

التغذية الصحية والنشاط البدني يمكن أن يقللا من خطر الإصابة بالسرطان

تحرك أكثر



يجب أن يحاول البالغون ممارسة 150-300 دقيقة من النشاط المعتدل، مثل المشي، أو جز العشب، أو اللعب مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة، كل أسبوع. أما الأشخاص الأكثر نشاطاً فيجب أن يسعوا لممارسة 75-150 دقيقة من النشاط المكثف، مثل الركض أو نط الحبل، أسبوعياً. وبالإمكان الجمع بين النشاط المعتدل والمكثف.

يجب أن يكون الأطفال والمراهقون في حالة نشاط بدني لمدة ساعة واحدة على الأقل يومياً. فالجري والقفز وممارسة الرياضة كلها طرق جيدة للأطفال ليكونوا في حالة نشاط.

إذا كنت لا تمارس الرياضة حالياً، فقد يكون القيام بكل هذا النشاط أمراً صعباً. ابدأ بما يمكنك القيام به واعمل على زيادة وقت التمرين تدريجياً قدر الإمكان.

قلل من الجلوس



اقض وقتاً أقل في ممارسة الأنشطة بوضعية الجلوس أو الاستلقاء، مثل مشاهدة التلفزيون، أو استخدام هاتفك الخليوي، أو لعب ألعاب الكمبيوتر أو الفيديو، أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي. إذا كنت تجلس كثيراً بسبب العمل أو الأنشطة الاجتماعية، فحاول النهوض والتحرك بشكل متكرر.

لا بأس في أن تبدأ ببطء. فليس عليك إجراء كل هذه التغييرات دفعة واحدة. بمجرد أن يكون لديك خطة، يمكنك البدء بتغيير واحد ثم إضافة تغيير جديد عندما تكون مستعداً. فكل تغيير يمكن أن يحسن صحتك ويساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

حاول الوصول إلى وزن صحي والبقاء عليه



يمكن أن يقلل الوزن الصحي من احتمالية الإصابة بمشاكل صحية، بما في ذلك بعض أنواع السرطان. تحدث مع طبيب لمعرفة الوزن الصحي المناسب لك.

إذا كان وزنك أعلى من النطاق الصحي، فإن فقدان القليل من الكيلوغرامات فقط يمكن أن يساعد في تقليل المخاطر. قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من وزن زائد مفرط (سمنة) إلى مساعدة من طبيب أو ممرضة أو أخصائي تغذية لوضع خطة يمكنهم اتباعها والنجاح في إنقاص الوزن.

اتبع نمطاً غذائياً صحياً



تناول المزيد من الأطعمة التي توفر لك العناصر الغذائية التي تحتاجها، وقلل من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والتي تقدم فوائد صحية قليلة. حاول أن تتناول المزيد من الخضروات والفواكه بألوان متنوعة، واختر الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل بنسبة 100% والأرز البني. الفاصوليا والبازلاء هي أيضاً خيارات جيدة.

حاول تقليل استهلاك اللحوم الحمراء مثل اللحم البقري ولحم الخنزير ولحم الضأن. تجنب أو قلل من اللحوم المصنعة مثل لحم الخنزير المقدد، والنقانق، واللحوم الباردة (اللانشون). تجنب أو حد من المشروبات السكرية، مثل المشروبات الغازية، والمشروبات الرياضية، وعصائر الفواكه. كما يجب تقليل تناول الأطعمة المقلية والمصنعة.

تجنب الكحول



من الأفضل عدم شرب الكحول. ولكن إذا كنت تشرب، فيجب ألا تتجاوز المرأة مشروباً واحداً يومياً، وألا يتجاوز الرجل مشروبين يومياً. المشروب الواحد يعادل 12 أونصة من البيرة العادية، أو 5 أونصات من النبيذ، أو 1.5 أونصة من المشروب المقطر (الليكير).

لمزيد من المعلومات والإجابات حول كيفية تقليل خطر الإصابة بالسرطان، قم بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/eathealthy أو اتصل بنا على 18002272345. نحن هنا عندما تحتاج إلينا.

