Российская диабетическая ассоциация (РДА) давно ищет продукты, богатые ликопином, природным антиоксидантом, которые можно было бы употреблять круглый год.



Диета, богатая растительной пищей с высоким содержанием селена, кальция и ликопина (каротиноидного пигмента, определяющего яркую окраску плодов некоторых растений, например томатов) снижает риск рака простаты, пришли к выводу исследователи из ряда научных центров Великобритании. В особенности полезны в этом смысле помидоры – у тех, кто съедает 10 порций этих овощей в неделю вероятность развития рака предстательной железы снижена на 18 процентов. Результаты исследования опубликованы в журнале *Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention.*

Рак простаты стоит на втором месте среди онкологических заболеваний у мужчин во всем мире. Только в Великобритании ежегодно диагностируется 35 тысяч новых случаев болезни, около 10 тысяч человек погибает. Уровень заболеваемости раком простаты существенно выше в развитых странах, что, как полагают эксперты, связано с неправильным питанием, вредными привычками и нездоровым образом жизни.

Для оценки влияния диеты на риск развития рака предстательной железы группа специалистов из Бристольского университета, а также Кембриджа и Оксфорда проанализировали рацион питания 1 806 пациентов с диагностированным заболеванием в возрасте от 50 до 69 лет и сравнили его с рационом питания 12 005 здоровых мужчин.

В итоге был разработан «диетический индекс», снижающий риск рака простаты. В него вошли продукты, богатые селеном, кальцием и антиоксидантом ликопином. Известно, что этот каротиноидный пигмент, определяющий яркую окраску плодов томатов, арбуза, гуавы, грейпфрута, папайи, способствует уменьшению маркеров окислительного стресса у человека, что препятствует онкогенезу. Особенно полезны в качестве средства профилактики рака простаты оказались помидоры – потребление 10 порций этих овощей или томатного сока в неделю снижает риск заболевания на 18 процентов.

В целом со снижением вероятности развития рака предстательной железы помимо высокого потребления томатов оказалось стойко связано преобладание в диете именно растительной пищи. Селена, помимо рыбы и морепродуктов, много в орехах, бобовых, рисе, кукурузе, ячмене, а кальция, помимо молочных продуктов - в орехах, чесноке, ячмене, бобовых.

Ссылка на оригинал: http://medportal.ru/mednovosti/news/2014/08/28/910tomato/