

Si Ou Manje Sa ki Bon pou Sante Ou epi Si Ou Fè Egzèsis Fizik Sa Kapab Bese Risk Ou pou Gen Kansè

Healthy Eating and Being Active Can Lower Your Cancer Risk - Haitian Creole



Eseye rive epi rete nan yon gwoès ki pou sante ou

Si ou nan yon gwoès ki bon pou sante ou sa kapab bese chans ou pou gen pwoblèm sante, tankou Kèk kalite kansè. Pale avèk doktè ou konsènan sa yon gwoès ki bon pou sante ye pou ou.

Si pwa kò ou pi gwo pase entèval ki bon pou sante, si ou pèdi menm kèk liv sa kapab ede ou bese risk ou. Moun ki gen anpil pwa anplis nan kò yo (obezite) ka bezwen èd yon doktè, yon enfimyè, oswa yon dyetetisyen pou yo fè yon plan yo kapab swiv epi pou yo bese pwa kò yo san pwoblèm.



Swiv yon abitud pou manje ki bon pou sante ou

Manje plis sa ki ba ou nitrisyon ou bezwen, ak mwen sa ki gen anpil kalori epi ki gen mwen avantaj pou sante ou. Eseye manje plis legim ak fwi nan anpil koulè, epi chwazi plis grenn konplè tankou pen ble ki konplè a 100% ak diri bren. Pwa ak pwa vèt se bon chwa tou.

Eseye manje mwens vyann wouj tankou vyann bèf, vyann kochon ak vyann mouton. Evite oswa manje, mwens vyann trete tankou bekonn, sosis, ak vyann dejene. Evite oswa limite bwason sikre, tankou bwason gaze, bwason enèjetik, ak bwason abaz fwi. Epi manje mwens sa ki fri ak sa ki trete.



Evite alkòl

Li pi bon pou pa bwè alkòl. Men si ou bwè alkòl, Fanm yo pa ta dwe bwè plis pase 1 vè pa jou, epi gason yo pa ta dwe bwè plis pase 2 vè pa jou. Yon vè se 12 ons byè regilye, 5 ons diven oswa 1.5 ons alkòl fò.



Fè plis mouvman

Granmoun yo ta dwe eseye fè omwen 150-300 minit aktivite modere, tankou Mache, koupe gazon, oswa jwe avèk timoun oswa bèt kay, chak semèn. Granmoun ki fè plis egzèsis yo ta dwe eseye 75-150 minit egzèsis pi rapid tankou djògin, oswa sote kòd, chak semèn. Oswa ou kapab fè yon melanj egzèsis modere ak egzèsis rapid.

Timoun yo ak adolesan yo ta dwe fè egzèsis fizik pandan omwen 1 èdtan chak jou. Kouri, sote, ak jwe espò se tout bon fason pou timoun yo aktif.

Si ou poko fè egzèsis fizik, li ka difisil pou fè sa. Kòmanse avèk sa ou kapab fè epi travay pou fè plis tan ou kapab nan egzèsis fizik.



Chita mwens

Pase mwens tan ap fè aktivite pandan ou chita oswa kouche, tankou gade televizyon, itilize Telefòn selilè ou, jwe nan òdinatè oswa jwèt videyo, oswa gade nan medya sosyal. I pou chita anpil souvan pou djòb ou oswa pou tan sosyal ou, eseye kanpe souvan pou bouje kò ou.

Pa gen pwoblèm pou kòmanse dousman. Ou pa bezwen fè tout chanjman sa yo alafwa. Depi ou gen yon plan, ou kapab kòmanse avèk yon chanjman epi ajoute yon nouvo lè ou pare. Chak chanjman kapab amelyore sante ou epi ede ou bese risk ou pou gen kansè.

Pou jwenn enfòmasyon sou kansè, èd ak sipò chak jou, ale sou sitwèb **Sosyete Ameriken pou Kansè (American Cancer Society)** [cancer.org/eathealthy](https://www.cancer.org/eathealthy) oswa rele nimewo **1-800-227-2345**.

Nou la lè ou bezwen nou.