

**Питайся
правильно и
предотврати
заболевание раком.**

ГБПОУ «Курганский базовый
медицинский колледж»

Презентацию выполнили студенты
Фатеева Ангелина и Никитин Никита
группа 194 Сестринское дело.
2021г.

Что такое рак?

- **Рак – это** общее название для обширной группы онкологических заболеваний, при которых клетки тела начинают **бесконтрольный** рост и деление. **Без** лечения эти **заболевания** становятся смертельными. **О** том, что **рак – смертельное заболевание**, знали еще древние египтяне.

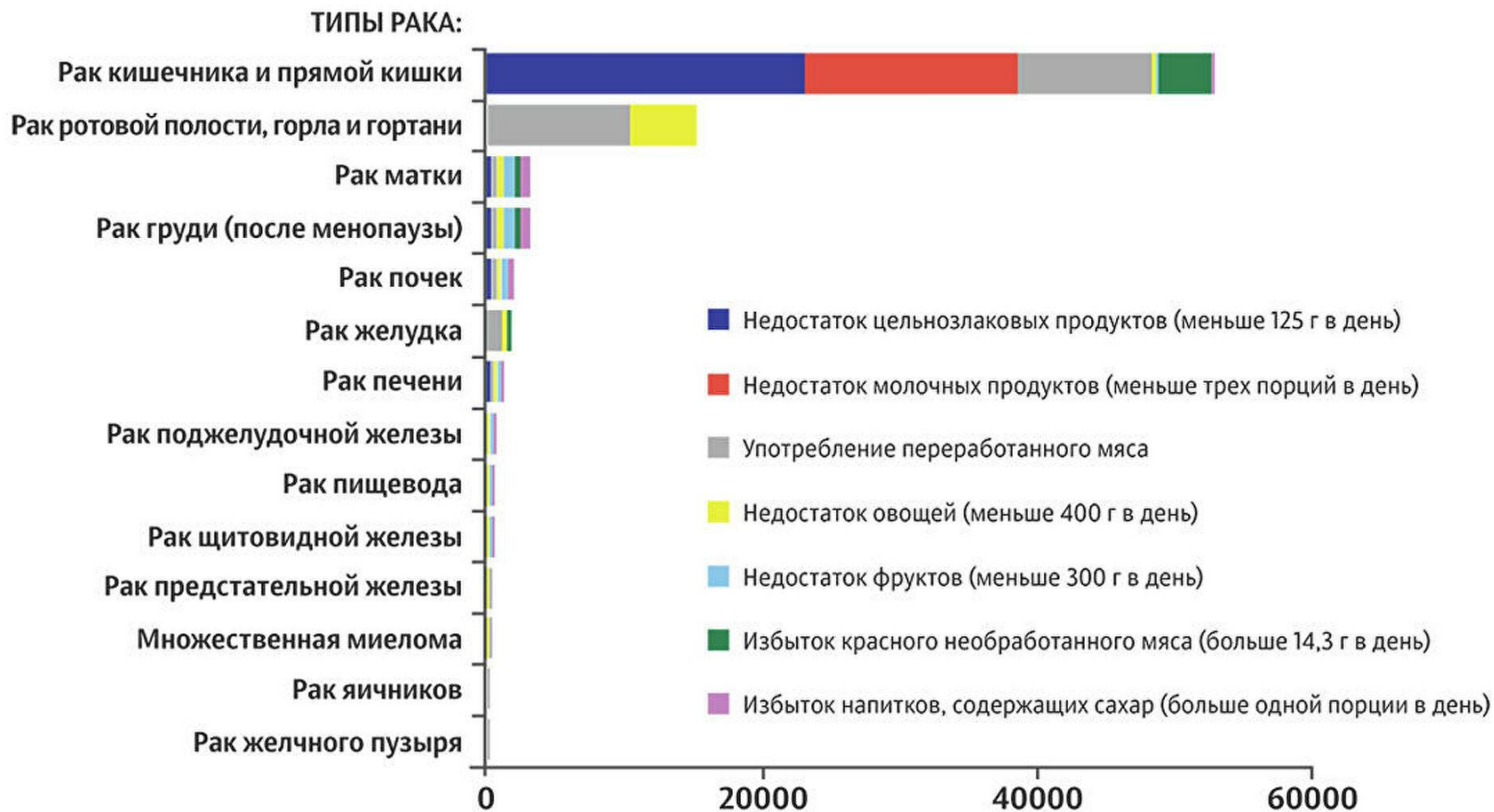
Средний возраст заболевания раком в России

- Онкологи назвали средний возраст диагностики рака в России
- Средний возраст диагностики онкологических заболеваний среди россиян составляет **64,5** года. Об этом сообщает RT со ссылкой на Российское общество клинической онкологии. Для представителей мужского пола этот возраст составил **64,9** лет, для женщин – **64,2**

Методы лечения рака

- Хирургическое лечение рака
- Химиотерапия
- Лучевая терапия
- Гормональная терапия
- Иммунотерапия
- Таргетная терапия
- Генная инженерия

Типы рака



Предотвращение онкологии

- Сильнее всего неправильное питание повышает риск рака кишечника и прямой кишки – 38,8 процента таких диагнозов были связаны с диетой. Для рака ротовой полости, горла и гортани этот показатель составил 25,9 процента. А вот на вероятность рака яичников и щитовидной железы пищевые привычки практически не влияют.

Опасный продукт

- ▣ Одним из наиболее опасных продуктов, провоцирующих сразу несколько видов рака, ученые из Тафтского университета назвали напитки с высоким содержанием сахара. Женщины, не ограничивающие себя в сладкой газировке и пакетированных соках, чаще страдают злокачественными опухолями матки, молочной железы и почек (последнее касается и мужчин).

Как снизить риск?

▣ По мнению французских ученых, снизить риск возникновения практически всех видов рака можно, если питаться только натуральными продуктами, выращенными без синтетических пестицидов и искусственных минеральных удобрений. Но особенно эффективна такая органическая диета в отношении рака лимфатической системы и рака груди.



Как защититься от раковых опухолей?

- Американские исследователи из Университета штата Иллинойс считают, что защититься от раковых опухолей, а также остановить их рост и распространение могут продукты, богатые омега-3 жирными кислотами. В первую очередь речь идет о морепродуктах, льняном масле, грецких орехах и черной икре.

Продукты, предотвращающие рак

- Крестоцветные
- Соя и продукты из сои
- Лук разных сортов и чеснок
- Водоросли бурые
- Орехи и плодовые семечки
- Грибы японские и китайские
- Томаты
- Рыба и яйца
- Цитрусы и ягоды
- Полезные приправы
- Чай

Суп из брокколи и цветной капусты



Ингредиенты

- ▣ Вода-1.5 л
- ▣ Капуста брокколи-220 г
- ▣ Капуста цветная-220 г
- ▣ Лук репчатый-100 г
- ▣ Морковь-100 г
- ▣ Сметана-3 ст. л.
- ▣ Соль-1 ч. л.
- ▣ Укроп сухой-3 щепотки

Способ приготовления

Шаг 1

Для приготовления диетического супа с брокколи и цветной капустой нам потребуются следующие продукты: вода, капуста брокколи, цветная капуста, морковь, репчатый лук и соль; для подачи – сметана и укроп сухой.



ШАГ 2

МОРКОВЬ (100 Г) ТРЁМ НА ТЁРКЕ ИЛИ ШИНКУЕМ С ПОМОЩЬЮ НОЖА.



ШАГ 3

РЕПЧАТЫЙ ЛУК (100 Г) РЕЖЕМ СРЕДНИМ КУБИКОМ. ДОБАВЛЯЕМ К МОРКОВИ.



ШАГ 4

КАПУСТУ БРОККОЛИ (220 Г)
РАЗРЕЗАЕМ НА МЕЛКИЕ
СОЦВЕТИЯ. ДОБАВЛЯЕМ К
РЕПЧАТОМУ ЛУКУ С МОРКОВЬЮ.



ШАГ 5

ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ (220 Г) ТАКЖЕ
ИЗМЕЛЬЧАЕМ НА СОЦВЕТИЯ.
СМЕШИВАЕМ С ОСТАЛЬНЫМИ
ОВОЩАМИ.



ШАГ 6

ОВОЦИ ПЕРЕМЕШИВАЕМ,
СОЛИМ И ЗАЛИВАЕМ
ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ (1,5 Л).



ШАГ 7

ОТПРАВЛЯЕМ ВАРИТЬСЯ НА 30
МИНУТ ПРИ СРЕДНЕМ ОГНЕ
ПОД КРЫШКОЙ.



Шаг 8

Постный суп из брокколи и цветной капусты готов. Сдабриваем каждую порцию сметаной (3 ст. л.) и сухим укропом (3 щепотки). Приятного аппетита!



Спасибо за внимание!