

## КАНЦЕРОГЕНЫ – ПРИ ЖАРКЕ, КАК ИХ ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА

**У каждого на слуху это страшное слово — канцерогены. А вот все ли знают что из себя представляют эти вредные для живого организма вещества?**

Слово «канцерогены» слышали многие и знают, что обозначает оно вещества, вызывающие онкологические заболевания. Считается, что канцерогенами «богата» только жареная, жирная пища, а значит, исключив ее из рациона, можно обезопасить себя от канцерогенов. Правда ли это?

### **Образование канцерогенов при жарке.**

Многие слышали об образующихся канцерогенах при жарке. Они появляются тогда, когда сковорода сильно раскалена, а растительное масло начинает пригорать и дымиться. В парах над сковородой образуется альдегид (представитель канцерогенов), который, попадая в дыхательные пути, раздражает их слизистую оболочку и вызывает различного рода воспаления.

Другие вредные вещества, выделяющиеся при жарке на масле и его дымлении, переносятся из паров на готовую пищу. Ее употребление может привести к онкологическим заболеваниям.

Зная о вреде канцерогенов при жарке, люди все равно продолжают готовить таким способом. Многим из них трудно **отказаться от жареной картошки** и мяса с румяной корочкой.

### **Продукты, содержащие канцерогены**

Где содержатся канцерогены? В самых разнообразных продуктах.

- Например, в копченостях. Дым, которым обрабатываются продукты при копчении, содержит огромное количество ядовитых веществ. Так что копченая колбаска или рыбка может с лихвой «накормить» ими организм. Достаточно канцерогенов в продуктах длительного хранения. Если на баночке консервов указана хоть одна химическая добавка **из разряда «Е»**, то такой продукт **употреблять стоит в небольших количествах** или вовсе исключить.
- Возможно, любители кофе расстроятся, но они должны знать, что этот напиток **содержит небольшое количество канцерогенов**. Любителям кофе, выпивающим больше 4 чашек в день, стоит всерьез задуматься о своей пристрастии.
- Весьма опасные канцерогены **содержатся в желтой плесени**. В условиях влажности она поражает некоторые продукты: к примеру, крупы, муку, семечки подсолнечника и арахис.
- Многие канцерогены — а точнее 15 их видов — **содержатся в сигаретах**. Они не относятся к продуктам, но не упомянуть о них нельзя. Ежедневно курильщики получают огромное количество яда. Когда иммунная система организма уже не справляется с его натиском, развивается рак легких. Поэтому стоит поскорее избавиться от столь вредной привычки.

### **Как снизить вред канцерогенов**

Конечно, не стоит курить и злоупотреблять копченостями, по возможности исключить из рациона консервы с химическими добавками и защищать хранящиеся продукты от влаги. Избежать вреда, наносимого организму канцерогенами в жареной пище, тоже можно. Просто нужно знать, как ее приготовить без канцерогенов.

Ничего сложного здесь нет. При жарке **нужно всего лишь не доводить сковороду до раскаленного состояния** и использовать только рафинированные масла, причем делать это однократно.

Если все же жарить на сильно разогретой сковороде (к примеру, мясо), то следует переворачивать его каждую минуту. Тогда на нем не будут образовываться «зоны перегрева», а канцерогенов в готовом продукте окажется меньше на 80-90% по сравнению с тем мясом, что переворачивали каждые 5 минут.

Безвредные способы консервации – заморозка, сушка, а также использование соли и уксуса в качестве натуральных консервантов.

Можно вывести канцерогены из организма, постоянно **употребляя изделия из муки грубого помола**, грейпфрутовый сок, черный и зеленый чай, квашеную капусту, морскую капусту и, конечно, свежие фрукты и овощи (особенно цитрусовые и помидоры). Продукты, выводящие канцерогены, содержат вещества, нейтрализующие действие негативных элементов. Однако таким образом снизить вред от канцерогенов можно только при условии сокращения или полного исключения из рациона копченой, жареной пищи и консервов.

#### **Список опасных канцерогенов**

- **Пероксиды.** Образуются при сильном нагреве любого растительного масла и в прогорклых жирах.
- **Бензопирены.** Появляются при длительном нагреве мяса в духовке, при жарке и в процессе приготовления на гриле. Много их и в табачном дыме.
- **Афлатоксины** – плесневые грибы, производящие токсин. Растут на зернах, плодах и семенах растений с большим содержанием масла. Поражают печень. Попадая в организм в большой дозе, могут вызвать смерть.
- **Нитраты и нитриты.** Организм их получает из парниковых овощей, росших на удобренной азотом почве, а также из колбас и консервов.
- **Диоксины.** Образуются при сжигании бытовых отходов.
- **Бензол**, входящий в состав бензина и используемый в производстве пластмасс, красителей и синтетической резины. Провоцирует развитие анемии и лейкемии.
- **Асбест** – пыль, которая задерживается в организме и мешает клеткам нормально функционировать.
- **Кадмий.** Способен накапливаться в организме. Соединения кадмия ядовиты.
- **Формальдегид.** Токсичен и негативно влияет на центральную нервную систему.
- **Мышьяк**, все соединения которого ядовиты.

Чтобы избежать вредного воздействия канцерогенов, повысить иммунитет и **снизить риск появления злокачественных опухолей**, следует вести здоровый образ жизни и правильно питаться. А еще важно баловать организм витаминами и стараться употреблять только экологически чистые продукты.

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии

в РО в Шилловском районе»

НАДЕЖДА КОЛДАЕВА