

من شأن الأكل الصحي والحركة تقليل خطر إصابتك بالسرطان

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

أكثر من الحركة



يجب على البالغين محاولة الوصول إلى 150-300 دقيقة من النشاط المعتدل كل أسبوع على الأقل، وأمثلة النشاط قد تكون المشي أو جز العشب أو اللعب مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة أو غيرها. أما البالغين الأكثر نشاطاً فيجب عليهم تجربة نشاط أكثر شدة لمدة 75-150 دقيقة على الأقل كل أسبوع، كالركض أو القفز. كما أن بالإمكان القيام بمزيج من النشاط المعتدل والشديد.

يجب أن يقوم الأطفال والمراهقون بنشاط الحركة لساعة واحدة على الأقل كل يوم. الجري والقفز وممارسة الرياضة كلها طرق جيدة للأطفال ليكونوا نشطين.

قلل من الجلوس



اقض وقتاً أقل في القيام بالأنشطة بوضعية الجلوس أو الاستلقاء كمشاهدة التلفاز أو استخدام هاتفك الخليوي أو لعب ألعاب الكمبيوتر أو الفيديو أو تصفح وسائل التواصل الاجتماعي. إذا كنت تجلس كثيراً في عملك أو أثناء أنشطة التواصل الاجتماعي، فحاول الوقوف والحركة بشكل متكرر.

لا بأس بالبدء ببطء. لست بحاجة إلى إجراء كل هذه التغييرات دفعة واحدة. بمجرد أن يكون لديك خطة، يمكنك البدء بتغيير واحد وإضافة تغيير جديد عندما تكون مستعداً. يمكن أن يؤدي كل تغيير إلى تحسين صحتك والمساعدة في تقليل خطر الإصابة بالسرطان.

حاول الوصول إلى وزن صحي والبقاء فيه



يمكن للوزن الصحي أن يقلل من إمكانية التعرض لمشاكل صحية، بما في ذلك بعض أنواع السرطان. تحدث مع الطبيب عن الوزن الصحي المناسب لك.

إذا كان وزنك أعلى من النطاق الصحي، فإن فقدان بعض الوزن، حتى كيلو أو اثنين، يمكن أن يساعد في تقليل المخاطر. قد يحتاج الأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد المفرط (السمنة) إلى مساعدة من الطبيب أو الممرضة أو أخصائي التغذية لوضع خطة يمكنهم اتباعها للنجاح في فقدان الوزن.

اتبع نمطاً صحياً لتناول الطعام



تناول المزيد من الأطعمة التي تمنحك العناصر الغذائية التي تحتاجها، وقلل من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية والفوائد الصحية القليلة. حاول أن تكثر من أكل الخضروات والفواكه بألوانها المختلفة، وأن تكثر من خيارات الحبوب الكاملة مثل خبز القمح الكامل بنسبة 100% والأرز الكامل (البنّي). كما أن الفاصوليا والبازلاء هي خيارات جيدة أيضاً.

حاول أن تقلل من أكل اللحم الأحمر مثل لحم البقر ولحم الخنزير ولحم الضأن. وتجنب أو قلل من تناول اللحوم المصنعة مثل لحم الخنزير المقدد والسجق واللانشون. تجنب المشروبات السكرية أو حد من شربها مثل المشروبات الغازية والمشروبات الرياضية وعصائر الفواكه. وقلل من أكل الأطعمة المقلية والمصنعة.

تجنب الكحول



من الأفضل عدم شرب الكحول، وفي حال شرب الكحول، فيجب ألا تتناول النساء أكثر من مشروب واحد في اليوم ويجب ألا يتناول الرجال أكثر من مشروبين في اليوم. المشروب الواحد يعادل 12 أونصة (354 ملي لتر) من البيرة العادية، أو 5 أونصات (148 ملي لتر) من النبيذ، أو 1.5 أونصة (44 ملي لتر) من المشروب المقطر (الليكير).

للحصول على معلومات حول السرطان والمساعدة اليومية والدعم، تفضل بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على العنوان التالي: cancer.org/eathealthy أو اتصل بنا على الرقم **1-800-227-2345**. نحن هنا عند الحاجة.