

Maaring Bawasan ang Inyong Paganib sa Cancer Ng Malusog na Pagkakain at Paggagalaw-galaw

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



Magtamo at manatiling malusog na timbang

Maaaring bawasan ng pagiging nasa malusog na timbang, ang pagkakataong makaranas ng mga problem sa kalusugan, kabilang ang ilang uri ng cancer. Kausapin ang doctor tungkol sa anong malusog na timbang ang para sa inyo.

Kung mas mataas ang inyong timbang sa saklaw ng malusog, maaaring bawasan ang inyong panganib, ng pagbawas ng kahit na ilang pound lamang. Maaaring kailangan ng mga taong may labis na timbang (mataba), ang tulong ng doctor, nurse, o dietitian upang gumawa ng balak na masusunod nila, at magtagumpay sa pagbawas ng timbang.



Sudan ang malusog na gawing pagkakain

Kumain ng mas madaming malusog na pagkain na nag-aalay sa inyo ng pangkalusugan na kailangan ninyo, at mas kaunting pagkain na mataas sa calorie at kaunting pakinabang sa kalusugan. Subukang kumain ng mas maraming gulay at prutas na iba-ibang kulay, at piliin nang madalas ang whole grain [kabuuan ng butil], katulad ng tinapay na 100% whole-wheat at brown rice [hindi kinaskas na bigas]. Mahusay ding piliin ang beans at gisante.

Subukang bawasan ang pagkain ng mga red meat, katulad ng karneng baka, baboy, at tupa. Iwasan o bawasan ang pagkain ng mga karne katulad ng bacon, longganisa, at lunch meat [hulmadong pira-pirasong karne]. Iwasan o takdaan ang mga matatamis ng inumin, katulad ng soft drink, sports drink, at fruit drink. At bawasan ang pagkain ng pinirito o gawa-gawang pagkain.

Iwasan ang alcohol



Pinakamahusay na huwag uminom ng alcohol. Subalit, kung gagawain ninyo, dapat hindi lalampas sa 1ng inumin bawat araw, sa mga babae, at hindi lalampas sa 2ng inumin bawat araw, sa mga lalaki. Ang isang inumin ay 12ng ounce ng karaniwang beer, 5ng ounce ng wine, o 1.5ng ounce ng alak.



Gumalaw-galaw nang madalas

Dapat subukan ng mga may-edad, bawat linggo, ang kahit man lamang 150-300ng minute ng mahinahon ng paggagalaw-galaw, katulad ng paglalakad, pag-mow ng damo, o pakikipaglaro sa mga bata o pet [alagang hayop]. Dapat subukan ang mga mas masigasig na may-edad, bawat linggo, ang kahit man lamang 75-140ng minute ng mas matinding paggagakaw-galaw, katulad ng jogging o jumping rope. O maaari ninyong ipaghalili ang mahinahon at matinding paggagalaw-galaw.

Dapat gagalaw-galaw ang mga bata at nagbibinata ng kahit man lamang 1ng oras bawat araw. Mga mahuhusay na paraan ang pagtatakbo, pagtatalon, at paglalaro ng sports para sa paggagalaw-galaw ng mga bata.

Kung hindi pa kayo karaniwang gumagalaw-galaw, maaaring mahirap ang pagsimula nito. Magsimula lamang sa kaya ninyo at dahan-dahang dagdagan, nang kayo ninyo, ang panahon ng paggagalaw-galaw.

Bawasan ang nakaupo



Bawasan ang panahon sa mga gawaing nakupo o nakahiga kayo, katulad ng panunuod ng TV, pagagamit ng inyong cell phone, naglalaro sa computer o video game, o nagtitingin sa social media. Kung karaniwang nakaupo kayo nang matagal sa inyong trabaho o sa pakikihalubilo, subukang tumayo nang madalas at maglakad-lakad.

OK lang na magsimula nang dahan-dahan. Hindi ninyo kailangang ganapin ang mga pagbabagong ito na sabay-sabay. Kapag mayroon ng kayong balak, maaari kayong magsimula ng isang pagbabago at magdagdag na isa pa kapag handa na kayo. Maaring pabutihin ng bawat pagbabago ang inyong kalusugan at tulongan kayong bawasan ang inyong panganib na makaranas ng cancer.

Para sa kaalaman ukol sa cancer, pang-araw-araw na tulong, at pag-alalay, dalawin ang website ng American Cancer Society sa cancer.org/eathealthy o tawagan ang **1-800-227-2345**. Nandito kami kapag kailangan ninyo kami.