

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ ЖЕНЩИН С ПОМОЩЬЮ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Дзахмишева З.А.¹, Дзахмишева И.Ш.²

¹АНО ВПО «Белгородский университет кооперации, экономики и права» Нальчикский институт кооперации (филиал), Нальчик, Россия (361334, КБР, г. Нарткала, ул. Гагарина, д. 14), e-mail: dza0809@yandex.ru

²ФГБОУ ВПО «Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет им. В.М. Кокова», Нальчик, Россия (360024, КБР, г. Нальчик, ул. Неделина, д. 15, кв. 38), e-mail: irina_dz@list.ru

Глобальные процессы, связанные с развитием технологий, промышленности, энергетики, транспортной инфраструктуры, ростом городов, сокращением неосвоенных территорий, вырубкой лесов, и многих других явлений, вызванных деятельностью людей, привели к изменению окружающей среды. Коренным образом изменился характер питания человека. Пищевые продукты по большинству параметров перестали соответствовать природным «эталонам». В пищевых продуктах все чаще обнаруживают канцерогены (диоксин, бензопирен и др.), гербициды и пестициды, минеральные удобрения, крайне токсичные тяжёлые металлы (ртуть, свинец, кадмий), радиоактивные изотопы, антибиотики, гормоны, бактериальные и грибковые токсины, и массу других очень опасных соединений. Многие вредные вещества являются сильнейшими окислителями, разрушающими клетки организма и их генетический аппарат и приводящими к ускоренному старению и развитию онкологических заболеваний, в том числе заболеваний молочной железы. В последние годы наметилась устойчивая тенденция по использованию функционального питания для профилактики и лечения заболеваний молочной железы у женщин с помощью противэстрогенной диеты. Предложены направления профилактики заболеваний молочной железы у женщин с помощью продуктов, которые способствуют выведению эстрогена из организма (капуста, пшеничные отруби, морепродукты и жирную рыбу, бобы, в т.ч. соя, овощи и фрукты, зелень). Определены мероприятия для усиления обмена эстрогена в организме человека.

Ключевые слова: профилактика, молочные железы, эстроген, питание.

CURRENT STATE AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF TOURISM IN KABARDINO-BALKARIAN REPUBLIC

Dzakhmisheva Z.A.¹, Dzakhmisheva I.S.²

¹Autonomous Non-Commercial Organization VPO "Belgorod University of Cooperation, Economy and Right" Nalchiksky institute of cooperation (branch), Nalchik, Russia (361334, KBR, of Nartkal, 14, e-mail Gagarin St.: dza0809@yandex.ru

²FGBOU VPO "Kabardino-Balkarian State Agrarian University of V. M. Kokov", Nalchik, Russia (360024, KBR, Nalchik, Nedelin St. of of 15 quarter 38), e-mail: irina_dz@list.ru

The global processes connected with development of technologies, the industries, energy drinks, transport infrastructure, growth of the cities, reduction of undeveloped territories, deforestation, and many other phenomena caused by activity of people, led to environment change. Radically nature of a food of the person changed. Foodstuff on the majority of parameters ceased to correspond to natural "standards". In foodstuff even more often find carcinogens (dioxine, petropolpyrene, etc.) herbicides and pesticides, mineral fertilizers, the extremely toxic heavy metals (mercury, lead, cadmium), radioactive isotopes, antibiotics, hormones, bacterial and fungoid toxins, and mass of other very dangerous connections. Many harmful substances are the strongest oxidizers destroying cages of an organism and their genetic device and leading to accelerated aging and development of oncological diseases, including diseases of a mammary gland. In recent years the steady tendency on use of a functional food for prevention and treatment of diseases of a mammary gland at women by means of a protivostrogenny diet was outlined. The directions of prevention of diseases of a mammary gland at women by means of products which promote removal of an estrogen from an organism (cabbage, wheat bran, seafood and fat fish, beans, including soy, vegetables and fruit, greens) are offered. Actions for strengthening of an exchange of an estrogen in a human body are defined.

Key words: prevention, mammary glands, estrogen, food.

Глобальные процессы, связанные с развитием технологий, промышленности, энергетики, транспортной инфраструктуры, ростом городов, сокращением неосвоенных территорий, вырубкой лесов и многих других явлений, вызванных деятельностью людей,

привели к изменению окружающей среды. Во всех странах мира усиливается дефицит пресной воды и ухудшается её качество. Сокращаются посевные площади и постепенно деградируют земли, используемые в сельском хозяйстве. Экологические проблемы, к сожалению, пока только нарастают. Резко снизилась физическая активность подавляющего большинства людей, так как отпала необходимость ежедневно заниматься тяжёлым трудом и затрачивать много энергии. Вместе с тем изменение ритма жизни привело к постоянно растущим психическим перегрузкам, стрессам и хроническим неврозам у населения большинства стран мира.

Коренным образом изменился и характер питания человека. Особенно быстро характер питания человека стал меняться на протяжении прошлого столетия. В последние 20–30 лет, в связи с фантастическим развитием технологий, пищевые продукты по большинству параметров перестали соответствовать природным «эталонам», на которые генетически настроен наш организм. Это очень важное обстоятельство. Дело в том, что, по последним научным данным, организм человека в процессе эволюции генетически настроился на употребление в качестве пищи определённых природных веществ растительного и животного происхождения. Например, мясо домашних животных и птицы, произведённое по современным промышленным технологиям с использованием специальных кормов, пищевых добавок (гормонов, антибиотиков, премиксов, стимуляторов роста и др.), уже трудно назвать полезным продуктом. В таком мясе, как правило, отмечается избыток жиров и холестерина, в то же время, несмотря на кормовые добавки, содержание полезных веществ, особенно минералов и витаминов, чаще всего резко снижено. Наряду с этим в мясе с животноводческих комплексов постоянно обнаруживают канцерогены (диоксин, бензопирен и др.), гербициды и пестициды, минеральные удобрения, крайне токсичные тяжёлые металлы (ртуть, свинец, кадмий), радиоактивные изотопы, антибиотики, гормоны, бактериальные и грибковые токсины, и массу других очень опасных соединений. Многие вредные вещества являются сильнейшими окислителями, так называемыми свободными радикалами, разрушающими клетки организма и их генетический аппарат и приводящими к ускоренному старению и развитию онкологических заболеваний, в том числе заболеваний молочной железы.

Заболевания молочных желез – наиболее распространённая группа заболеваний среди женского населения. Они бывают доброкачественные и злокачественные, то есть онкологические.

Из доброкачественных возникают наиболее часто мастопатия, мастит, мастодиния, травмы груди. К злокачественным заболеваниям относится рак молочной железы, который поражает современных женщин все чаще.

Проблема сохранения и улучшения здоровья населения России является приоритетом государства. В последние годы наметилась устойчивая тенденция по использованию функционального питания для профилактики и лечения.

Целью научной работы является изучение аспектов профилактики заболеваний молочной железы у женщин с помощью продуктов питания.

Питание влияет на возникновение, развитие, распространение на другие части тела и даже на финальный исход рака молочной железы. Разумеется, другие факторы тоже оказывают влияние на этот процесс, но диету сейчас все же принято ставить на первое место. Ширятся попытки разгадать те хитроумные способы, с помощью которых еда влияет на клеточные процессы, в особенности на те, в которых затрагивается эстроген, регулирующий заболевания молочной железы.

Многочисленные наблюдения диетологов позволяют предположить, что для того чтобы избежать заболеваний молочной железы, необходимо придерживаться рациона питания женщин Востока. Например, японки в пять раз реже американок болеют раком молочной железы, а имеющиеся у них опухоли растут медленнее. Дело не только в генетике: при переезде, скажем, на Гавайи и переключении на западную диету заболеваемость раком молочной железы у японок повышается и приближается к уровню ее у западных женщин. Причину ученые склонны находить в восточной диете, препятствующей возникновению рака молочной железы, а может, и в западной, способствующей ему [4].

Отсюда следует, что надо научить женщин, как с помощью правильного питания избежать заболевания молочной железы. Известно, что одна из девяти женщин рано или поздно сталкивается со страшным диагнозом. А по количеству смертельных исходов рак молочной железы находится на втором месте после рака легких. И все же некоторые исследователи считают, что, изменив режим питания, можно победить болезнь.

Ученые Шабалова И.П., Джангирова Т.В., Волченко Н.Н. обнаружили, что некоторые продукты питания могут управлять эстрогеном в организме не хуже, чем лекарства: продукты-антагонисты эстрогена обладают уникальной способностью защищать от заболеваний молочной железы [5].

Эстроген является фактором риска возникновения рака молочной железы на протяжении всей жизни женщины, поэтому правильная диета важна как до, так и после менопаузы. В период, предшествующий менопаузе, в организме вырабатывается больше эстрогена, но и после менопаузы, когда яичники перестают вырабатывать эстроген, жировые клетки все еще производят его в количестве, достаточном для развития рака молочной железы. Некоторые ученые полагают, что избыток эстрогена в молодости приводит позднее к заболеваниям молочной железы, поэтому противозастрогенная диета в молодые годы служит важной мерой

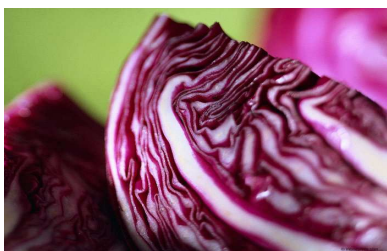
профилактики этих заболеваний. Циркуляция эстрогена может вызывать рецидивы появления опухолей или распространение их на другие части тела, в том числе на другую молочную железу. Так что при появлении признаков рака необходимо обращать внимание на диету для регулирования эстрогена.

Полезно помнить, что некоторые химические соединения в составе пищевых продуктов обладают токсичным воздействием на раковые клетки, а другие, в особенности различные жиры, таинственным образом способствуют или мешают развитию рака молочной железы.

Известно, что определенные продукты способствуют выведению эстрогена из организма. Приведем перечень продуктов, которые согласно недавним научным открытиям, определяют развитие и результаты патологических процессов, происходящих в молочной железе.

Капуста и ее сестры занимают первое место в списке продуктов, с помощью которых можно регулировать уровень эстрогена для профилактики рака молочной железы.

Капуста и другие крестоцветные – брокколи, цветная, брюссельская и китайская капуста, пак-хой стимулируют обмен эстрогена, сжигая гормон, так что его меньше остается в организме человека, чтобы питать раковые процессы [1].



По мнению доктора Ион Михнович и его коллег из Института гормонов в Нью-Йорке, индолы в составе крестоцветных ускоряют процесс дезактивации и выброса эстрогена того типа, который приводит к раку молочной железы. Эксперименты показали, что индолы, входящие в состав капусты, примерно на 50 % сокращают время дезактивации эстрогена как у женщин, так и у мужчин. Тест-доза как всегда превышала обычное ежедневное потребление и равнялась 500 мг индол-3-карбинола или 1420 г сырой капусты. Меньшие дозы также сжигали эстроген, но в меньшей степени [3].

Другим продуктом питания для борьбы с раком молочной железы путем снижения уровня эстрогена являются пшеничные отруби [1].



Причем именно пшеничные, а не другие виды отрубей существенно снижают уровень циркуляции в крови эстрогена. Это подтвердило наблюдение за 62 женщинами в период, предшествующий менопаузе, то есть от 29 до 50 лет. Руководил этим исследованием Дэвид Роуз из Американского фонда здоровья в Нью-Йорке. Во время эксперимента женщинам давали в день по 3–4 булочки с большим содержанием клетчатки, сделанные либо из овсяных, либо из кукурузных или пшеничных отрубей. С того момента, как потребление клетчатки возросло с 15 до 30 г, прошел месяц: уровень эстрогена в крови существенно не изменился, зато через два месяца он упал примерно на 17 % у тех, кто получал пшеничные отруби. У тех же, кто ел овсяные или кукурузные отруби, уровень эстрогена остался прежним [3].

Дело в том, что клетчатка пшеничных отрубей дает пищу бактериям в толстой кишке. В результате сложных биологических реакций снижается обратное поступление эстрогена в кровь. Для достижения эффекта достаточно ежедневно съедать по полчашки пшеничных хлопьев или 6 столовых ложек сырых необработанных пшеничных отрубей. Несмотря на то, что в описанном здесь опыте участвовали женщины в период до менопаузы, считается, что пшеничные отруби ограничат эстроген и задержат развитие заболеваний и у женщин старшего возраста.

Пшеничные отруби способны подавлять эстроген лучше любой диеты с ограничением жира. Ограничение жира и увеличение в рационе клетчатки подавляют только одну из разновидностей эстрогена – эстронсульфат. А вот эстрадиол – главный виновник заболеваний молочной железы – поддается воздействию только с помощью пшеничной клетчатки. Во время опытов над животными рацион питания с низким количеством жира и большим количеством пшеничной клетчатки вдвое снижал частоту появления опухолей молочных желез. Есть свидетельства того, что женщины, потреблявшие много клетчатки, реже имели проблему заболевания молочной железы.

Следует употреблять в пищу также больше сои, особенно если имеется наследственная предрасположенность к раку груди: соевые бобы, структурированный соевый белок, соевый творог и соевое молоко.



Морепродукты, в особенности жирная рыба, также защищают от заболеваний молочной железы [2]. Доктор Рашида Кармали, диетолог из университета Ратджерс, обнаружила, что добавление в рацион жира рыбы, эквивалентное количеству, обычно употребляемому

японками, подавляет биологические симптомы развития рака молочной железы у женщин с наибольшим риском заболевания.



Канадцы провели исследование, охватывающее 32 страны, и оказалось, что смертность от рака молочной железы ниже в тех странах, где, как в Японии, едят много рыбы.

Еще более впечатляет тот факт, что жир рыбы способен приостановить развитие уже начавшегося рака. Потребление рыбы помогает ограничить распространение (метастаз) рака молочной железы. Хирург из Гарварда Джордж Блэкберн полагает, что жир рыбы укрепляет иммунную систему и таким образом убивает блуждающие раковые клетки, прежде чем они образуют новые опухоли. Он также утверждает, что жир рыбы препятствует прикреплению раковых клеток к новым участкам, так что им не удастся основать колоний – будущие опухоли. Доктор Блэкберн ведет крупное исследование рака молочной железы с целью подтверждения своей теории.

Не ограничивайте себя во фруктах и овощах, богатых витамином С: они наносят существенный урон не только раку молочной железы, но и прочим формам рака, причем в любом возрасте. Многочисленные исследования, проведенные в канадском Национальном институте рака, доказали, что недостаток витамина С может оказаться опаснее избытка жира в рационе.



На основании проделанной работы ученые утверждают, что 380 мг витамина С в день может на 16 % снизить риск возникновения рака молочной железы у всех женщин. Такое количество можно получить в изобилии, потребляя фрукты и овощи.

Исследователи обнаружили также, что в период после менопаузы витамин С лучше проявляет свое защитное действие при ограничении в рационе жира, в особенности насыщенного, входящего в состав мясных и молочных продуктов. Оказалось, что ограничение потребления жира 9-ю калориями приведет к 10 %-ному снижению риска рака молочной

железы, а если к тому же в период после менопаузы женщина будет принимать по 380 мг витамина С в день, то риск снизится на все 24 % [1].

Крупное исследование, проведенное в Италии, выделило исключительную роль зеленых овощей, богатых витамином С, бета-каротином и другими антиоксидантными каротиноидами, как особенно полезных для профилактики рака молочной железы. Женщины, включающие в свой рацион хотя бы по одному зеленому овощу в день, уже втрое снижают риск рака молочной железы по сравнению с теми, кто этого не делает.

А не так давно в медицинском журнале «Кэнсерлет-тер» появилась статья доктора Е. Лубина из университета Торонто, в которой говорилось, что вопреки опасениям некоторых женщин кофе и кофеин не увеличивают угрозу рака молочной железы, хотя могут вызвать кистозно-фиброзную мастопатию. Так что кофе и прочие кофеинсодержащие продукты не связывают с раком груди.

Таким образом, для усиления обмена эстрогена рекомендуется:

- до и после менопаузы вводить в рацион питания капусту, пшеничные отруби, морепродукты и жирную рыбу, бобы, в т.ч. соя, овощи и фрукты, зелень, предупреждающие появление и рост рака молочной железы;

- включить в рацион питания рыбу, содержащую жирные омега-3-кислоты, и оливковое масло, в котором имеются ненасыщенные омега-9-моноокислоты;

- ограничить употребление алкоголя;

- ограничить потребление животного жира и жира с содержанием омега-6-кислот, преобладающих в кукурузном, подсолнечном маслах, а также маргарине, изготовленных из таких масел.

«Питайтесь так, как это делают японские женщины», точнее так, как это было принято там до второй мировой войны. Вот традиционный дневной рацион японской женщины: около 8 унций фруктов, 9 унций овощей, 3 унции соевого продукта (главным образом, творога тофу), 3,5 унции рыбы и совсем немного мяса, молока, алкоголя.

Список литературы

1. Дзахмишева И.Ш. Товароведение и экспертиза комбинированных товаров и функциональных продуктов питания [Текст]: учебное пособие / И.Ш. Дзахмишева, З.А. Дзахмишева, Р.М. Алагирова. – Нальчик: Принт Центр, 2013. – 137 с.
2. Дзахмишева И.Ш. Профилактика йододефицита функциональными продуктами питания. // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10 (часть 11). – С. 2418-2421.
3. Диагностика и лечение груди (молочной железы): киста, фиброзно-кистозная мастопатия, фиброаденома, лечение аденоза молочной железы [электронный

ресурс]:<http://www.diagnozcentr.ru/services/jelezy> Классификация заболеваний молочной железы [электронный ресурс]: <http://www/mammology.info/gistologia.html>.

4. Иванов, О. А. Заболеваемость и выявляемость рака молочной железы (некоторые клинические, эпидемиологические и статистические аспекты) // Маммология. – 2004.

5. Шабалова И.П., Джангирова Т.В., Волченко Н.Н. и соавт. Цитологический атлас. Диагностика заболеваний молочной железы. – 2005.

Рецензенты:

Жерукова А.Б., д.э.н., профессор кафедры экономики и менеджмента АНО ВПО «Белгородский университет кооперации, экономики и права» Нальчикский институт кооперации (филиал), г. Нальчик.

Бесланеев Э.В., д.б.н., профессор, зав. кафедрой товароведения и туризма ФГБОУ ВПО «Кабардино-Балкарский государственный аграрный университет им. В.М. Кокова», г. Нальчик.