

Овощи семейства крестоцветных

Брокколи, цветная и прочие виды капусты. Желательно не кипятить, а запекать или готовить в пароварке. Можно сырые.

Зеленый чай

Заваривать 10 минут, выпивать в течение часа. 3-4 кружки в день.

Куркума

Добавлять в блюда, сочетая с черным перцем, иначе не усваивается. Достаточно щепотки в день. Схожими свойствами обладает имбирь.

Грибы

Есть доказательства по шампиньонам и вешенкам, а также различным видам японский грибов.

Оливковое масло

Лучше холодного отжима, 1 столовая ложка в день.

Сливы, персики, абрикосы

Все косточковые. Согласно самым последним исследованиям, защищают не хуже ягод.

Помидоры

Вареные, лучше с оливковым маслом.

АНТИРАКОВАЯ ТАРЕЛКА

Главные защитники от онкологии

Чеснок, все виды лука

Достаточно 1 головки или половинки небольшой луковицы. Лучше в сочетании с оливковым маслом, можно слегка поджарить.

Ягоды

Вишня, малина, черника, ежевика, голубика, клюква. Можно замороженные, можно свежие, количество не ограничено.

Черный шоколад

Шоколад с содержанием какао более 70%. Только не молочный!