

# Приготовленные помидоры могут снизить риск рака простаты

Недавнее исследование Университета Здоровья Лома Линда показывает многообещающие результаты.

Приготовленные помидоры могут снизить риск рака предстательной железы, согласно недавнему исследованию, проведенному учеными из Университета Здоровья Лома Линда. «Потребление томатов и потребление ликопина как предикторы заболеваемости раком простаты: Исследование здоровья адвентистов-2», опубликованное в журнале «Причины и контроль рака» 25 февраля 2020 года, показало, что у мужчин, которые употребляли консервированные и вареные помидоры от 5 до 6 раз в неделю риск заболевания раком простаты снизился на 28 процентов по сравнению с мужчинами, которые никогда не употребляли такую пищу.

Первый автор статьи Гэри Фрейзер сказал, что эффект остается значительным даже с учетом ряда потенциальных факторов, в том числе этнической принадлежности, образования, ожирения, уровня физической активности, потребления алкоголя и других.

«Интересно, что снижение риска наблюдалось только у тех мужчин, которые ели консервированные и приготовленные помидоры», – сказал Фрейзер.

Чтобы изучить, как потребление томатов может повлиять на развитие рака простаты, исследователи искали значительные взаимосвязи между диетой и раком простаты у почти 28 тысяч мужчин-адвентистов в США.

Все участники Adventist Health Study (исследования здоровья адвентистов) согласились самостоятельно заполнять вопросники по частоте приема пищи, сообщая о своем среднем количестве съеденных в неделю примерно 200 продуктов питания и напитков, а также о размерах порций. После наблюдения за участниками исследования мужского пола – все из которых были свободны от

рака, когда были включены в проект – в течение почти восьми лет у 1226 из них был диагностирован рак простаты, 355 из них – как агрессивные случаи.

В то время как все помидоры и продукты на основе томатов содержат ликопин, другие исследования показали, что ликопин абсорбируется с различной скоростью в зависимости от потребляемого продукта. Биодоступность ликопена выше, если помидоры были нагреты или приготовлены, особенно если они приготовлены на масле. Обработка помидоров таким способом способствует отделению ликопина от белков-носителей.

Это исследование показывает, что именно приготовленные помидоры могут сыграть существенную роль в снижении риска развития рака простаты. Активным началом может быть именно содержание в них ликопина.

Рак предстательной железы является вторым наиболее распространенным видом заболевания раком в мире. Только в Соединенных Штатах было зарегистрировано 165 000 новых случаев рака предстательной железы и почти 30 000 смертей только в 2018 году. С 1989 года исследовательская группа в Университете Здоровья Лома Линда исследовала ряд диетических практик, чтобы увидеть, какие из них могут иметь перспективы в профилактике хронических заболеваний, таких как болезни сердца и рак. Ранее проведенные исследования Adventist Health Study и нескольких других международных проектов показали, что высокое потребление ликопена связано со снижением риска рака простаты. Помидоры и продукты на их основе представляют особый интерес, поскольку они являются основными источниками каротиноидного ликопена.

Фрейзер, профессор медицины и эпидемиологии в Университете Лома Линда, сказал, что исследователи будут продолжать изучать различные продукты из томатов и их потенциал для снижения риска рака простаты. «Тем не менее, – добавил он, – мужчины, обеспокоенные развитием рака предстательной железы, могут регулярно добавлять в свой рацион вареные и консервированные

помидоры» .

Ларри Беккер, Новости Университета Здоровья Лома Линда

Оригинальная версия этой истории была размещена на сайте новостей Университета Здоровья Лома Линда.

По материалам Adventist Review

**Источник: [logosinfo.org](http://logosinfo.org)**