

# 건강한 식사 및 활동하는 것은 암 위험을 낮출 수 있습니다



## 건강한 체중을 만들고 유지하십시오

건강한 체중을 유지하면, 몇 가지 유형의 암을 포함하여, 건강 문제가 생길 가능성을 낮출 수 있습니다. 건강한 체중은 얼마나 되는 것인지에

대해 의사와 상담하십시오.

체중이 건강한 범위보다 높으면, 몇 파운드조차 감량해도 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다. 체중이 많이 과다한 (비만) 사람은 따를 수 있는 계획을 세우고 체중을 감량하는 데 성공하기 위해 의사, 간호사, 또는 영양사의 도움이 필요할 수 있습니다.



## 건강한 식습관을 따르십시오

필요한 영양을 공급하는 음식은 더 많이, 칼로리가 높고 건강 이익은 거의 없는 음식은 더 적게 먹으십시오. 다색의 야채와 과일을 더 많이 먹으려고 노력하고, 100% 통밀 빵과 현미와 같은 통곡류를 더 많이 선택하십시오. 콩과 완두콩도 또한 좋은 선택입니다.

소고기, 돼지고기, 및 양고기와 같은 붉은색 고기는 더 적게 먹으려고 노력하십시오. 베이컨, 소시지, 및 점심 고기와 같은 가공육은 멀리하거나 더 적게 먹으십시오. 청량 음료, 스포츠 음료, 및 과일 음료와 같은, 설탕이 든 음료는 멀리하거나 제한하십시오. 그리고 덜 튀긴 음식과 덜 가공된 음식을 먹으십시오.



## 음주를 삼가하십시오

음주를 하지 않는 것이 최선입니다. 하지만 음주를 하는 경우, 여성은 하루에 딱 1잔 이내로 마셔야 하고, 남성은 하루에 딱 2잔 이내로

마셔야 합니다. 1잔은 일반 맥주 12온스(340ml), 와인 5온스(140ml), 또는 증류주 1.5온스(43ml)입니다.



## 더 많이 움직이십시오

성인은, 걷기, 잔디 깎기, 또는 아이들이나 반려 동물과 놀기와 같은, 적당한 활동을 매주 최소한 150~300분 동안 하려고 노력해야 합니다. 더 활동적인 성인은, 조깅이나 줄넘기와 같은, 더 격렬한 활동을 매주 최소한 75~150분 동안 하려고 노력해야 합니다. 아니면 적당한 활동과 격렬한 활동을 번갈아 할 수 있습니다.

아이들과 10대 아이들은 매일 1시간 동안 활동해야 합니다. 달리기, 점프하기, 및 운동하기는 모두 아이들이 활동하는 좋은 방법입니다.

이왕에 운동을 하지 않은 경우, 이렇게 많은 활동을 하는 것은 어려울 수도 있습니다. 할 수 있는 것부터 시작하고 할 수 있는 만큼 운동 시간을 늘려 나가십시오.



## 앉아 있는 것을 줄이십시오

앉아 있거나 누워 있는 동안에 TV 보기, 휴대폰 사용하기, 컴퓨터 게임이나 비디오 게임 하기, 또는 소셜 미디어 살펴보기와 같은 활동을 하는데 쓰는 시간을 줄이십시오. 일을 하거나 사회적 시간 동안에 보통 오래 앉아 있는 경우, 자주 일어나서 돌아다니려고 노력하십시오.

천천히 시작하는 것이 좋습니다. 모든 이러한 변화를 한 번에 할 필요는 없습니다. 일단 계획을 세우면, 한 가지 변화부터 시작하고 준비가 되면 새로운 변화를 추가할 수 있습니다. 각가지 변화를 통해 건강이 증진될 수 있고 암에 걸릴 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.



암 위험을 낮출 수 있는 방법에 대한 더 많은 정보 및 답을 알아보려면, [cancer.org/eathealthy](http://cancer.org/eathealthy)에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 **1-800-227-2345**번으로 전화하여 문의하십시오. 귀하에게 우리가 필요할 때 우리는 이 자리에 있습니다.