

健康饮食和积极锻炼 可以降低患癌风险





达到并保持健康体重

保持健康的体重可以降低您患病(包括某 些类型的癌症)的几率。请咨询医生,了解 您的健康体重数值。

如果您的体重高于健康范围,即使只减掉几磅也有助于 降低患病的风险。体重超标 (肥胖) 的人可能需要医生、 护士或营养师帮助制定可行的减肥计划以便成功减肥。



遵循健康的饮食习惯

多吃能提供人体所需营养的食物, 少吃高热 量且健康价值不高的食物。多吃各种颜色

的蔬菜和水果, 多吃全谷物食品, 例如 100% 全麦面包和 糙米。豆类和豌豆也是不错的选择。

尽量少吃红肉, 例如牛肉、猪肉和羊肉。避免或少吃加工 肉类食品, 例如培根、香肠和午餐肉。避免或限制摄入 含糖的饮料,例如软饮料、运动饮料和水果饮料。少吃油 炸食品和加工食品。



避免饮酒

最好不饮酒。如果您喝酒,女性每天饮酒量 不应超过1杯, 男性不应超过 2 杯。一杯是指

12 盎司普通啤酒、5 盎司葡萄酒或 1.5 盎司烈性酒。



成年人每周应进行至少 150-300 分钟中 等强度的活动, 例如散步、修剪草坪、与孩

子或宠物玩耍等。运动量较大的成年人每周应进行至少 75-150 分钟的较高强度的活动, 例如慢跑或跳绳等运 动。您也可以同时进行中等强度和较高强度的活动。

儿童和青少年每天至少应活动 1 小时。跑步、跳跃和体 育活动都是锻炼身体的好方法。

如果您尚未开始锻炼身体,这些活动可能很难。可以从 您力所能及的活动开始, 然后逐渐增加锻炼时间。



减少久坐时间

减少坐着或躺着从事活动的时间, 例如看 电视、使用手机、玩电脑或电子游戏、浏览 网络社交媒体内容等。如果您的工作或社交时间通常需 要长时间坐着,请经常起身走动。

慢慢来,循序渐进,不一定要一次性改变一切。制定 计划后, 您可以先从一项改变开始, 适应后准备好 了再继续下一项更改。每项改变都能改善您的健康 状况,降低患癌风险。



如需了解更多有关如何降低癌症风险的信息和问题答案,请访问美国癌症协会网站 cancer.org/eathealthy 或致电 1-800-227-2345。我们随时为您提供帮助。



