American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Ang Pagkain ng Masustansya at Pagiging Aktibo ay Makakapagpababa ng Iyong Panganib na Magkaroon ng Cancer

Magkaroon at panatilihin ang malusog na timbang

Ang pagkakaroon ng malusog na timbang ay makakapagpababa sa iyong tsansang magkaroon ng mga problema sa kalusugan, kabilang ang ilang uri ng cancer. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa kung ano ang malusog na timbang para sa iyo.

Kung mas mataas ang iyong timbang kaysa sa hanay na malusog, ang pagbawas ng ilang pounds ay makakatulong sa pagpapababa ng iyong panganib. Ang mga taong malaki ang pagkalabis sa timbang (obesity) ay maaaring mangailangan ng tulong mula sa doktor, nurse, o dietitian upang gumawa ng planong masusunod nila at magiging matagumpay sa pagbawas ng timbang.

Sundin ang pattern ng malusog na pagkain

Kumain ng mas marami pang pagkain na nagbibigay sa iyo ng nutrisyon na kailangan mo, at mas kaunting pagkain na mataas sa calories at may kaunting kapakinabangan sa kalusugan. Subukang kumain ng mas marami pang gulay at prutas sa maraming kulay, at pumili ng mas marami pang whole grains tulad ng 100% na whole-wheat na tinapay at brown rice. Mabuting pagpipilian din ang beans at peas.

Subukang bawasan ang pagkain ng pulang karne tulad ng baka, baboy, at tupa. Iwasan o bawasan ang pagkain ng mga naprosesong karne tulad ng bacon, sausage, at mga lunch meat. Iwasan o limitahan ang mga matamis na inumin, tulad ng soft drinks, sports drinks, at fruit drinks. At bawasan ang pagkain ng mga pinirito at naprosesong pagkain.

Iwasan ang alkohol

Pinakamabuting huwag uminom ng alkohol. Ngunit kung umiinom ka, ang mga kababaihan ay hindi dapat lumampas sa 1 inumin kada araw at ang mga kalalakihan ay hindi dapat lumampas sa 2 inumin kada araw. Ang isang inumin ay 12 ounce ng regular na beer, 5 ounce ng wine, o 1.5 ounce ng alak.

Kumilos pa

Dapat subukan ng mga nasa hustong gulang na makagawa ng hindi bababa sa 150-300 na minuto ng katamtamang aktibidad, tulad ng paglalakad, pagtatabas ng damuhan, o pakikipaglaro sa mga anak o alagang hayop, kada linggo. Ang mga nasa hustong gulang na mas aktibo ay dapat subukan ang hindi bababa sa 75-150 minutong mas intensibong aktibidad, tulad ng pagdya-jogging o pagluluksong-lubid, kada linggo. O magagawa mo ang magkahalong katamtaman at intensibong aktibidad.

Ang mga bata at teenager ay dapat maging aktibo ng hindi bababa sa 1 oras kada araw. Ang pagtakbo, pagtalon, at paglalaro ng sports ay mabubuting paraan para maging aktibo ang mga bata.

Kung hindi ka pa nag-eehersisyo, maaaring mahirap gawin ang ganito karaming aktibidad. Magsimula sa kung ano ang magagawa mo at pagsumikapan ang higit pang oras ng ehersisyo hangga't kaya mo.

Bawasan ang laging pag-upo

Bawasan ang paggugol ng oras sa mga aktibidad habang ikaw ay nakaupo o nakahiga, tulad ng panonood ng TV, paggamit ng iyong cell phone, paglalaro ng computer o video games at pagtingin sa social media. Kung madalas kang laging nakaupo para sa iyong trabaho o pakikisalamuha, subukang tumayo nang madalas at kumilos.

OK lang ang mabagal na pagsisimula. Hindi mo kailangang gawin ang lahat ng pagbabagong ito sa unang pagkakataon. Sa oras na magkaroon ka ng plano, maaari kang magsimula sa isang pagbabago at magdagdag ng panibago kapag handa ka na. Ang bawat pagbabago ay makapagpapabuti sa iyong kalusugan at makakatulong sa pagpapababa ng iyong panganib na magkaroon ng cancer.

Para sa higit pang impormasyon at mga sagot tungkol sa kung paano mo mababawasan ang panganib ng cancer, bumisita sa website ng American Cancer Society sa **cancer.org/eathealthy** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. TAG083711 Rev. 2/25

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity