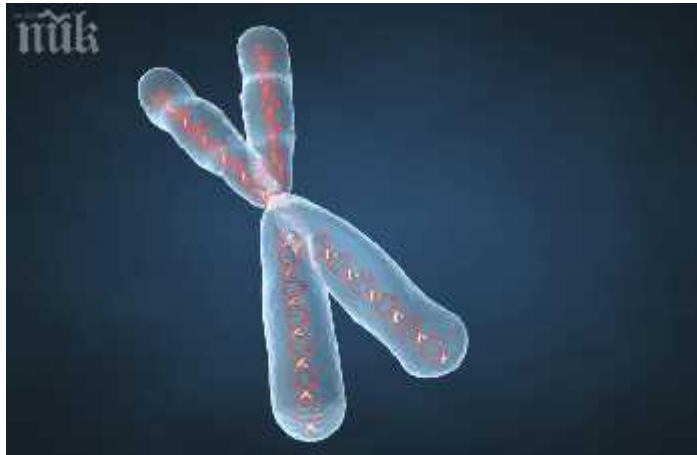


Ракът "умира от глад", когато ядете тези храни. Вижте как да се предпазите от коварната болест!



Науката постоянно търси нови начини за справяне с бича на хилядолетието - раковите заболявания. Медицинският портал Doctiming.bg разкрива свойствата на 7 храни и напитки, които спират храненето на раковите клетки и възпрепятстват развитието на туморите. Не става дума за гладуване, а за набор от всеобщи фаворити като червено вино, домати, боровинки, кърри, черен шоколад и зелен чай. Учени твърдят, че тези храни могат да са по-ефективни дори от химиотерапията.

На какво се дължи скритата им сила? Накратко – те спират кръвоснабдяването на туморните клетки или имат анти-ангиогенезни свойства. Ангиогенезата е нормален процес на създаване на кръвоносни съдове в тялото. В някои периоди на живота тя е по-засилена – например при новородените, докато при възрастните тази функция се „отключва“ по-рядко – при рани, когато тъканите и капилярите трябва да се възстановят. Ангиогенезата се регулира от активаторни и инхибиторни молекули. Обикновено инхибиторите преобладават, но ако възникне необходимост, активаторите на ангиогенезата се увеличават и стимулират растежа на съдови клетки за образуването на нови кръвоносни съдове.

Раковите клетки се снабдяват с хранителни вещества и се разпространяват из тялото (метастази) чрез кръвта. За целта те се нуждаят от допълнителни кръвоносни съдове. Тоест, за да расте, туморът има нужда от ангиогенеза. Вече е установено, че раковите клетки отделят свои активатори на ангиогенезата - молекули, които „мамат“ организма и стимулират растежа на нови кръвоносни съдове, които да снабдяват тумора с хранителни вещества и кислород.

Съществуват модерни лекарства – инхибитори на ангиогенеза, които, за разлика от химиотерапията, не атакуват раковите клетки, а спират развитието на кръвоносни съдове към тумора.

Ето и същественият въпрос: **как може сами да си помогнем като превенция срещу ракови заболявания?** Можем да регулираме ангиогенезата чрез подбор от храни, като по този начин не даваме възможност на туморите в микроскопичната им фаза да растат и да се разпространяват.

Храни, които спират ангиогенезата:

Домати. Проучване в Харвард установява, че мъжете, които ядат варени домати/доматен сос повече от четири пъти на месец имат до 50% намаление на риска от рак на простатата. Това се дължи на факта, че домати са с високо съдържание на ликопен, който е анти-ангиогенен. Ликопенът е вещество, което се разтваря в мазнини и като такова изисква наличието им за правилното усвояване чрез храносмилателния тракт. За разлика от витамин С, съдържанието на ликопен в домати се увеличава, когато тези храни са обработени при висока температура или сготвени с олио.

Ястията с кърми включват друго полезно вещество: **Куркума** – суперхраната, която топи мазнините и ни прави по-здрави.

Червено вино. Ресвератролът е чудодееен антиоксидант, който се съдържа в люспите на гроздето и е свързан с понижен риск от сърдечни заболявания и удължаване на живота. Данните сочат, че той потиска рака, убива бактерии, вируси и гъбички, увеличава продължителността на живота при животните, подобрява енергийното производство на клетките, ликвидира опасните свободни радикали, увеличава глюкозната толерантност на диабетиците, подобрява сърдечната функция, подобрява физическия и умствения статус и концентрацията, поправя повредено ДНК, предпазва от клетъчни повреди причинени от ядрена радиация. 225 милилитра червено вино доставя приблизително 640 mcg ресвератрол, добавките с ресвератрол (които често са в комбинация в екстракти от грозде или други антиоксиданти) обикновено се взимат в дози от 200-600 mcg на ден. Изследвания съобщават, че сортовете Бордо и Пино ноар съдържат най-много от този ценен полифенол, следват ги Каберне совиньон и Мерло.

В хранителната "химиотерапия" включваме и две любими напитки – **зелен чай и кафе.**

Богатите, тъмни цветове на **боровинките и малините** идват от фитохимикали, които предпазват от много видове рак (**подобно на червеното**

грозде) като намаляват оксидантния стрес и спират ангиогенезата. Те са важно оръжие в борбата срещу смъртоносния рак на яйчниците.

Ако сте се напегнали от обясненията за развитието на рака, си хапнете нещо сладко от списъка на „естествената химиотерапия" – **черният шоколад** е доказано здравословен както за сърцето и доброто настроение, така и срещу лошите клетки.

Doctiming.bg