

# Здоровое питание и активный образ жизни могут снизить риск возникновения у вас рака



## Добейтесь нормального веса и поддерживайте его

Наличие нормального веса может снизить вероятность возникновения у вас проблем со здоровьем (включая развитие некоторых видов рака). Поговорите с врачом о том, что такое «нормальный вес» для вас.

Если ваш вес больше нормальных значений, то потеря даже нескольких килограммов может помочь в снижении у вас упомянутого риска. Людям с большим избыточным весом (ожирением) может понадобиться помощь врача, медсестры или диетолога, чтобы составить план действий, которому они смогут следовать и добиться успеха в похудении.



## Соблюдайте режим здорового питания

Ешьте больше продуктов, обеспечивающих вам необходимое питание, и меньше высококалорийных, польза которых для здоровья незначительна. Старайтесь есть больше овощей и фруктов разного цвета, и выбирайте больше цельнозерновых продуктов, таких как 100 % цельнозерновой хлеб и коричневый рис. Хорошим выбором являются также фасоль и горох.

Старайтесь есть меньше красного мяса (вроде говядины, свинины и баранины). Избегайте вообще или меньше ешьте мясные продукты из переработанного мяса, такие как бекон, колбаса и холодные мясные закуски. Избегайте или ограничивайте употребление напитков с высоким содержанием сахара, например безалкогольных, спортивных и фруктовых напитков. И меньше ешьте жареные и переработанные продукты!



## Избегайте алкоголя

Лучше не употреблять спиртное. Но если употребляете, то женщинам следует выпивать не более одной стандартной порции в день, а мужчинам — не более двух. Одна стандартная порция —

это 12 унций обычного пива, 5 унций вина или 1,5 унции крепкого спиртного напитка (1 унция = 29,5 мл).



## Больше двигайтесь

У взрослых еженедельно должно быть не менее 150–300 минут умеренной активности, такой как ходьба, стрижка газонов или же игра с детьми или домашними животными. Более активные взрослые должны каждую неделю отводить не менее 75–150 минут более интенсивной активности, такой как бег трусцой или прыжки со скакалкой. Вы можете также сочетать умеренную и интенсивную активность.

Дети и подростки должны быть активны на протяжении не менее одного часа ежедневно. Для активности детей хороши бег, прыжки и спортивные игры.

Если вы ещё не занимаетесь физическими упражнениями, то такая высокая активность может быть затруднительной. Начните с того, что вы можете делать, а затем удлинняйте занятия настолько, насколько сможете.



## Меньше сидите

Меньше времени тратьте на занятия, выполняемые сидя или лёжа, такие как просмотр телепередач, использование мобильного телефона, компьютерные или видеоигры, а также пребывание в социальных сетях. Если вы обычно много сидите на работе или проводя свободное время, то старайтесь часто вставать и двигаться.

Ничего страшного, если начинать вы будете медленно! Вам не нужно проводить все эти изменения за один раз. Если у вас будет план, вы сможете начать с одного изменения и добавлять новое, когда будете к нему готовы. Каждое изменение может улучшить состояние вашего здоровья и помочь в снижении риска развития рака.



Для получения дополнительной информации и ответов на вопросы о том, как вы можете снизить риск развития у вас рака, посетите веб-сайт Американского онкологического общества по адресу [cancer.org/eathealthy](https://cancer.org/eathealthy) или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!