

Tschopko J. J.
LEBENSMITTEL ALS KREBSRISIKO UND ALS KREBSPROPHYLAXE
Wissenschaftliche Betreuerin Dozentin Scharanda G. I.
Lehrstuhl für Fremdsprachen
Belorussische Staatliche Medizinische Universität, Minsk

Die aktuellen statistischen Untersuchungen zeugen davon, dass die Morbidität und Mortalität der onkologischen Erkrankungen an der zweiten Stelle nach den Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems stehen. Eine der führenden Positionen (etwa 40 %) unter den Ursachen von Krebs nehmen die Lebensmittel.

Ziel unserer Arbeit ist gefährliche Lebensmittel, die Krebs verursachen können, und Lebensmittel als Krebsprophylaxe zu analysieren.

Die Angaben wurden aus den wissenschaftlichen Artikeln, Internet-Ressourcen und statistischen Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation entnommen.

Viele beliebte und alltägliche Lebensmittel sind karzinogen. Das sind vor allem alle Lebensmittel mit den Bezeichnungen auf dem Etikett „Diät“, „fettfrei“, „zuckerfrei“; Ruß in Schaschlik, Barbecue, Bratenfleisch; Benzpyren in Räucherwaren, pflanzlichen Ölen, Kakao- und Kaffeebohnen, Tee, industriell verarbeitetem Fleisch (Speck, Wurst oder Hot Dogs); Aflatoxine in verschimmelten Speisen (z. B. in Nüssen); Acrylamid in den Chips, Pommes frites; Alkohol, besonders in Kombination mit Zigaretten; Mikrowellen-Popcorn; Limonade wegen Chemikalien und Farbstoffe; **Raffiniertes „weißes“ Mehl; Lachs aus der Fischfarm mit Pestiziden und Antibiotika.** Das Ausmaß der Karzinogenität hängt von der Menge der schädlichen Lebensmittel und von den individuellen Eigenschaften des Organismus ab (z. B. Immunität). Die Experten haben festgestellt, dass je früher eine Person karzinogene Nahrungsmittel zu essen beginnt, desto höher wird das Krebsrisiko.

Aber es gibt eine Reihe von Schutzstoffen, die krebsauslösende Substanzen bremsen können. Das sind Antioxidantien, Ballaststoffe (Zellulose, Lignin, Pektin), Carotinoide, Chlorophylle, pflanzliche Phenole und andere. Diese Schutzstoffe sind in solchen Lebensmitteln wie Zitrusfrüchte (Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Zitronen), Paprika, Mais, dunkelgrünem Blattgemüse, grünen Pflanzen, Tomaten, Curcuma, Kakao enthalten. Und je früher eine Person beginnt, Produkte mit Schutzstoffen zu essen, desto stärker ist ihre Immunität gegenüber Karzinogenen.

Die Kenntnisse über diese Lebensmittel könnten uns helfen, zur Krebsprophylaxe beizutragen.