**Продукты против рака, которые должны быть на каждой кухне**

 Уверены, что многие нижеперечисленные продукты имеются в вашем рационе. Именно они очень эффективны в борьбе с онкологическими заболеваниями и должны быть в каждом холодильнике, морозилке или на полке. Приводим несколько примеров относительно того, как их лучше приготовить (использовать).

1. ***Семена чиа***

 Эти мелкие, темного цвета, зернышки очень богаты белком. Их полезно использовать как добавку в стакан смузи. Эти семена намного эффективнее, нежели другие сладкие хрустящие добавки. Они так же очень богаты антиоксидантами. Сюда входят кверцетин, каемпферол и хлорогеновая кислота. Именно эти вещества являются прекрасной профилактикой рака легких и предстательной железы.

 Также семена чиа содержат много клетчатки, которая является потенциальным средством для снижения риска колоректального рака. Постарайтесь найти семена чиа в упаковке или просто россыпью на рынке. Используйте их для приготовления всевозможных блюд. Добавляйте в кашу, йогурты и смузи.

 А можно просто замочить одну чайную ложечку семян в половине стакана кипяченой воды, и выпить утром натощак. Это прекрасное профилактическое средство для желудочно-кишечных заболеваний.

1. ***Красный виноград***

 В шкурках красного винограда содержится одно из самых известных противораковых соединений. Это ресвератрол, который ингибирует клетки, вызывающие рак. Также в красном и фиолетовом винограде содержатся и другие мощные антиоксиданты - антоциан и кахетин. Диетологи рекомендуют замораживать эти полезные ягоды и употреблять в зимние холода. Они послужат прекрасным перекусом между основной едой.

 А сухой красный виноград доступен в любое время года. Ягоды винограда - идеальный вариант для салатов, мясных блюд и изделий из цельнозерновой муки.

1. ***Грецкие орехи***

 Грецкий орех получил название "супер-орех" из-за огромного количества антиоксидантов. В них содержится вдвое больше этих полезных веществ, нежели в других орехах. Грецкие орехи очень богатый альфа-линоленовой кислотой. Это незаменимая жирная кислота, которая понижает вероятность рака толстой кишки. А полифенолы, содержащиеся в этом продукте, являются эффективным средством против рака предстательной железы.

 По мнению специалистов, обжаренные орехи способствуют лучшему усвоению питательных веществ. Жареные грецкие орехи, добавленные в овсянку или йогурт, являются хорошим перекусом после полудня (перед ужином)

1. ***Артишоки***

 Артишоковые растения богаты полифенолами, которые уничтожают колоректальный рак. Медики заявляют, что, несмотря на то, что они не излечивают этот недуг, однако являются эффективным профилактическим средством против роста раковых клеток. Также эти приятные на вкус плоды служат огромным источником фолата. Это важнейший витамин группы В. Их употребление уменьшает риск развития рака легких.

 Артишоки могут употребляться как в сыром так и в отварном виде, с разнообразными соусами и приправами. В средних веках его даже выращивали на приусадебных огородах. Зимой сердцевинки артишока можно найти в секции замороженных продуктов в любом супермаркете. В летнее время они продаются в свежем виде в овощном отделе. Артишоки отлично хранятся в морозилке, но все-таки более полезны свежие.

1. ***Черника***

 Эта сладкая темно-фиолетового цвета ягода обладает уникальными свойствами. Черника, собранная в лесу, очень богата антиоксидантами. А пурпурного цвета ей придают флавоноиды. Антоцианы, содержащиеся в этой ягоде, являются сильнейшим антиоксидантом. По сравнению с более двадцатью другими фруктами и овощами, она имеет самую высокую "полную антиоксидантную способность". Ко всему прочему, американские ученые обнаружили в чернике особое вещество - птеростилбен. Он снижает кровяное давление.

 Эти ягоды являются прекрасным дополнением к овсянке, творогу и йогурту. Замороженные ягоды в зимнее время можно приобрести в любом супермаркете.

1. ***Брюссельская капуста***

 Этот временно забытый овощ вновь появляется на нашей кухне. И не зря! В крестоцветных овощах обнаружены индолы и изотиоцианаты. Они препятствуют образованию опухоли в мочевом пузыре, печени, легких и толстой кишке. Помимо этого, брюссельская капуста очень богата витаминами С и К. Из этого овоща можно приготовить много полезных и вкусных блюд. Ее можно жарить, тушить, запекать, а также добавлять в салаты. По мнению диетологов, эти продукты всегда должны быть в доме. А главное, не забывать о них и регулярно употреблять в пищу.