

Рейтинг наиболее распространенных онкологических заболеваний во всем мире отдает лидирующие места раку молочной железы в настоящее время, поэтому [хороший маммолог](#) обязательно должен быть в каждой поликлинике.

Это заболевание известно с давних пор. Учеными обнаружен рак груди даже у древнеегипетских мумий.

При своевременном выявлении сегодняшняя медицина уже ведет успешную борьбу с новообразованиями патологического характера у женщин.

Ученые-диетологи из Германии, занимающиеся на протяжении многих лет изучением действия на образование злокачественных опухолей различных продуктов питания, сделали вывод об одном из главных факторов-пособников появления злокачественных новообразований - это о частом употреблении жирных молочных продуктов в виде молока, сыра и творога. Они содержат молочных жиров большое количество.

Чрезмерное поступление жиров в организм вызывает накопление их внутрибрюшных отложений, что увеличивает выработку таких гормонов как прогестерон и эстроген.

Регулярным приемом гормональных противозачаточных средств также можно спровоцировать чрезмерную выработку эстрогена женским организмом. А повышенным содержанием этого гормона вызывается увеличение в несколько раз риска возникновения злокачественной опухоли. Следовательно, необходимо регулярное проведение [УЗИ молочной железы в Ростове-на-Дону](#) , а также в любом другом населенном пункте с целью профилактики этого опасного заболевания или же его

своевременного выявления.

## Профилактика рака груди

Немецкие ученые считают, что ограничение употребления жирного молока и твердых сыров является действенной профилактической мерой против рака груди.

Исключить накопление избыточного веса и нежелательной прослойки жира, а также обезопаситься от некоторых крайне серьезных заболеваний можно путем качественного пересмотра ежедневного рациона питания и включения в него правильных продуктов.

## Правильное питание

Редко кто задумывается об употребляемых каждый день в пищу продуктах. А совсем не лишним было бы перед покупкой любого продукта внимательно изучить его состав и выбирать только натуральное питание. Помощь в этом вопросе могут оказать квалифицированные специалисты, если обратиться в [лечебно-диагностический центр](#), в котором обязательно подскажут правила выбора полезных продуктов.

В настоящее время многие продукты содержат эмульгаторы, загустители, стабилизаторы, то есть химические соединения, на организм влияющие отрицательно. А некоторые из таких соединений вообще являются канцерогенами, провокаторами онкологических болезней. Значит для профилактики их и многих других заболеваний нужно уделять пристальное внимание продуктам, употребляемым в пищу ежедневно.

В виде благодарности получится хорошая фигура, чистая кожа, красивые ногти и чудесные волосы. А самой главной наградой будет профилактика опасных заболеваний различного характера.