., and Bradlow, H. L. "Induction of Estradiol Metabolism by Dietary Indole-3-Carbinol in Humans." *Journal of the National Cancer Institute* 82 (1990): 947-949.
- Mills, P. K.; Beeson, W L.; Phillips, R. L.; and Fraser, G. E. "Cohort Study of Diet, Lifestyle, and Prostate Cancer in Adventist Men." *Cancer* 64 (1989): 598-604.
- Nelson, R. L.; Davis, F. G.; Sutter, E.; Sobin, L. H.; Kikendall, J. W; and Bowen, P. "Body Iron Stores and Risk of Colonic Neoplasia." *Journal of the National Cancer Institute* 86 (1994): 455-460.
- Patterson, B. H.; Block, G.; Rosenberger, W R; Pee, D.; and Kahle, L. L. "Fruit and Vegetables in the American Diet: Data from the NHANES II Survey." *American Journal of Public Health* 80 (1990): 1443-1449.
- Persky, V W; Chatterton, R. T; Van Horn, L. V; Grant, M. D.; Langenberg, P.; and Marvin, J. "Hormone Levels in Vegetarian and Nonvegetarian Teenage Girls: Potential Implications for Breast Cancer Risk." *Cancer Research* 52 (1992): 578-583.
- Prentice, R.L.; Kakar, F; Hursting, S.; Sheppard, L.; Klein, R.; and Kushi, L. H. "Aspects of the Rationale for the Women's Health Trial." *Journal of the National Cancer Institute* 80 (1988): 802-814.
- Roberts-Thompson, I.; Ryan, P.; Khoo, K.; Hart, W; McMichael, A.; and Butler, R. "Diet, Acetylator Phenotype, and Risk of Colorectal Neoplasia." *Lancet* 347 (1996): 1372-1373.

- Slavin, J. L. "Mechanisms for the Impact of Whole Grain Foods on Cancer Risk." *Journal of the American College of Nutrition* 19(2000): 300S-307S
- Slavin, J. L.; Martini, M. C; Jacobs, D. R. Jr.; and Marquart, L. "Plausible Mechanisms for the Protectiveness of Whole Grains." *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (1999): 459S-463S.
- Steinmetz, K. A., and Potter, J. D. "Vegetables, Fruit, and Cancer I: Epidemiology." *Cancer Causes and Control* (1991): 325-357.
- . "Vegetables, Fruit, and Cancer II: Mechanisms." *Cancer Causes and Control* 2 (1991): 427-442.
- Stephens, F. O. "Breast Cancer: Aetiological Factors and Associations (a Possible Protective Role of Phytoestrogens)." *Australian and New Zealand Journal of Surgery* 67 (1997): 755-760.
- Tamir, S.; Eizenberg, M.; Somjen, D.; et al. "Estrogenic and Antiproliferative Properties of Glabridin from Licorice in Human Breast Cancer Cells." *Cancer Research* 60 (2000): 5704-5709.
- Thompson, L. "Potential Health Benefits of Whole Grains and Their Components." *Contemporary Nutrition* 17 (1992): 1-2.
- Thun, M.; Calle, E.; Namboodiri, M.; et al. "Risk Factors for Fatal Colon Cancer in a Large Prospective Study." *Journal of the National Cancer Institute* U(1992): 1491-1500.
- Toniolo, P.; Riboli, E.; Protta, F; Charrel, M.; and Cappa, A. P. "Calorie-Providing Nutrients and Risk of Breast Cancer." *Journal of the National Cancer Institute* 81 (1989): 278-286.
- Toniolo, P.; Riboli, E.; Shore, R. E.; and Pasternack, B. S. "Consumption of Meat, Animal Products, Protein, and Fat and Risk of Breast Cancer: A Prospective Cohort Study in New York." *Epidemiology* 5 (1994): 391-397.
- Trichopoulou, A.; Katsouyanni, K.; Stuver, S.; et al. "Consumption of Olive Oil and Specific Food Groups in Relation to Breast Cancer Risk in Greece." *Journal of the National Cancer Institute* 87 (1995): 110-116.
- Trock, B.; Lanza, E.; and Greenwald, P. "Dietary Fiber, Vegetables, and Colon Cancer: Critical Review and Meta-Analyses of the Epidemiologic Evidence." *Journal of the National Cancer Institute* 82 (1990): 650-661.
- Watson, R. R.; Prabhala, R. H.; Plezia, P. M.; and Alberts, D. S. "Effect of Beta-Carotene on Lymphocyte Subpopulations in Elderly Humans: Evidence for a Dose-Response Relationship." *American Journal of Clinical Nutrition* 53 (1991): 988.
- West, D. W; Slattery, M. L.; Robison, L. M.; French, T K.; and Mahoney, A. W. "Adult Dietary Intake and Prostate Cancer Risk in Utah: A Case-Control Study with Special Emphasis on Aggressive Tumors." *Cancer Causes and Control* 2 (1991): 85-94.

World Cancer Research Fund and the American Institute of Cancer Research. *Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. Washington, D.C.: American Institute of Cancer Research, 1997.

Wu, A.; Malcolm, C; and Pike, D. O. "Stram Meta-Analysis: Dietary Fat Intake, Serum Estrogen Levels, and the Risk of Breast Cancer." *Journal of the National Cancer Institute* 91 (1999): 529-534.

Ziegler, R. G. "Vegetables, Fruits, and Carotenoids and the Risk of Cancer." *American Journal of Clinical Nutrition* 53 (1991): 251S-259S.

Глава 5. Пища для выживания при раке

Baehner, R. L.; Boxer, L. A.; Ingraham, L. M.; Butterick, C; and Haak, R. A. "The Influence of Vitamin E on Human Polymorphonuclear Cell Metabolism and Function." *Annals of the New York Academy of Sciences* 393 (1981): 237-249.

Barnard, N. D.; Scialli, A. R.; Hurlock, D; and Bertron, P. "Diet and Sex-Hormone Binding Globulin, Dysmenorrhea, and Premenstrual Symptoms." *Obstetrics and Gynecology* 95 (2000): 245-250.

Baron, J.; Hebert, J. R.; and Reddy, M.M. "Dietary Factors and Natural-Killer-Cell Activity." *American Journal of Clinical Nutrition* 50 (1989): 861-867.

Cuthbert, J. A., and Lipsky, P. E. "Immunoregulation by Low Density Lipoproteins in Man." *Journal of Clinical Investigation* 73 (1984): 992-1003.

DeCosse, J. J.; Miller, H. H.; and Lesser, M. L. "Effect of Wheat Fiber and Vitamins C and E on Rectal Polyps in Patients with Familial Adenomatous Polyposis." *Journal of the National Cancer Institute* 81 (1989): 1290-1297.

Engle, W A.; Yoder, M. C; Baurley, J. L.; and Poa-Lo, Y. U. "Vitamin E Decreases Superoxide Anion Production by Polymorphonuclear Leukocytes." *Pediatric Research* 23 (1988): 245-248.

Garewal, H. S.; Katz, R. V; Meyskens, F; et al. Beta-Carotene Produces Sustained Remissions in Patients with Oral Leukoplakia." *Archives of Oto-laryngological Head and Neck Surgery* 125 (1999): 1305-1310.

Gregorio, D. I.; Emrich, L. J.; Graham, S.; Marshall, J. R.; and Nemoto, T. "Dietary Fat Consumption and Survival among Women with Breast Cancer." *Journal of the National Cancer Institute* 75 (1985): 37-41.

Hawley, H. P., and Gordon, G. B. "The Effects of Long-Chain Free Fatty Acids on Human Neutrophil Function and Structure." *Laboratory Investigation* 34 (1976): 216-222.

Heaney, R. P.; McCarron, D. A.; Dawson-Hughes, B.; et al. "Dietary Changes Favorably Affect Bone Remodeling in Older Adults." *Journal of the American Dietetic Association* 99 (1999): 1228-1233.

- Kim, Y I. "AGA Technical Review: Impact of Dietary Fiber on Colon Cancer Occurrence." *Gastroenterology* 118 (2000): 1235-1257.
- Meydani, S. N.; Meydani, M.; Barklund, P. M.; et al. "Effect of Vitamin E Supplementation on Immune Responsiveness of the Aged." *Annals of the New York Academy of Sciences* 570 (1989): 283-290.
- Nakachi, K; Suemasu, K; Suga, K.; Takeo, T.; Imai, K; and Higashi, Y "Influence of Drinking Green Tea on Breast Cancer Malignancy among Japanese Patients." *Japanese Journal of Cancer Research* 89 (1998): 254-261.
- Nordenstrom, J.; Jarstran, C; and Wiernik, A. "Decreased Chemotactic and Random Migration of Leukocytes during Intralipid Infusion." *American Journal of Clinical Nutrition* 32 (1979): 2416-2422.
- Pepe, M. G., and Curtiss, L. K. "Apolipoprotein E is a Biologically Active Constituent of the Normal Immunoregulatory Lipoprotein LDL-In." *Journal of Immunology* 136 (1986): 3716-3723.
- Prasad, J. S. "Effect of Vitamin E Supplementation on Leukocyte Function." *American Journal of Clinical Nutrition* 33 (1980): 606-608.
- Prentice, R.; Thompson, D.; Clifford, C; Gorbach, S.; Goldin, B.; and Byar, D. "Dietary Fat Reduction and Plasma Estradiol Concentration in Healthy Postmenopausal Women." *Journal of the National Cancer Institute* 82 (1990): 129-134.
- Saxe, G. A.; Rock, C. L.; Wicha, M. S.; and Schottenfeld, D. "Diet and Risk for Breast Cancer Recurrence and Survival." *Breast Cancer Research and Treatment* 53 (1999): 241-253.
- Schapira, D. V; Kumar, N. B.; Lyman, G. H.; and Cox, C.E. "Obesity and Body Fat Distribution and Breast Cancer Prognosis." *Cancer* 67 (1991): 523-528.
- Traill, K. N.; Huber, L. A.; Wick, G.; and Jurgens, G. "Lipoprotein Interactions with T Cells: An Update." *Immunology* 11 (1990): 411—417.
- Verreault, R.; Brisson, J.; Deschenes, L.; Naud, E; Meyer, F; and Belanger, L. "Dietary Fat in Relation to Prognostic Indicators in Breast Cancer." *Journal of the National Cancer Institute* 80 (1988): 819-825.
- Watson, R. R.; Prabhala, R. H.; Plezia, P. M.; and Alberts, D. S. "Effect of Beta-Carotene on Lymphocyte Subpopulations in Elderly Humans: Evidence for a Dose-Response Relationship." *American Journal of Clinical Nutrition* 53 (1991): 90-94.
- Wynder, E. L.; Kajitani, T; Kuno, J.; Lucas, J. C. Jr.; DePalo, A.; and Farrow, J. "A Comparison of Survival Rates between American and Japanese Patients with Breast Cancer." *Surgical Gynecology and Obstetrics* 117 (1963): 196-200.
- Zhang, S.; Folsom, A. R.; Sellers, T. A.; Kushi, L. H.; and Potter, J. D. "Better Breast Cancer Survival for Postmenopausal Women Who Are Less Overweight and Eat Less Fat." *Cancer* 76 (1995): 275-283.

Глава 6. Питание во время лечения рака

American Cancer Society Workgroup on Nutrition and Physical Activity for Cancer Survivors. "Nutrition during and after Cancer Treatment." American Dietetic Association Convention, October 18, 2000, Denver.

American Dietetic Association and Dietitians of Canada. *Manual of Clinical Dietetics*, 6th ed. Chicago: American Dietetic Association, 2000.

Barone, J.; Hebert, J.; and Reddy, M. "Dietary Fat and Natural-Killer-Cell Activity." *American Journal of Clinical Nutrition* 50 (1989): 861-867.

Block Medical Center. www.BlockMD.com

Bub, A.; Watzl, B.; Abrahamse, L.; et al. "Moderate Intervention with

Carotenoid-Rich Vegetable Products Reduces Lipid Peroxidation in Men." *Journal of Nutrition* 130(2000): 2200-2206.

Cohen, L. A.; Rose, D. P.; and Wydner, E. L. "A Rationale for Dietary Intervention in Postmenopausal Breast Cancer Patients: An Update." *Nutrition and Cancer* 19 (1993); 1-10.

Gregorio, D. I.; Emrich, L. J.; Graham, S.; Marshall, J. R.; and Nemoto, T "Dietary Fat Consumption and Survival among Women with Breast Cancer." *Journal of the National Cancer Institute* 75 (1985): 37-41.

Haddad, E. H.; Berk, L. S.; Kettering, J. D.; Hubbard, R. W; and Peters, W R. "Dietary Intake and Biochemical, Hematologic, and Immune Status of Vegans Compared with Nonvegetarians." *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (1999): 586-593.

Hebert, J. R., and Toporoff, E. "Dietary Exposures and Other Factors of Possible Prognostic Significance in Relation to Tumour Size and Nodal Involvement in Early-Stage Breast Cancer." *International Journal of Epidemiology* 18 (1989): 518-526.

Holm, L. E.; Nordevang, E.; Hjalmar, M. L.; Lidbrink, E.; Callmer, E.; and Nilsson, B. "Treatment Failure and Dietary Habits in Women with Breast Cancer." *Journal of the National Cancer Institute* 85 (1993): 32-36.

Hsieh, T. C, and Wu, J. M. "Cell Growth and Gene Modulatory Activities of Yunzhi (Windsor Wunxi) from Mushroom *Trametes Versicolor* in Andro-gen-Dependent and Androgen-Insensitive Human Prostate Cancer Cells." *International Journal of Oncology* 18 (2001): 81-88.

Imoberdorf, R. "Immuno-Nutrition: Designer Diets in Cancer." *Support Care Cancer* 5 (1997): 381-386.

Ingram, D. M.; Roberts, A.; and Nottage, E. M. "Host Factors and Breast Cancer Growth Characteristics." *European Journal of Cancer* 28A (1992): 1153-1161.

Kradjian, Robert M. www.newveg.av.org/health/kradjian.htm

MacLennan, R.; Macrae, E; Bain, C; et al. "Randomized Trial of Intake of Fat, Fiber, and Beta-Carotene to Prevent Colorectal Adenomas. The Australian Polyp Prevention Project." *Journal of the National Cancer Institute* 87(1995): 1760-1766.

Macrae, F. "Wheat Bran Fiber and Development of Adenomatous Polyps: Evidence from Randomized, Controlled Clinical Trials." *American Journal of Medicine* 106 (1999): 38S-42S.

McCarty, M. "Vegan Proteins May Reduce Risk of Cancer, Obesity, and Cardiovascular Disease by Promoting Increased Glucagon Activity." *Medical Hypotheses* 53 (1999): 459-485.

Messina, M. "Soy, Soy Phytoestrogens (Isoflavones), and Breast Cancer" (letter). *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (1999): 574-575.

Messina, M. J. "Legumes and Soybeans: Overview of Their Nutritional Profiles and Health Effects." *American Journal of Clinical Nutrition* 70 (1999):439S-450S.

Messina, M., and Messina, V. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*. Gaithersburg, Md.: Aspen, 1996.

Michnovicz, J. J., and Bradlow, H. L. "Induction of Estradiol Metabolism by Dietary Indole-3-Carbinol in Humans." *Journal of the National Cancer Institute* 82 (1990): 947-949.

Nomura, A. M.; Marchand, L. L.; Kolonel, L. N.; and Hankin, J. H. "The Effect of Dietary Fat on Breast Cancer Survival among Caucasians and Japanese Women in Hawaii." *Breast Cancer Research and Treatment* 18 (1991): 135S-141S.

Perez, C, and Brady, L. *Principles and Practice of Radiation Oncology*, 3rd ed. Philadelphia: Lippincott-Raven, 1998.

Perlmutter, D. *A Quarterly Health Update*, 1, no. 3 (1996).

www.perlhealth.com

Peterson, G., and Barnes, S. "Genistein and Biochanin A Inhibit Growth of Human Prostate Cancer Cells but Not Epidermal Growth Factor Receptor Tyrosine Autophosphorylation." *The Prostate* 22 (1993): 335-345.

Review. "Nutritional Therapies: Questionable Methods of Cancer Management." *CA Cancer J Clin* 43 (1993): 309-319.

Rose, D. P. "Dietary Fat, Fatty Acids, and Breast Cancer." *Breast Cancer* 4 (1997): 7-16.

Saxe, G. A.; Rock, C. L.; Wicha, M. S.; and Schottenfeld, D. "Diet and Risk for Breast Cancer Recurrence and Survival." *Breast Cancer Research and Treatment* 53 (1999): 241-253.

Verhagen, H.; Rauma, A. L.; and Torronen, R. "Effect of a Vegan Diet on Biomarkers of Chemoprevention in Females." *Human and Experimental Toxicology* 15 (1996): 821-825.

Weitzman, S. "Alternative Nutritional Cancer Therapies." *International Journal of Cancer Supplement* 11 (1998): 69-72.

Глава 7. Заставляем пищу противодействовать наиболее распространенным на сегодняшний день онкологическим заболеваниям

Общие сведения

World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research.

Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective.

Washington, D.C.: American Institute for Cancer Research, 1997.

Рак легких

Albanes, D. "Beta-Carotene and Lung Cancer: A Case Study." *American Journal of Clinical Nutrition* 69 (1999): 1345S-1350S.

Block, G.; Patterson, B.; and Subar, A. "Fruit, Vegetables, and Cancer Prevention: A Review of the Epidemiological Evidence." *Nutrition and Cancer* 18 (1992): 1-29.

Candelora, E. C; Stockwell, H. G.; Armstrong, A. W; et al. "Dietary Intake and Risk of Lung Cancer in Women Who Never Smoked." *Nutrition and Cancer* 17 (1992): 263-270.

Goodman, M. T; Kolonel, L. N; Wilkens, L. R.; et al. "Dietary Factors in Lung Cancer Prognosis." *European Journal of Cancer* 28 (1992): 495-501.

Mulder, I.; Jansen, M. C; Smit, H. A.; et al. "Role of Smoking and Diet in the Cross-Cultural Variation in Lung-Cancer Mortality: The Seven Countries Study." *International Journal of Cancer* 88 (2000): 665-671.

Shibata, A.; Paganini-Hill, A.; Ross, R. K.; et al. "Dietary Beta-Carotene, Cigarette Smoking, and Lung Cancer in Men." *Cancer Causes and Control* 3 (1992): 207-214.

Steinmetz, K.A.; Potter, J. D.; and Folsom, A. R. "Vegetables, Fruit, and Lung Cancer in the Iowa Women's Health Study." *Cancer Research* 53 (1993): 536-543.

Рак простаты

Allen, N. E.; Appleby, P. N; Davey, G. K.; et al. "Hormones and Diet: Low Insulin-Like Growth Factor-I but Normal Bioavailable Androgens in Vegan Men." *British Journal of Cancer* 83 (2000): 95-97.

Cadogan, J.; Eastell, R.; Jones, N; et al. "Milk Intake and Bone Mineral Acquisition in Adolescent Girls: Randomised, Controlled Intervention Trial." *British Medical Journal* 315 (1997): 1255-1260.

Chan, J.; Stampfer, M. J.; and Giovannucci, E. L. "What Causes Prostate Cancer? A Brief Summary of the Epidemiology." *Seminars in Cancer Biology* 8 (1998): 263-273.

Cohen, P. "Serum Insulin-Like Growth Factor-I Levels and Prostate Cancer Risk—Interpreting the Evidence." *Journal of the National Cancer Institute* (1998): 876-879.

Giovannucci, E. "Dietary Influences of 1,25(OH)₂ Vitamin D in Relation to Prostate Cancer: A Hypothesis." *Cancer Causes and Control* 9 (1998): 567-582.

Heaney, R. P.; McCarron, D. A.; Dawson-Hughes, B.; et al. "Dietary Changes Favorably Affect Bone Remodeling in Older Adults." *Journal of the American Dietetic Association* 99 (1999): 1228-1233.

Jacobsen, B. K.; Knutsen, S. F; and Fraser, G. E. "Does High Soy Milk Intake Reduce Prostate Cancer Incidence?" The Adventist Health Study (United States). *Cancer Causes and Control* 9 (1998): 553-557.

Kontessis, P. S.; Trevisan, R.; Bossinakou, I.; et al. "Renal, Metabolic, and Hormonal Responses to Proteins of Different Origin in Normotensive, Nonproteinuric Type I Diabetic Patients." *Diabetes Care* 18 (1995): 1233-1240.

Severson, R. K.; Nomura, A. M. Y.; Grove, J. S.; et al. "A Prospective Study of Demographics, Diet, and Prostate Cancer among Men of Japanese Ancestry in Hawaii." *Cancer Research* 49 (1989): 1857-1860.

Рак груди

Ingram, D. M.; Roberts, A.; and Nottage, E. M. "Host Factors and Breast Cancer Growth Characteristics." *European Journal of Cancer* 28A (1992): 1153-1161.

Рак толстой и прямой кишки

Graham, S.; Dayal, H.; Swanson, M.; et al. "Diet in the Epidemiology of Cancer of the Colon and Rectum." *Journal of the National Cancer Institute* 61 (1978): 709-714.

Thun, M. J.; Calle, E. E.; Namboodiri, M. M.; et al. "Risk Factors for Fatal Colon Cancer in a Large Prospective Study." *Journal of the National Cancer Institute* 84 (1992): 1491-1500.

Рак яичников

Casagrande, J. T; Pike, M. C; and Henderson, B. E. "Oral Contraceptives and Ovarian Cancer." *New England Journal of Medicine* 308 (1983): 843-844.

Kerber, R. A., and Slattery, M. L. "The Impact of Family History on Ovarian Cancer Risk. The Utah Population Database." *Archives of Internal Medicine* 155 (1995): 905-912.

Rose, D. P.; Boyar, A. P.; and Wynder, E. L. "International Comparisons of Mortality Rates for Cancer of the Breast, Ovary, Prostate, and Colon, and Per Capita Food Consumption." *Cancer* 58 (1986): 2363-2371.

Рак шейки матки

Albanes, D.; Blair, A.; and Taylor, P. R. "Physical Activity and Risk of Cancer in the NHANES 1 Population." *American Journal of Public Health* 79 (1989): 744-750.

Frisch, R. E.; Wyshak, G.; and Albright, N. L. "Former Athletes Have a Lower Lifetime Occurrence of Breast Cancer and Cancers of the Reproductive System." *Advances in Experimental Medicine and Biology* 322 (1992): 29-39.

Verrault, R.; Chu, J.; Mandelson, M.; and Shy, K. "A Case-Control Study of Diet and Invasive Cervical Cancer." *International Journal of Cancer* 43 (1989): 1050-1054.

Ziegler, R. G.; Jones, C. J.; Brinton, L. A.; et al. "Diet and Risk of In Situ Cervical Cancer among White Women in the United States." *Cancer Causes and Control* 2 (1991): 17-29.

Глава 8. Переходим к полезной пище и отличному здоровью

American Institute of Cancer Research. *Stopping Cancer before It Starts*. New York: Golden Books, 1999.

Broadbent, T. A., and Broadbent, H. S. "The Chemistry and Pharmacology of Indole-3-Carbinol (Indole-3-Methanol) and 3-(Methoxymethyl)Indole." *Current Medicinal Chemistry* 5 (1998): 469-491.

Castellsague, X.; Munoz, N.; De Stefani, E.; Victora, C. G.; Castelletto, R.; and Rolon, P. A. "Influence of Mate Drinking, Hot Beverages, and Diet on Esophageal Cancer Risk in South America." *International Journal of Cancer* 88 (2000): 658-664.

Consumers Union, nonprofit publisher of *Consumer Reports* magazine
www.consumersunion.org/food/food.htm#pesticides

Gartner, C; Stahl, W; and Sies, H. "Lycopene is More Bioavailable from Tomato Paste Than from Fresh Tomatoes." *American Journal of Clinical Nutrition* 66 (1997): 116-122. Hanninen, O.; Rauma, A. L.; Kaartinen, K.; and Nenonen, M. "Vegan Diet and Bacterial Enzymes." *Acta Physiologica Hungarica* 86 (1999): 171-180.

Kuper, H.; Titus-Ernstoff, L.; Harlow, B. L.; and Cramer, D. W. "Population-Based Study of Coffee, Alcohol, and Tobacco Use and Risk of Ovarian Cancer." *International Journal of Cancer* 88 (2000): 313-318.

Ling, W. H., and Hanninen, O. "Shifting from a Conventional Diet to an Uncooked Vegan Diet Reversibly Alters Fecal Hydrolytic Activities in Humans." *Journal of Nutrition* 122 (1992): 924-930.

Meinert, R.; Schuz, J.; Kaletsch, U; Kaatsch, P.; and Michaelis, J. "Leukemia and Non-Hodgkin's Lymphoma in Childhood and Exposure to Pesticides: Results of a Register-Based Case-Control Study in Germany." *American Journal of Epidemiology* 151 (2000): 639-650.

Mukhtar, H., and Ahmad, N. "Tea Polyphenols: Prevention of Cancer and Optimizing Health." *American Journal of Clinical Nutrition* 71 (2000): 1698S-1702S.

Talcott, S. T; Howard, L. R.; and Brenes, C. H. "Antioxidant Changes and Sensory Properties of Carrot Puree Processed with and without Periderm Tissue." *Journal of Agriculture and Food Chemistry* 48 (2000): 1315-1321.

World Cancer Research Fund and American Institute of Cancer Research. *Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. Washington, D.C.: American Institute of Cancer Research, 1997.

Глава 9. Фитнес, дружба и свобода от стресса

Bernstein, L.; Henderson, B. E.; Hanisch, R.; Sullivan-Halley, J.; and Ross, R. K. "Physical Exercise and Reduced Risk of Breast Cancer in Young Women." *Journal of the National Cancer Institute* 86 (1994): 1403-1408.

Butow, P. N.; Hiller, J. E.; Price, M. A.; Thackway, S.; Krickler, A.; and Tennant, C. C. "Epidemiological Evidence for a Relationship between Life Events, Coping Style, and Personality Factors in the Development of Breast Cancer." *Journal of Psychosomatic Research* 49 (2000): 169-181.

Coker, K. H. "Meditation and Prostate Cancer: Integrating a Mind/Body Intervention with Traditional Therapies." *Seminars in Urologic Oncology* 17 (1999): 111-118.

Colditz, G. A., and Rosner, B. "Cumulative Risk of Breast Cancer to Age 70 Years According to Risk Factor Status: Data from the Nurses' Health Study." *American Journal of Epidemiology* 152 (2000): 950-964.

Courneya, K. S.; Keats, M. R.; and Turner, A. R. "Physical Exercise and Quality of Life in Cancer Patients Following High Dose Chemotherapy and Autologous Bone Marrow Transplantation." *Psychooncology* 9 (2000): 127-136.

Cunningham, A. J.; Phillips, C; Lockwood, G. A.; Hedley, D. W; and Edmonds, C. V "Association of Involvement in Psychological Self-Regulation with Longer Survival in Patients with Metastatic Cancer: An Exploratory Study." *Advances in Mind-Body Medicine* 16 (2000): 276-287.

Czyzyk, A., and Szczepanik, Z. "Diabetes Mellitus and Cancer." *European Journal of Internal Medicine* 11 (2000): 245-252.

Dimeo, F. "Exercise for Cancer Patients: A New Challenge in Sports Medicine." *Western Journal of Medicine* 173 (2000): 272-273.

Fredette, S. L. "Breast Cancer Survivors: Concerns and Coping." *Cancer Nursing* 18(1995): 35-46.

Garabrant, D. H.; Peters, J. M.; Mack, T. M.; and Bernstein, L. "Job Activity and Colon Cancer Risk." *American Journal of Epidemiology* 119 (1984): 1005-1014.

Gerits, P., and De Brabander, B. "Psychosocial Predictors of Psychological, Neurochemical, and Immunological Symptoms of Acute Stress among Breast Cancer Patients." *Psychiatry Research* 85 (1999): 95-103.

Giovannucci, E.; Leitzmann, M.; Spiegelman, D.; et al. "A Prospective Study of Physical Activity and Prostate Cancer in Male Health Professionals." *Cancer Research* 58 (1998): 5117-5122.

- Kavan, M. G.; Engdahl, B. E.; and Kay, S. "Colon Cancer: Personality Factors Predictive of Onset and Stage of Presentation." *Journal of Psychosomatic Research* 39 (1995): 1031-1039.
- Lee, I. M.; Paffenbarger, R. S. Jr.; and Hsieh, C. "Physical Activity and Risk of Developing Colorectal Cancer among College Alumni." *Journal of the National Cancer Institute* 83 (1991): 1324-1329.
- McKenna, M. C; Zevon, M. A.; Corn, B.; and Rounds, J. "Psychosocial Factors and the Development of Breast Cancer: A Meta-Analysis." *Health Psychology* 18 (1999): 520-531.
- McTiernan, A. "Physical Activity and the Prevention of Breast Cancer." *Med-scape Women's Health* 5 (2000): E1.
- Moradi, T.; Nyren, O.; Zack, M.; Magnusson, C; Persson, L.; and Adami, H. O. "Breast Cancer Risk and Lifetime Leisure-Time and Occupational Physical Activity (Sweden)." *Cancer Causes and Control*. 11 (2000): 523-531.
- Moradi, T.; Weiderpass, E.; Signorello, L. B.; Persson, L; Nyren, O.; and Adami, H. O. "Physical Activity and Postmenopausal Endometrial Cancer Risk." *Cancer Causes and Control* 11 (2000): 829-837.
- Murphy, T. K.; Calle, E. E.; Rodriguez, C; Khan, H. S.; and Thun, M. J. "Body Mass Index and Colon Cancer Mortality in a Large Prospective Study." *American Journal of Epidemiology* 152 (2000): 847-854.
- Pinnock, C. B.; Stapleton, A. M.; and Marshall, V R. "Erectile Dysfunction in the Community: A Prevalence Study." *Medical Journal of Australia* 171 (1999): 353-257.
- Porock, D.; Kristjanson, L. J.; Tinnelly, K; Duke, T.; and Blight, J. "An Exercise Intervention for Advanced Cancer Patients Experiencing Fatigue: A Pilot Study." *Journal of Palliative Care* 16 (2000): 30-36.
- Remen, R. N. *Kitchen Table Wisdom*, 1996.
- Rosenbaum, E. H., and Rosenbaum, I. *Cancer Supportive Care: A Comprehensive Guide for Patients and Their Families*. Toronto: Somerville House Books, 1998. '
- Sandler, R. S. "Prevention of Colorectal Cancer." *Current Treatment Options in Gastroenterology* 2 (1999): 27-33.
- Schwartz, A. L. "Daily Fatigue Patterns and Effect of Exercise in Women with Breast Cancer." *Cancer Practice* 8 (2000): 16-24.
- Siegel, B. S. *How to Live between Office Visits*. New York: HarperCollins Audio, 1993.
- Simon, H. "The Immunology of Exercise: A Brief Review." *Journal of the American Medical Association* 252 (1984): 2735-2738.
- Slattery, M. L. "Diet, Lifestyle, and Colon Cancer." *Seminars in Gastrointestinal Disease* 11 (2000): 142-146.

Slattery, M. L.; Edwards, S. L.; Ma, K. N.; Friedman, G. D.; and Potter, J. D. "Physical Activity and Colon Cancer: A Public Health Perspective." *Annals of Epidemiology* 1 (1997): 137-145.

Specia, M.; Carlson, L. E.; Goodey, E.; and Angen, M. "A Randomized, Wait-List Controlled Clinical Trial: The Effect of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Program on Mood and Symptoms of Stress in Cancer Outpatients." *Psychosomatic Medicine* 62 (2000): 613-622.

Verloop, J.; Rookus, M. A.; van der Kooy, K; and van Leeuwen, F. E. "Physical Activity and Breast Cancer Risk in Women Aged 20-54 Years." *Journal of the National Cancer Institute* 92 (2000): 128-135.

Vitaliano, P. P.; Scanlan, J. M.; Ochs, H. D.; Syrjala, K.; Siegler, I.; and Snyder, E. A. "Psychosocial Stress Moderates the Relationship of Cancer History with Natural Killer Cell Activity." *Annals of Behavioral Medicine* 20 (1998): 199-208.

Wandi, S.; Gandhi, R.; and Snedeker, S. "Critical Evaluation of Heptachlor and Heptachlor Epoxide's Breast Cancer Risk Pesticide." 1998.

www.cfe.Cornell.Edu/bcerf/CriticalEval/Pesticide/CE.heptachlor.pdf

Whittemore, A.S.; Wu-Williams, A. H.; Lee, M.; et al. "Diet, Physical Activity, and Colorectal Cancer among Chinese in North America and China." *Journal of the National Cancer Institute* 82 (1990): 915-926.

World Cancer Research Fund and the American Institute of Cancer Research. *Food, Nutrition, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective*. Washington, D.C.: American Institute of Cancer Research, 1997.