

Здоровое питание и активность могут снизить риск развития рака

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



Сбросьте вес до нормального и поддерживайте его

Нормальный вес может снизить вероятность возникновения проблем со здоровьем, включая некоторые виды рака. Поговорите с врачом о том, какой вес будет для вас нормальным.

Если ваш вес выше нормы, потеря даже нескольких килограммов может помочь вам снизить риск. Людям со значительным избыточным весом (ожирением) может понадобиться помощь врача, медсестры или диетолога для составления плана, которому они смогут следовать для успешного похудения.



Соблюдайте режим здорового питания

Ешьте больше продуктов, содержащих необходимые вам питательные вещества, и меньше высококалорийных и малополезных для здоровья продуктов. Старайтесь есть больше овощей и фруктов разных цветов и выбирайте больше цельнозерновых продуктов, таких как 100% цельнозерновой хлеб и коричневый рис. Фасоль и горох также являются хорошим выбором.

Старайтесь есть поменьше красного мяса, такого как говядина, свинина и баранина. Избегайте или уменьшите потребление обработанного мяса, например бекона, колбасы и мясной нарезки. Избегайте или ограничьте потребление сладких напитков, типа безалкогольных, спортивных и фруктовых напитков. Также ешьте меньше жареной и обработанной пищи.



Избегайте алкоголя

Алкоголь лучше не употреблять. Но если вы его употребляете, женщинам следует выпивать не более 1 порции в день, а мужчинам — не более 2 порций в день. Одна порция — это 12 унций обычного пива, 5 унций вина или 1,5 унции крепких напитков.



Больше двигайтесь

Взрослым следует стараться уделять еженедельно не менее 150–300 минут умеренной активности, такой как прогулки, стрижка газона или игры с детьми или домашними животными. Взрослым, ведущим более активный образ жизни, рекомендуется пробовать заниматься спортом более интенсивно, например, бегать трусцой или прыгать со скакалкой как минимум 75–150 минут еженедельно. Можно также сочетать умеренную и интенсивную активность.

Детям и подросткам следует быть физически активными не менее 1 часа в день. Для физической активности детям подойдут бег, прыжки и командные виды спорта.

Если вы еще не занимаетесь физическими упражнениями, такой объем активности может быть для вас трудным. Начните с того, что вы в состоянии делать, и постепенно увеличивайте длительность упражнений.



Меньше сидите

Проводите меньше времени сидя или лежа, например перед телевизором, пользуясь мобильным телефоном, играя в компьютерные или видеоигры или просматривая социальные сети. Если вы обычно много сидите на работе или в общественной среде, старайтесь чаще вставать и двигаться.

Начните понемногу, это нормально. Не требуется все менять одновременно. Имея план, вы можете начать с одного изменения и добавлять новое по мере готовности. Каждое изменение может улучшить ваше здоровье и помочь снизить риск заболевания раком.

Для получения информации о раке, ежедневной помощи и поддержке посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу cancer.org/eathealthy или позвоните по телефону **1-800-227-2345**.

Мы к вашим услугам, когда вы в нас нуждаетесь.