

Zdrowe jedzenie i aktywność fizyczna może obniżyć ryzyko zachorowania na raka

Healthy Eating and Being Active Can Lower Your Cancer Risk - Polish



Dojdź do zdrowej wagi i ją utrzymaj

Zdrowa waga może obniżyć szanse na problemy zdrowotne, włączając w to niektóre typy raka. Porozmawiaj z lekarzem, jaka waga jest dla ciebie zdrowa.

Jeżeli masz nadwagę, strata nawet kilku funtów może pomóc w obniżeniu tego ryzyka. Osoby, które mają dużą nadwagę (otyłość) mogą potrzebować pomocy lekarza, pielęgniarki lub dietetyka w opracowaniu planu, który będą mogły przestrzegać i który pomoże im odnieść sukces w zrzuconiu wagi.



Przestrzegaj zasad zdrowego odżywiania

Jedz więcej żywności, która zapewnia potrzebne wartości odżywcze a mniej takiej, która jest wysokokaloryczna i przynosi niewiele korzyści zdrowotnych. Postaraj się jeść więcej warzyw i owoców o różnych kolorach i wybieraj produkty pełnoziarniste, takie jak chleb 100% pełnoziarnisty i brązowy ryż. Fasola i groch to również dobry wybór.

Staraj się jeść mniej czerwonego mięsa takiego jak wołowina, wieprzowina i baranina. Unikaj lub jedz mniej mięsa przetworzonego jak boczek, kiełbasa lub wędliny. Unikaj lub ogranicz słodkie napoje, jak napoje gazowane i owocowe. Jedz mniej potraw smażonych i przetworzonych.



Unikaj spożywania alkoholu

Najlepiej jest nie pić alkoholu. Ale jeżeli spożywasz alkohol, kobiety powinny wypić nie więcej niż jeden „drink” a mężczyźni nie więcej niż dwa „drinki” na dzień. Jeden „drink” to 12 uncji typowego piwa, 5 uncji wina lub 1.5 uncji alkoholu wysokoprocentowego.



Więcej się ruszaj

Dorośli powinni w ciągu tygodnia spędzić przynajmniej 150-300 minut na umiarkowanych zajęciach fizycznych, takich jak spacer, koszenie trawnika lub zabawa z dziećmi czy ze zwierzętami domowymi. Dorośli bardziej aktywni powinni spróbować intensywniejszych zajęć sportowych takich jak bieganie lub skakanka każdego tygodnia co najmniej 75-150 minut. Można również łączyć zajęcia umiarkowane i intensywne.

Dzieci i nastolatki powinny być aktywne fizycznie przez przynajmniej 1 godzinę dziennie. Zajęcia takie jak bieganie, skakanie i uprawianie sportu to dobre sposoby na ich uaktywnianie.

Jeżeli w tej chwili nie jesteś aktywny/-a fizycznie, wykonywanie wszystkich tych zajęć może być zbyt trudne. Zacznij od czegoś, co jesteś w stanie robić i stopniowo zwiększaj czas ćwiczeń fizycznych.



Mniej siedzenia

Spędź mniej czasu wykonując czynności siedząc lub leżąc, np. oglądanie telewizji, używanie telefonu komórkowego, granie na komputerze lub w gry wideo, jak również sprawdzanie mediów społecznościowych. Jeżeli siedzisz długo w pracy lub w czasie spotkań towarzyskich, postaraj się często wstawać i poruszać się.

Nie ma problemu, jeżeli zaczniesz powoli. Nie musisz wprowadzać takich zmian od razu. Kiedy już masz plan, możesz zacząć od jednej zmiany i dodać nową, kiedy jesteś na nią gotowy/-a. Każda zmiana może poprawić twoje zdrowie i wpłynąć na obniżenie ryzyka zachorowania na raka.

Aby otrzymać więcej informacji, codzienną pomoc i wsparcie, wejdź na stronę American Cancer Society cancer.org/eathealthy lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.