

Здорове харчування та активний спосіб життя можуть знизити у вас ризик виникнення раку



Досягніть нормальної ваги й підтримуйте її

Наявність нормальної ваги може знизити у вас імовірність виникнення проблем зі здоров'ям (включно з розвитком деяких видів раку). Поговоріть із лікарем про те, що таке «нормальна вага» для вас.

Якщо ваша вага більша за нормальні значення, то втрата навіть кількох кілограмів може допомогти зниженню у вас згаданого ризику. Людям з великою надмірною вагою (ожирінням) може знадобитися допомога лікаря, медсестри або дієтолога, щоб скласти план дій, якого вони зможуть дотримуватися й добитися успіху в схудненні.



Дотримуйтеся режиму здорового харчування

Їжте більше продуктів, що дають вам необхідне харчування, та менше висококалорійних, з незначною користю для здоров'я. Намагайтеся їсти більше овочів і фруктів різного кольору, та вибирайте більше цільнозернових продуктів, таких як 100 % цільнозерновий хліб і коричневий рис. Хорошим вибором є також квасоля й горох.

Намагайтеся їсти менше червоного м'яса, на кшталт яловичини, свинини та баранини. Уникайте взагалі або їжте менше м'ясні продукти з переробленого м'яса, такі як бекон, ковбаса та холодні м'ясні закуски. Уникайте або обмежуйте вживання напоїв із високим вмістом цукру, наприклад безалкогольних, спортивних і фруктових напоїв. І менше їжте смажених і перероблених продуктів!



Уникайте алкоголю

Краще взагалі не вживати спиртне. Але якщо вживаєте, то жінкам слід випивати не більше однієї стандартної порції на день, а чоловікам — не більше двох. Одна стандартна порція — це 12 унцій звичайного пива, 5 унцій вина або 1,5 унції міцного спиртного напою (1 унція = 29,5 мл).



Більше рухайтесь

У дорослих щотижня має бути щонайменше 150–300 хвилин помірної активності, такої як ходьба, стрижка газонів або гра з дітьми чи домашніми тваринами. Активніші дорослі повинні щотижня мати щонайменше 75–150 хвилин більш високої активності, як-от біг підтюпцем або стрибки зі скакалкою. Ви також можете поєднувати помірну та високу активність.

Діти та підлітки мають бути активними протягом щонайменше однієї години щодня. Для активності дітей гарні біг, стрибки та спортивні ігри.

Якщо ви ще не займаєтеся фізичними вправами, то така висока активність може бути для вас важкою. Почніть з того, що можете робити, а потім подовжуйте заняття настільки, наскільки зможете.



Менше сидіть

Менше часу витрачайте на заняття, які можна виконувати сидячи або лежачи, як-от перегляд телепередач, використання мобільного телефону, комп'ютерні або відеоігри, знаходження в соціальних мережах. Якщо ви зазвичай багато сидите на роботі або у свій вільний час, намагайтеся часто вставати й рухатися.

Нічого страшного, якщо починати ви будете повільно! Вам не потрібно всі ці зміни проводити за один раз. Якщо у вас буде план, ви зможете почати з однієї зміни та додавати нову, коли будете до неї готові. Кожна зміна може поліпшити стан вашого здоров'я та допомогти в зниженні ризику виникнення раку.



Для отримання додаткової інформації та відповідей на запитання про те, як ви можете знизити ризик виникнення у вас раку, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою cancer.org/eathealthy або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!