

## **Росгосстрах вместе со Скандинавским Центром Здоровья составили рейтинг продуктов питания и привычек, которые негативно воздействуют на организм и могут стать одной из причин возникновения онкологических заболеваний.**

«Питание является значимым фактором, влияющим на риск развития рака. Играет роль не только наличие определенных продуктов в рационе, но и режим питания, способ обработки и хранения», — прокомментировал врач-онколог Скандинавского Центра Здоровья Сергей Иванов.

В топе — попкорн, популярный снэк, который можно приготовить за пару минут в микроволновке. По словам экспертов, опасность кроется в химикатах, используемых в упаковке и ароматизаторах. При нагревании внутреннего слоя пакета вещества из него могут попасть в зерна, которые и так покрыты синтетическими вкусовыми добавками. Такая комбинация, проникая в организм, способна вызывать повреждения клеток и тем самым провоцировать процессы, вызывающие рак. Любителям этого лакомства советуют готовить попкорн на сковороде под крышкой или в закрытой стеклянной посуде в микроволновке.

Также в рейтинг попали энергетические напитки. Из-за высокого содержания сахара, кофеина и искусственных стимуляторов они сильно перегружают сердечно-сосудистую и эндокринную системы. Если употреблять энергетики регулярно, нарушается обмен веществ, слабеет иммунитет. В итоге создается благоприятная почва для развития хронических заболеваний (в том числе диабета) и онкопатологий. Бодрящей альтернативой может послужить зеленый чай (не кофе!), но лучше скорректировать режим и стараться высыпаться.

Не меньшую опасность представляют собой колбасы и другие переработанные мясные изделия. В них добавляют нитриты и нитраты: они сохраняют привлекательный аппетитный цвет и увеличивают срок годности продуктов, однако во время нагревания (варения, жарения, запекания) превращаются в канцерогенные соединения. По оценкам специалистов, их регулярное употребление повышает угрозу возникновения рака желудочно-кишечного тракта.

Отдельным пунктом стоит выделить курение. Употребление табачных изделий играет значительную роль в развитии рака легких. А что насчет вейпов — устройств, которые

нередко воспринимаются как безопасная альтернатива сигаретам? Они содержат токсичные компоненты, канцерогены, раздражающие слизистые оболочки и дыхательные пути, а при испарении образуются опасные соединения, способные вызывать опухолевые процессы в полости рта, глотке, гортани и легких. Эта тенденция особенно тревожна на фоне статистики: по данным Росгосстраха, который организует лечение для своих клиентов по онкострахованию, рак легких занимает шестое место по распространенности среди всех онкологических диагнозов.

«Забота о себе включает в себя правильное питание, регулярные занятия спортом, а также минимизация вредных привычек. Ведение здорового образа жизни может значительно снизить риски возникновения тяжелых заболеваний, в том числе онкологических. 10% случаев по полисам онкострахования Росгосстраха приходится на рак толстой кишки, поэтому критично важно следить за своим рационом и вовремя проходить обследования у врачей. А защититься финансово поможет заранее оформленная страховка, покрывающая все расходы на лечение в случае диагноза», — говорит Ольга Купцова, заместитель директора департамента методологии и андеррайтинга личного страхования компании «Росгосстрах».

Википедия страхования, 19.12.2025 г.