



# ЖИВИТЕ ЗДОРОВО!

(продукты, способствующие профилактике онкологических заболеваний)

## Зеленый чай

Содержит флавоноиды, которые способны предотвратить развитие нескольких типов рака, включая рак толстой кишки, печени, молочной железы и простаты



## Злаки и цельнозерновые продукты

Могут снизить риск развития рака толстой кишки, благодаря содержанию различных противораковых соединений, в том числе антиоксидантов, волокон и фитоэстрогенов

## Зелень с темными листьями (различные виды салатов)

Является богатым источником каротиноидов, которые удаляют из организма свободные радикалы



## Руккола

За счет большого содержания клетчатки антиоксидантов и глюкозинолатов снижает риск развития рака легких, предстательной железы, груди и поджелудочной железы

## Льняное семя

Имеет в своем составе лигнаны (диетические фитоэстрогены), способные оказывать на организм эффект антиоксидантов и блокировать или подавлять клетки опухоли



## Морские водоросли

Содержат в своем составе альгиновую кислоту и её соли, которые способны связывать и выводить из организма ионы тяжелых металлов, а также другие радионуклиды

## Брокколи, а также белокочанная, цветная и брюссельская капуста

Вещество изотиоцианат, содержащееся в капусте, является токсичным для раковых клеток, при этом, никак не влияя на нормальные клетки



## Черника

Из всех видов ягод содержит больше всего полезных соединений, которые предотвращают появление любых видов рака

## Грейпфрут

Содержит монотерпены, которые помогают снизить риск развития рака всех видов, выводя канцерогенные вещества из организма



## Чеснок

В его состав входят соединения, предохраняющие от рака, особенно от таких его разновидностей, как рак кожи, толстой кишки и легких