

# Ученые выяснили, что снижает риск онкологии

11.12.2023



Фолиевая кислота снижает риск возникновения рака прямой кишки, дистальных и проксимальных отделов толстой кишки. Такое открытие сделали американские ученые, оно опубликовано в ScienceDirect.

Считается, что риск развития этих видов онкологии снижается в среднем на 7% каждые 260 микрограммов фолиевой кислоты. При этом суточная норма микроэлемента составляет 400 мкг.

Известно, что фолиевая кислота содержится в листовой зелени – капусте, шпинате и брокколи.

«Я рекомендую обратить внимание на брокколи и листовую зелень ещё и потому, что они имеют уникальную способность нивелировать вред от конечных продуктов гликирования. Это тоже играет большую роль в профилактике онкологических заболеваний и другом положительном влиянии на наш организм», – пояснила эндокринолог Зухра Павлова.

Также ученые придерживаются мнения, что белый чай может и вовсе может предотвратить развитие онкологии. Напиток содержит много полезных веществ, которые оказывают на организм антиоксидантный и антисептический эффект.

Уточняется, что для наилучшего воздействия такой чай нужно заваривать при температуре около 90 градусов. Так в нем сохраняются все витамины.

Ранее [врач назвала список разрушающих печень продуктов.](#)