

Здорове харчування та активність можуть знизити ризик розвитку раку

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



Схудніть до нормальної ваги і підтримуйте її

Нормальна вага може знизити ймовірність виникнення проблем зі здоров'ям, включаючи деякі види онкологічних захворювань. Поговоріть зі своїм лікарем про те, яка вага буде для вас нормальною.

Якщо ваша вага вище норми, втрата навіть декількох кілограмів може допомогти вам знизити ризик. Людям з надмірною зайвою вагою (ожирінням) може знадобитися допомога лікаря, медсестри або дієтолога, щоби скласти план, якого вони можуть дотримуватися для успішного схуднення.



Дотримуйтеся режиму здорового харчування

Їжте більше продуктів, які містять необхідні вам поживні речовини, і менше висококалорійної та малокорисної для здоров'я їжі. Намагайтеся їсти більше овочів і фруктів різних кольорів і вибирайте більше цільнозернових продуктів, таких як 100% цільнозерновий хліб і коричневий рис. Квасоля і горох також є хорошим вибором.

Намагайтеся їсти менше червоного м'яса, такого як яловичина, свинина та баранина. Уникайте або зменшуйте споживання обробленого м'яса, наприклад бекона, ковбаси та м'ясних нарізок. Уникайте або обмежуйте споживання солодких напоїв, таких як безалкогольні, спортивні та фруктові напої. Також споживайте менше смаженої та обробленої їжі.



Уникайте алкоголю

Алкоголю краще уникати. Але якщо ви його вживаєте, жінкам варто випивати не більше 1 порції в день, а чоловікам - не більше 2 порцій в день. Одна порція - це 12 унцій звичайного пива, 5 унцій вина або 1,5 унції міцних напоїв.



Більше рухайтесь

Дорослим варто намагатися щотижня приділяти принаймні 150-300 хвилин помірній активності, наприклад, ходьбі, стрижці газону або грі з дітьми або домашніми тваринами. Більш активним дорослим варто намагатися займатися більш енергійними фізичними вправами, такими як біг підтюпцем або стрибки зі скакалкою не менше 75 - 150 хвилин на тиждень. Також можна поєднувати помірну та інтенсивну активність.

Діти та підлітки мають бути фізично активними не менше 1 години в день. Для фізичних занять дітям підійдуть біг, стрибки та командні види спорту.

Якщо ви ще не займаєтесь фізичними вправами, такий обсяг активності може бути для вас важким. Почніть з того, що ви здатні робити, і поступово збільшуйте тривалість вправ.



Менше сидіть

Проводьте менше часу сидячи чи лежачи, наприклад, перед телевізором, користуючись мобільним телефоном, граючи в комп'ютерні або відеоігри або переглядаючи соціальні мережі. Якщо ви зазвичай багато сидите на роботі або в соціальному середовищі, намагайтеся частіше вставати і рухатися.

Почніть потроху, це нормально. Вам не потрібно змінювати все одночасно. Маючи план, ви можете почати з однієї зміни і додавати нові в міру готовності. Кожна зміна може поліпшити ваше здоров'я і допомогти знизити ризик розвитку раку.

Щоб отримати інформацію про рак, щоденну допомогу та підтримку, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою cancer.org/eathealthy або зателефонуйте за номером **1-800-227-2345**.

Ми до ваших послуг, коли це вам потрібно.