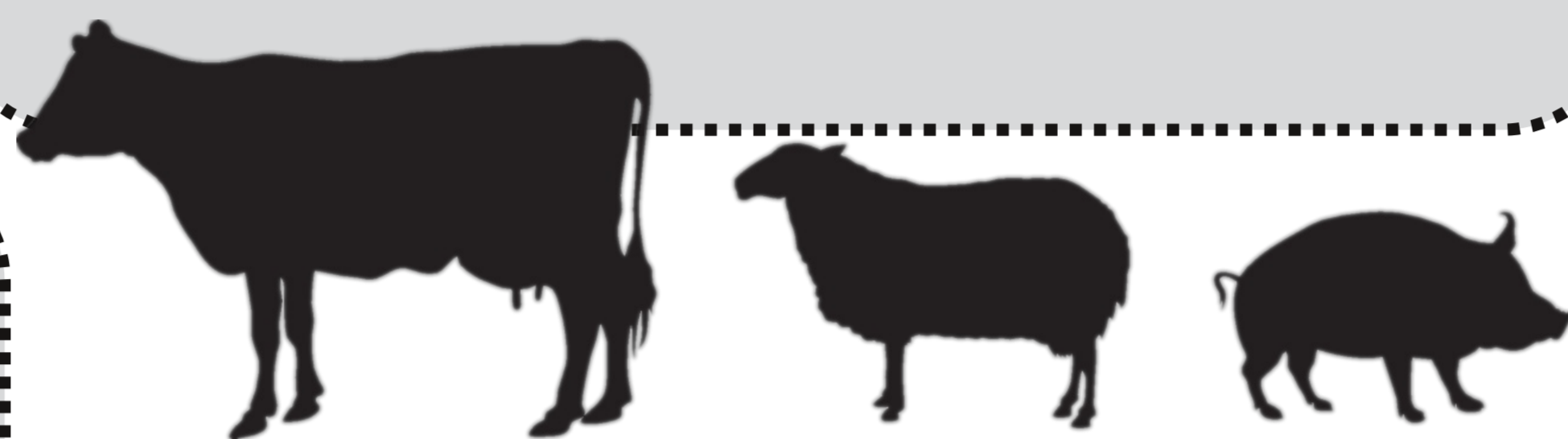


NADMĚRNÁ KONZUMACE ČERVENÉHO MASA

(hovězí, vepřové, skopové)

Strava bohatá na maso, je bohatá i na příjem energie. Do hry vstupuje i nevhodná tepelná úprava. To vše zvyšuje riziko vzniku rakoviny. Je doporučeno omezit konzumaci červeného masa na méně než 80 g za den. Nadměrná konzumace červeného masa souvisí s **rakovinou tlustého střeva, konečníku, slinivky, prostaty, ledvin a prsu.**



STRAVA BOHATÁ NA ŽIVOČIŠNÉ TUKY

Vysoký příjem tuků způsobuje nadváhu a obezitu. Nadměrný příjem živočišných tuků souvisí s **rakovinou plic, prsu, žlučníku, tlustého střeva a prostaty.**



STRAVA BOHATÁ NA JEDNODUCHÉ CUKRY

Je prokázána souvislost mezi konzumací sladkého a **karcinomem střeva i konečníku.**



Téměř polovinu všech **nádorových onemocnění různých orgánů způsobuje navhodná skladba a množství stravy.**

POTRAVINY NAPADENÉ PLÍSNÍ

Plísně produkují mykotoxiny, z nichž nejznámější jsou aflatoxiny. Pokud se na povrchu výrobku objeví plíseň, je mykotoxin kontaminován již celý. V žádném případě se taková potravina nesmí konzumovat a to ani po odstranění (odkrojení) plísně. Konzumace mykotoxinů má souvislost s **rakovinou jater.**



UZENÍ, SMAŽENÍ, GRILOVÁNÍ

Kulinářská úprava za vysokých teplot, zejména pak v plameni způsobuje vznik řady **rakovinotvorných látek.**



ALKOHOL

Je karcinogen I. třídy, tedy nebezpečný pro člověka. Z hlediska vzniku nádorů neexistuje bezpečná hranice konzumace. Alkohol je nebezpečný zejména pro vznik **karcinomu prsu, jater, dutiny ústní, hltanu, hrtanu a jícnu.**



SŮL

Slaná strava, která obsahuje i velké množství tuků stagnuje v žaludku a může narušovat jeho sliznici. Oslabená **žaludeční sliznice** je pak **místem vzniku nádorů.**



VYSOKÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM

Dlouhotrvající příjem nadměrného množství energie se projeví vzrůstem BMI, tedy nadváhou či obezitou. V tukové tkáni se mohou hromadit karcinogeny. Tuková tkáň je hormonálně aktivní, proto má nadváha a obezita souvislost i s **nádory prsu či endometria.**

NEVHODNÝ JÍDELNÍČEK

Snídaně párky s hořčicí, bílý rohlík, čaj s cukrem
Svačina pařížský salát, rohlík, slazená limonáda

Oběd hovězí steak, hranolky, tatarka, pivo
Svačina káva, čokoládová tyčinka

Večeře jitrnice, chléb, pivo

Mezi jídly chipsy, slazená limonáda, 5 cigaret

CIGARETY

sice nejsou potravina, ale mnozí si je rádi dopřejí, jako by byly nedílnou součástí jejich jídelníčku. A tím významně násobí škodlivý účinek všech položek z talíře.

