

Zdrowe jedzenie i aktywność fizyczna może obniżyć twoje ryzyko zachorowania na raka



Uzyskaj i utrzymaj zdrową wagę

Utrzymywanie prawidłowej wagi może zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, w tym niektórych rodzajów raka. Dowiedz się od lekarza, jaka waga jest dla ciebie zdrowa.

Jeżeli masz nadwagę, strata nawet kilku funtów może pomóc w obniżeniu ryzyka. Osoby, które mają dużą nadwagę (otyłość) mogą potrzebować pomocy lekarza, pielęgniarki lub dietetyka w opracowaniu planu, który będą mogły przestrzegać, i który pomoże im odnieść sukces w zrzuconiu wagi.



Postępuj zgodnie ze zdrowym wzorcem odżywiania

Jedz więcej żywności zapewniającej potrzebne ci składniki odżywcze, a mniej produktów o dużej zawartości kalorii i niewielkich korzyściach zdrowotnych. Postaraj się jeść więcej warzyw i owoców o różnych kolorach i wybieraj więcej produktów pełnoziarnistych, takich jak chleb 100% pełnoziarnisty i brązowy ryż. Fasola i groch to również dobry wybór.

Staraj się jeść mniej czerwonego mięsa takiego jak wołowina, wieprzowina i baranina. Unikaj lub jedz mniej mięsa przetworzonego, jak np. boczek, kiełbasa lub wędliny. Unikaj lub ogranicz słodkie napoje, takie jak napoje gazowane i owocowe. Jedz mniej potraw smażonych i przetworzonych.



Unikaj spożywania alkoholu

Najlepiej jest nie pić alkoholu. Ale jeżeli pijesz, kobiety powinny pić nie więcej niż jeden „drink” a mężczyźni nie więcej niż dwa „drinki” na dzień. Jeden „drink” to 12 uncji typowego piwa, 5 uncji wina lub 1.5 uncji alkoholu wysokoprocentowego.



Więcej się ruszaj

Dorośli powinni spróbować przynajmniej 150-300 minut na tydzień umiarkowanych zajęć sportowych takich jak spacer, koszenie trawnika lub bawienie się z dziećmi lub zwierzętami domowymi. Dorośli bardziej aktywni powinni spróbować intensywniejszych zajęć sportowych, takich jak bieganie lub skakanka, każdego tygodnia co najmniej 75-150 minut. Można również łączyć zajęcia umiarkowane i intensywne.

Dzieci i nastolatki powinny być aktywne fizycznie przez przynajmniej 1 godzinę dziennie. Zajęcia takie jak bieganie, skakanie i uprawianie sportu to dobre sposoby na ich uaktywnianie.

Jeżeli w tej chwili nie jesteś aktywny(-a) fizycznie, wykonywanie wszystkich tych zajęć może być zbyt trudne. Zacznij od czegoś, co jesteś w stanie robić i stopniowo zwiększaj czas ćwiczeń fizycznych.



Mniej siedzenia

Spędzaj mniej czasu na wykonywaniu czynności, gdy siedzisz lub leżysz, takich jak oglądanie telewizji, korzystanie z telefonu komórkowego, granie na komputerze lub w gry wideo, lub przeglądanie mediów społecznościowych. Jeżeli siedzisz długi czas w pracy lub w czasie spotkań towarzyskich, postaraj się często wstawać i pochodzić.

Nie ma problemu, jeżeli zaczniesz powoli. Nie musisz wprowadzać tych wszystkich zmian od razu. Kiedy już masz plan, możesz zacząć od jednej zmiany i dodać nową, kiedy jesteś na nią gotowy(-a). Każda zmiana może poprawić twoje zdrowie i wpłynąć na obniżenie ryzyka zachorowania na raka.



Aby otrzymać więcej informacji i odpowiedzi na pytania, wejdź na stronę *American Cancer Society* cancer.org/eathealthy lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.