

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

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.