Несоблюдение принципов рационального питания является фактором риска развития множества заболеваний, в том числе онкологических.

«До 35% случаев рака возникает по причине неправильного и несбалансированного питания. Рациональное питание – это система питания, обеспечивающая организм человека необходимым количеством энергии и полным спектром питательных веществ и витаминов, - рассказала заведующая отделением медицинской профилактики Самарского областного клинического онкологического диспансера Ольга Козлова. - Рациональное питание предусматривает обязательное присутствие в пище овощей и фруктов. В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения человеку ежедневно необходимо потреблять не менее 5 порций - около 400 граммов - овощей и фруктов».

Овощи и фрукты обеспечивают организм растительной клетчаткой, витаминами, минералами, обладающими антиканцерогенными свойствами.

Для профилактики рака необходимо включать в ежедневное меню: