American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

स्वस्थ भोजन और सक्रिय होना आपके कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है

अपने स्वस्थ वजन को बनाए रखें

स्वस्थ वजन पर रहना आपको स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं, जिसमें कुछ प्रकार के कैंसर भी शामिल हैं, से बचा सकता है। डॉक्टर से बात करें कि आपके लिए स्वस्थ वजन क्या है।

यदि आपका वजन स्वस्थ सीमा से अधिक है, तो कुछ किलो वजन घटाने से भी आपके जोखिम को कम किया जा सकता है। जिन लोगों का वजन बहुत अधिक है (मोटापा), उन्हें डॉक्टर, नर्स, या आहार विशेषज्ञ से मदद लेकर एक ऐसा योजना बनानी चाहिए जो उन्हें वजन घटाने में सफल बनाए।

स्वस्थ खाने के पैटर्न का पालन करें

ऐसे खाद्य पदार्थ खाएं जो आपको आवश्यक पोषण प्रदान करें और उन खाद्य पदार्थों को कम खाएं जो अधिक कैलोरी वाले और स्वास्थ्य लाभ में कम हों।

अधिक रंग-बिरंगी सब्जियां और फल खाएं। पूरे अनाज जैसे 100% गेहूं की रोटी और ब्राउन राइस का चयन करें। बीन्स और मटर भी अच्छे विकल्प हैं।

लाल मांस जैसे भैंस का मांस , सूअर का मांस और भेड़ का मांस कम खाएं। बेकन, सॉसेज और लंच मीट जैसे प्रोसेस्ड मांस से बचें या कम मात्रा में खाएं। शक्करयुक्त पेय पदार्थ, जैसे सॉफ्ट ड्रिंक्स, स्पोर्ट्स ड्रिंक्स, और फ्रूट ड्रिंक्स से बचें या उन्हें सीमित करें। तले हुए और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ कम खाएं।

शराब से बचे

शराब पीना बेहतर नहीं है। लेकिन अगर आप करते हैं, तो महिलाओं को प्रति दिन 1 से अधिक पेय नहीं होना चाहिए, और पुरुषों को इससे अधिक नहीं होना चाहिए प्रति दिन 2 पेय। एक पेय नियमित बीयर के 12 औंस, वाइन के 5 औंस, या शराब के 1.5 औंस है।

अधिक सक्रिय रहें

वयस्कों को प्रत्येक सप्ताह कम से कम 150-300 मिनट की मध्यम गतिविधि प्राप्त करने का प्रयास करना चाहिए, जैसे चलना, बगीचे का घास काटना, या बच्चों या पालतू जानवरों के साथ खेलना। जो वयस्क अधिक सक्रिय हैं, उन्हें प्रत्येक सप्ताह कम से कम 75-150 मिनट की अधिक तीव्र गतिविधि, जैसे धीमे दौरना या रस्सी कूदने की कोशिश करनी चाहिए। या आप मध्यम और तीव्र गतिविधि का मिश्रण कर सकते हैं।

बच्चों और किशोरों को प्रत्येक दिन कम से कम 1 घंटे के लिए सक्रिय होना चाहिए। दौड़ना, कूदना और खेल खेलना बच्चों के सक्रिय होने के सभी अच्छे तरीके हैं।

यदि आप पहले से व्यायाम नहीं करते हैं, तो इस स्तर तक पहुंचना कठिन हो सकता है। जो आप कर सकते हैं, वहीं से शुरू करें और धीरे-धीरे व्यायाम का समय बढ़ाएं।

कम बैठें

जब आप बैठते हैं या लेटते हैं तो गतिविधियों को करने में कम समय व्यतीत करें, जैसे टीवी देखना, अपने सेल फोन का उपयोग करना, कंप्यूटर या वीडियो गेम खेलना या सोशल मीडिया देखना। यदि आप आमतौर पर अपनी नौकरी या सामाजिक समय के लिए बहुत बैठते हैं, तो अक्सर उठने और घूमने की कोशिश करें।

धीमी शुरुआत करना ठीक है। आपको एक बार में ये सभी बदलाव करने की आवश्यकता नहीं है। एक बार आपके पास एक योजना होने के बाद, आप एक बदलाव के साथ शुरू कर सकते हैं और तैयार होने पर एक नया जोड़ सकते हैं। प्रत्येक परिवर्तन आपके स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है और कैंसर होने के आपके जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

आप अपने कैंसर के जोखिम को कैसे कम कर सकते हैं, इस बारे में अधिक जानकारी और उत्तर के लिए, **cancer.org/eathealthy** पर अमेरिकन कैंसर सोसाइटी की वेबसाइट पर जाएं या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। हम यहां हैं जब आपको हमारी जरूरत है।

©2025, American Cancer Society, Inc.
No. HIN083706 Rev. 2/25

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity