

# НІВОДНАГА ШАНЦУ ХВАРОБЕ

Дыетолаг расказала, як змяніць харчаванне, каб пражыць жыццё без раку

У Комплексным прагнозе навукова-тэхнічнага развіцця Рэспублікі Беларусь да 2045 года сярод актуальных задач, якія стаяць перад навукоўцамі ў сферы медыцыны, значная ўвага ўдзелена ранняй дыягностыцы анкалагічных захворванняў.

— Рост анкалагічных захворванняў — агульнасусветная негатыўная тэндэнцыя, — адзначыў, каментуючы прагноз, дырэктар Інстытута біяфізікі і клетачнай інжынерыі НАН Андрэй ГАНЧАРОЎ.

Слова «анкапрафілактыка» часам палохае тых, хто перакананы: «Са мной такога не здарыцца». Між тым многае залежыць ад нас саміх, падкрэслівае ўрач-дыетолаг, нутрыцёлаг, кандыдат медыцынскіх навук, аўтар дзясяткаў навуковых артыкулаў па тэме анкалогіі і дыеталогіі Наталля Белякова. Даследаванні апошніх гадоў, праведзеныя ў дзясятках краін, паказваюць: спадчыннасць, прыроджаныя хваробы, іншыя фактары, якія не залежаць ад нас, становяцца прычынай анкалагічных захворванняў толькі ў 30—35 % выпадкаў. Ільвіную долю перадумоў узнікнення злаякасных новаўтварэнняў правакуе адсутнасць арыентаванасці на здароўезберагальныя паводзіны. Гэта, зразумела, шкодныя звычкі. Але, акрамя іх, яшчэ і няправільнае харчаванне.



## ЧЫМ НЕБЯСПЕЧНЫ ФАСТ-ФУД

— **Наталля Іосіфаўна, якія прадукты і стравы павышаюць рызыку развіцця анкалогіі?**

— Перш за ўсё гэта штодзённае або частае спажыванне фаст-фуду. Я не кажу аб поўным выключэнні фаст-фуду з жыцця сучаснага чалавека, але гэта тыя стравы, якія варта ўключачаць у рацыён не часцей, чым раз на тыдзень, а лепш — раз у месяц. Маю на ўвазе паўфабрыкаты, якія, як правіла, багатыя энергіяй за кошт простых вугляводаў і насычаных тлушчаў. Большасць такіх прадуктаў падвяргаецца той ці іншай форме прамысловай апрацоўкі, у выніку якой утрыманне карысных для арганізма нутрыентаў зводзіцца да мінімуму. Канкрэтна гэта смажаныя кавалачкі курыцы ў кляры, чыпсы, бульба фры, высокакаларыйныя напоі, якія змяшчаюць цукар або тлушч, кандытарскія і хлебабулачныя вырабы з белай пшанічнай мукі, каўбасныя вырабы і кансервы. Іх спажыванне становіцца прычынай залішняй вагі і атлусцення за кошт перавагі атрымання энергіі ў параўнанні з яе расходам. Лепш уключыць у рацыён алеі расліннага паходжання (канапляны, ільняны, рапсавы, аліўкавы і інш.), арэхі і насенне як крыніцу пажыўных рэчываў: іх спажыванне не злучана з наборам вагі.

— **Сёння шмат спрачаюцца аб карысці і шкодзе чырвонага мяса...**

— Яго колькасць я таксама раю скараціць у рацыёне. Гэта ялавічына, цяляціна, свініна, бараніна і г. д. Трэба сказаць, што чырвонае мяса — важная крыніца бялку, жалеза, цынку, вітаміну В<sub>12</sub>, але яго празмернае спажыванне можа стаць прычынай развіцця анкапаталогій. Каб абараніць сябе, абмяжуйце спажыванне чырвонага мяса трыма порцыямі на тыдзень. Гэта 350—500 г прыгатаванага мяса. Нагадаю, што га-

таванне мяса вядзе да памяншэння яго вагі на 1/3, такім чынам 500 г прыгатаванага чырвонага мяса прыкладна эквівалентна 700—750 г сырога мяса. Паспрабуйце максімальна паменшыць у рацыёне колькасць тлустых сартоў і перапрацаванага мяса (каўбас, мясных саленняў, вэнджаніны і г. д.). Замыняйце чырвонае мяса птушкай, рыбай, яйкамі, малочнымі прадуктамі. Таксама выбар варта спыніць на бабовых і злаках, каштоўных крыніцах бялку і мікраэлементаў.

— **Цэльназерныя прадукты — чаму яны важныя?**

— Ужыванне ў ежу неапрацаваных прадуктаў расліннага паходжання, багатых пажыўнымі рэчывамі і харчовымі валокнамі замест апрацаваных, з высокім утрыманнем цукру, тлушчу, рафінаваных крухмалаў спрыяе ўзбагачэнню рацыёну неабходнымі арганізму рэчывамі і харчовымі валокнамі, паляпшэнню працы страўнікава-кішачнага тракта, вывядзенню таксінаў, прадухіляе набор вагі. Хацелася б спыніцца на суцэльным зерні, да якога належыць насенне злакавых раслін (пшаніца, жыта, ячмень, авёс, проса, полба, рыс, кукуруза і г. д.). Яно з'яўляецца крыніцай крухмалу (гэта складаны вуглявод, пры расшчапленні якога арганізм працяглы час атрымлівае энергію), неэстэральных харчовых валокнаў, што нармалізуюць работу кішэчніка, вітамінаў групы В і вітаміну Е, бялку і тлушчаў, у тым ліку амега-3, ненасычаных тлустых кіслот. Устаноўлена, што спажыванне цэльназерных прадуктаў зніжае рызыку развіцця каларэктальнага раку. Я рэкамендавала б пры адсутнасці супрацьпаказанняў уключаць прадукты, якія змяшчаюць суцэльнае зерне, некрухмалістую агародніну, садавіну і бабовыя, у большасць прыёмаў ежы. А таксама спажываць не менш за 30 г клятчаткі штодня. Можна замяніць клятчатку пяццю порцыямі некрухмалістай агародніны і садавіны (каля 400 г).

## ЧАГО ПІЦЬ НЕ ВАРТА?

— **Салодкая газіроўка — яшчэ адзін фактар рызыкі?**

— Празмернае ўжыванне простых вугляводаў, у тым ліку і ў складзе падсалоджаных цукрам напояў, — прычына залішняй вагі і атлусцення як у дзяцей, так і ў дарослых. А гэта, у сваю чаргу, — прычына многіх відаў раку (поласці рота, глоткі і гартані, стрававода, страўніка, падстраўнікавай залозы, жоўцевага пухіра, печані, прамой і тоўстай кішкі, малочнай залозы ў жанчын у постменапаўзе, яечнікаў, эндаметрыя, прастаты і нырак). Для зніжэння рызыкі развіцця гэтых відаў злаякасных новаўтварэнняў паспрабуйце звесці да мінімуму ўжыванне падсалоджаных цукрам напояў. Для забеспячэння арганізма дастатковай колькасцю вадкасці лепш піць ваду ці несалодкія напоі (кампоты, морсы), а ў чай і каве — максімальна знізіць колькасць цукру.

— **І нарэшце, алкаголь. Ён таксама можа правакаваць анкалагічныя захворванні?**

— Даследаванні паказваюць, што спажыванне алкагольных напояў — прычына раку поласці рота, глоткі, гартані, стрававода, печані, прамой і тоўстай кішкі, малочнай залозы і страўніка. Больш за тое, алкагольныя напоі ўсіх тыпаў аказваюць аднолькавы ўплыў на рызыку ўзнікнення анкалагічных захворванняў. І яшчэ адзін факт: не існуе парога спажывання алкаголю, ніжэй якога рызыка раку не павялічваецца. Келіх шампанскага за навагоднім сталом, вядома, дарослым людзі дазволіць сабе могуць, але шматгадзіннае застолле з багатымі ўзліваннямі, несумненна, нанясе шкоду здароўю. А спажыванне алкаголю на рэгулярнай аснове — адзін з асноўных фактараў развіцця многіх хранічных хвароб і ў тым ліку злаякасных новаўтварэнняў.

Аляксандра АНЦЭЛЕВІЧ.