**Какие виды рака чаще развиваются у людей с лишним весом**

Доказано, что лишний вес и ожирение повышают риск:

* рака груди (особенно у женщин после менопаузы);
* колоректального рака;
* рака эндометрия;
* рака пищевода;
* рака почки;
* рака яичников;
* рака поджелудочной железы.

ГОТОВИМ ПРАВИЛЬНО

Эти советы помогут снизить калорийность, нормализовать вес и в целом улучшить состояние здоровья.

- Жир скапливается на поверхности супов и тушеных блюд, если их охладить. После этого снимите жир и снова подогрейте блюдо.

- Ограничьте употребление соли. Старайтесь поменьше добавлять ее во время приготовления блюд и не досаливайте за столом. Для усиления вкуса можно использовать травы, специи, вино, лимонный сок.

- Используйте мясо с низким содержанием жира. Желательно готовить его в духовке, без масла.

- Добавляйте в рацион побольше овощей. В идеале — съедать 400 граммов в день. Желательно, чтобы овощи были у вас на тарелке при каждом приеме пищи. Чем меньше они обработаны (проварены, запечены, зажарены), тем лучше. Важно: картошка в эти полезные 400 г не входит!

- Используйте цельнозерновые продукты, такие как бурый рис, ячмень. Цельнозерновую муку – как пшеничную, так и ржаную обдирную – легко найти в супермаркете. Ее можно использовать для приготовления блинов, хлеба и выпечки.