

## Врач назвал закуски, которые предотвратят развитие рака толстой кишки

Гастроэнтеролог Джозеф Салхаб рассказал в соцсетях, какие перекусы помогают снизить риск возникновения колоректального рака. Всего их шесть.

**Йогурт.** Согласно результатам одного метаанализа, повышенное потребление йогурта связано со снижением вероятности развития колоректального рака на 7%. Можете попробовать парфе с ягодами и гранолой.

**Цитрусовые.** Их регулярное употребление может снизить вероятность развития рака, связанного с пищеварительным трактом и верхними дыхательными путями.

**Орехи.** Они богаты белком, что и делает их сытным перекусом. Кроме того, одно исследование продемонстрировало, что две порции орехов в сутки могут снизить вероятность рецидива заболевания у пациентов с раком толстой кишки на поздней стадии на 42%.



EatingWell design

## Врач назвал закуски, которые предотвратят развитие рака толстой кишки

**Яблоки.** Результаты одного исследования показали, что ежедневное употребление яблок снижает вероятность развития колоректального рака на 47%.

**Арбуз.** Этот фрукт на 92% состоит из воды. Поддержание баланса жидкости очень важно для здорового пищеварения.

**Сальса и гуакамоле.** Научно доказано, что томаты и авокадо снижают риск развития рака толстой кишки за счёт клетчатки и антиоксидантов.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***