# स्वस्थ खानपान और सक्रिय रहना आपके कैंसर के खतरे को कम करता है

*Healthy Eating and Being Active Can Lower Your Cancer Risk - Hindi*

## वापस जाएं और एक स्वस्थ वजन बनाए रखें

स्वस्थ वजन होने से कुछ प्रकार के कैंसर सहित स्वास्थ्य समस्याएं होने की संभावना कम हो सकती है। एक डॉक्टर से बात करें कि आपके लिए स्वस्थ वजन क्या है।

अगर आपका वजन स्वस्थ सीमा से अधिक है, तो कुछ किलो कम करने से भी आपके जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। जिन लोगों का बहुत अधिक वजन (मोटापा) है, उन्हें एक योजना बनाने के लिए डॉक्टर, नर्स या आहार विशेषज्ञ की मदद की आवश्यकता हो सकती है, जिसका वे पालन कर सकते हैं और वजन कम करने में सफल हो सकते हैं।

## एक स्वस्थ्य खानपान का पैटर्न

ऐसे खाद्य पदार्थ अधिक खाएं जो आपको आवश्यक पोषण प्रदान करें, और  ऐसे खाद्य पदार्थ कम खाएं जिनमें कैलोरी ज्यादा हो और स्वास्थ्य लाभ कम हों। कई रंगों वाली सब्जियां और फल अधिक खाने की कोशिश करें, और अधिक साबुत अनाज चुनें जैसे कि 100%: होल-व्हीट ब्रेड और ब्राउन राइस। बीन्स और मटर भी अच्छे विकल्प हैं।

गोमांस, सूअर का मांस और भेड़ के मांस जैसे लाल मांस कम खाने की कोशिश करें। बेकन, सॉसेज और लंच मीट जैसे प्रसंस्कृत मांस से बचें या कम खाएं। शीतल पेय, स्पोर्ट्स ड्रिंक और फलों के पेय जैसे शर्करा पेय से बचें या सीमित करें। और तली हुई और प्रसंस्कृत चीजें कम खाएं।

## शराब से बचें

शराब नहीं पीना सबसे अच्छा है। लेकिन अगर आप करते हैं, तो महिलाओं को प्रति दिन 1 से अधिक पेय नहीं लेना चाहिए, और पुरुषों को प्रति दिन 2 से अधिक पेय नहीं लेना चाहिए। एक नियमित पेय बीयर के 12 औंस, वाइन के 5 औंस या 1.5 औंस शराब है।

## ज्यादा चलें

वयस्कों को हर हफ्ते कम से कम 150-300 मिनट की मध्यम गतिविधि करने की कोशिश करनी चाहिए, जैसे चलना, लॉन की घास काटना, या बच्चों या पालतू जानवरों के साथ खेलना। अधिक सक्रिय वयस्कों को प्रत्येक सप्ताह कम से कम 75-150 मिनट अधिक तीव्र गतिविधि, जैसे जॉगिंग या रस्सी कूदना, के लिए प्रयास करना चाहिए। या आप मध्यम और तीव्र गतिविधि का मिश्रण कर सकते हैं।

बच्चों और किशोरों को कम से कम हर दिन 1 घंटा सक्रिय रहना चाहिए। दौड़ना, कूदना और खेल खेलना बच्चों के सक्रिय रहने के सभी अच्छे तरीके हैं।

अगर आप पहले से व्यायाम नहीं करते हैं, तो इतनी अधिक गतिविधि करना कठिन हो सकता है। आप जो कर सकते हैं उससे शुरू करें और जितना हो सके उतना अधिक समय तक व्यायाम करें।

## कम बैठें

बैठने या लेटने के दौरान गतिविधियों में कम समय व्यतीत करें, जैसे टीवी देखना, अपने सेल फोन का उपयोग करना, कंप्यूटर या वीडियो गेम खेलना या सोशल मीडिया देखना। अगर आप आमतौर पर अपनी नौकरी या सामाजिक समय के लिए बहुत अधिक बैठते हैं, तो अक्सर उठने और घूमने की कोशिश करें।

धीमी शुरुआत करना सही रहेगा। आपको ये सभी बदलाव एक बार में करने की आवश्यकता नहीं है। एक बार आपकी एक योजना तैयार हो जाने के बाद एक बदलाव करें और उसके बाद जब आप तैयार हों तो उसमें नया जोड़ सकते हैं। प्रत्येक बदलाव आपके स्वास्थ्य में सुधार ला सकता है और कैंसर होने के आपके जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

कैंसर की जानकारी, दिन-प्रतिदिन की सहायता और सहायता के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट **cancer.org/eathealthy** पर जाएं या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। हम यहां हैं जब आपको हमारी जरूरत हो।



HINDI
©2022, American Cancer Society, Inc.
No. 080819-Rev. 8/22
BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity