**Названы типы мясных продуктов, способные вызывать рак**

По мнению диетологов, в число самых канцерогенных (провоцирующих рак) продуктов входит красное и ультра-обработанное мясо.

Об этом сообщают Эксперты по здоровому питанию. Они уточнили, что всех канцерогенов избежать невозможно. Однако риск развития рака можно существенно снизить, если исключить из рациона мясные полуфабрикаты и блюда из них — сосиски, колбасу, бекон, салями, ветчину и хот-доги.

Дело в том, что для увеличения срока хранения или улучшения вкуса мясо подвергается специальной химической обработке. Так, нитраты (соли азотной кислоты) в такой пище могут преобразоваться в N-нитрозохимикаты (NOCs) в организме. Эти вещества являются мощными канцерогенами. В список «канцерогенов высокого класса» также входят стейки, бургеры и отбивные из красного мяса.

По словам экспертов, красное мясо увеличивает риск развития рака толстой кишки, желудка и поджелудочной железы. Один из возможных путей провоцирования рака связан с соединением под названием хем (haem), содержащим железо и придающим мясу насыщенный цвет. Тем не менее, полностью отказываться от красного мяса не нужно. Достаточно ограничить его потребление до 70 граммов в день.