

## 12 نکته برای پیشگیری از سرطان

مرکز تحقیقات سرطان معاونت بهداشتی علوم پزشکی مشهد از شهروندان خواست برای پیشگیری از سرطان، 12 نکته اساسی را از دو تا 99 سالگی جدی بگیرند، چون 30 تا 50 درصد سرطان‌ها با تغییرات ساده‌ای در زندگی قابل پیشگیری است.



- مرکز تحقیقات سرطان معاونت بهداشتی علوم پزشکی مشهد از شهروندان خواست برای پیشگیری از سرطان، 12 نکته اساسی را از ده تا 99 سالگی جدی بگیرند، چون 30 تا 50 درصد سرطان‌ها با تغذیه ساده‌ای، دزدگی، قانا، بشکند، است. موضوعات مهمی که از سوی این مرکز به عنوان راه‌های پیشگیری از سرطان مطرح شده، عبارت است از:
- 1- ورزش کنید و فعالیت بدنی مداوم و منظم داشته باشید.
  - 2- وزن خود را در حد متعادل حفظ کنید.
  - 3- زیاد غذا نخوریم و چاق نشویم.
  - 4- بجای سرخ کردن مواد غذایی در روغن از غذاهای آب‌پز استفاده کنید.
  - 5- مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی و لبنیات چرب را تا حد امکان کم کنید و بجای آن از غذاهای گیاهی، ماهی و مرغ پوست‌گرفته شده استفاده کنید.
  - 6- اگرچه روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، ذرت، سویا، آفتاب‌گردان و کنجد از سایر روغن‌ها خیلی بهتر است اما آنها را نیز بی‌رویه مصرف نکنید.
  - 7- هر روز سبزی و میوه بخورید.
  - 8- از غلات کامل و سبوس‌دار استفاده کنید.
  - 9- مصرف غذاهای دودی، نمک‌سود و انواع شورهای کنار بگذارید.
  - 10- غذا را خارج از یخچال نگهداری نکنید و مدت نگهداری غذا در یخچال و فریزر هم محدود باشد.
  - 11- نوشابه‌ها و آبمیوه‌های غیرطبیعی ننوشید.
  - 12- توجه داشته باشید که خوردن تنقلاتی مانند پفک، چیپس و غذاهای آماده همچون سوسیس، کالباس و پیتزا برای همه مضر است؛ به ویژه برای کودکان. (مهر)