Экологически чистая пища сегодня редкость. Однако есть особо нежелательные продукты, которые при частом употреблении могут способствовать возникновению рака. Что это за продукты? Об этом aif.ru рассказала врач-хирург, онколог, маммолог, врач ультразвуковой диагностики Алевтина Киселева.

«Во -первых, это продукты высокой степени обработки, в том числе колбасы, сосиски, ветчина, бекон, мясные стеки и консервы — они содержат трансжиры, стабилизаторы и другие вредные вещества, которые могут спровоцировать рак желудка, кишечника и молочной железы.

Картошка фри и другой фастфуд — в нем также много трансжиров. Они провоцируют ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и рак».

Пережаренные продукты — в них присутствуют признанные канцерогены — гетероциклические амины. Какие сигналы организма могут указывать на рак? Подробнее

При распаде алкоголя образуется еще один канцероген — ацетальдегид, который провоцирует рак печени, желудка и молочной железы.

Избыток сахара и простых углеводов в рационе ведут к ожирению — одному из главных факторов риска онкологических заболеваний.

«Чем больше вы употребляете „ультраобработанной“ пищи, тем больше у вас шанс получить не только онкологию, но и любую другую болезнь (атеросклероз, болезни почек) и повысить риск преждевременной смерти, — считает телеведущий Александр Мясников — Ультраобработанная пища содержит ингредиенты, которые не найти у себя на кухне. Они применяются только на промышленном производстве».

Примеры ультраобработаной пищи — протеиновые батончики, куриные «наггетсы», готовые сосиски и так более.

Чистый йогурт — также «обработанная» пища. Многие ароматизированные йогурты содержат модифицированный крахмал, подсластители, ароматизаторы, красители и другие добавки, которые выдвигают его в ультраобработанную категорию. Может ли вызвать рак употребление ГМО-продуктов? Подробнее

Выбирая хлеб, обратите внимание на этикетку. Хлеб, содержащие эмульгаторы, стабилизаторы или косметические добавки (для поддержания внешнего вида пищи), также ультраобработанный продукт.

Все права защищены

Если сок в упаковке включает в себя 100-процентный сок плюс сахар — это обработанная пища. Если ингредиенты содержат натуральные ароматизаторы или искусственные подсластители, это также ультраобработанный напиток.

Пастеризация молочного молока не превращает его в «ультра». Как и просто добавление растительного ингредиента (например, миндаля) в молоко. Но молочное молоко, приправленное искусственным шоколадом или клубничным ароматизатором, — это уже «ультрапродукт». Многие сорта растительного молока также содержат эмульгаторы или искусственные подсластители, которые переводят их в категорию ультраобработанных продуктов.

Трудно найти хлопья для завтрака, которые не являются ультраобработанными; большинство из них содержат промышленные ингредиенты. Но если упаковка не содержит ничего, кроме овса, она обрабатывается только минимально (овес, используемый в кашах быстрого приготовления, просто разрезается тоньше). Однако многие из этих пакетов овсянки быстрого приготовления содержат много искусственных ароматизаторов, которые выведут их в категорию ультраобработанных.

Все права защищены