

یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی می تواند به شما کمک کند

تا خطر ابتلا خود به سرطان را کاهش دهید

این نوشته شامل توصیه هایی از طرف انجمن سرطان آمریکا در مورد چگونگی تغذیه خوب و فعالیت بدنی است که می تواند به شما در کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

چگونه می توانم از این دستورالعمل ها استفاده کنم؟

\* اگر شما از قبل توصیه های ما را دنبال نکرده اید و می خواهید که این کار را انجام دهید، به یاد داشته باشید

که بهتر است اینکار را به آرامی شروع کنید. قدم های کوچک می تواند به تغییرات بزرگ منتهی شود!

در طول زندگی یک وزن مناسب داشته باشید و آن را حفظ کنید

اگر اضافه وزن یا چاقی دارید، کاهش حتی چند کیلوگرم وزن می تواند خطر ابتلا به برخی از انواع

سرطان (و سایر مواردی که مشکلات جدی سلامتی را در پی دارد) را کاهش دهد

بهترین راه برای لاغر شدن و لاغر ماندن ترکیب کردن رژیم غذایی سالم با فعالیت بدنی زیاد است.

با یادگیری در مورد نحوه محاسبه شاخص توده بدن (BMI) وزن مناسب خود را بدست آورید.

حتی اگر به وزن ایده آل خود نرسیدید، خوب غذا خوردن و فعال بودن می تواند سلامتی شما را

بهبود بخشد، به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید، و به شما در محافظت در برابر سرطان

کمک کند.

وزن مناسب: دانستن BMI می تواند به شما اطمینان دهد که وزن شما برای فردی با قد شما

مناسب است. با استفاده از جداول ساده آنلاین که نظیر آن در [cancer.org](http://cancer.org) وجود دارد و یا

جستجوی (محاسبه کننده BMI)، و یا پرسیدن از پزشک خود می توانید BMI خود را پیدا کنید.

بیشتر حرکت کنید و کمتر بنشینید

😊 فعالیت بدنی می تواند با کمک به شما برای رسیدن به وزن سالم و نگهداری آن و

همچنین اثر روی سطح برخی از هورمون های موثر در سرطان، خطر ابتلا به چندین نوع

سرطان را کاهش دهد. نشستن طولانی مدت می تواند اثرات معکوس داشته باشد.

### \* بیشتر حرکت کن

🌸 بزرگسالان: حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در هفته داشته باشید.

😊 ۳۰۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت متوسط (یا ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت شدید) ایده آل است.

😊 شما همچنین می توانید ترکیبی از فعالیت های متوسط و شدید را انتخاب کنید.

😊 یک دقیقه فعالیت شدید می تواند جای ۲ دقیقه فعالیت متوسط شما را بگیرد. به عنوان

مثال ، ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط ، معادل ۷۵ دقیقه فعالیت شدید است و ترکیبی از ۱۰۰

دقیقه فعالیت متوسط بعلاوه ۲۵ دقیقه فعالیت شدید نیز بهمین میزان می باشد.

😊 جدول ۱ چند نمونه از فعالیت های متوسط و شدید را نشان می دهد

🌸 کودکان و نوجوانان: حداقل ۱ ساعت فعالیت متوسط یا شدید در هر روز داشته باشید .

### \* کمتر بنشینید

🌸 زمان کمتری را به نشستن یا دراز کشیدن هنگام بازی یا نگاه کردن تلفن ، رایانه یا تلویزیون

اختصاص دهید.

### \* از سرگرمی لذت ببرید و متناسب باشید.

🌸 می توانید با قدم زدن سریع ، شنا ، باغبانی ، انجام کارهای خانه یا حتی رقصیدن ، فعال باشید!

🌸 همچنین فعالیتهای عملی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری به جای رانندگی ، فعالیت بدنی

محسوب می شود.

🌸 اگر فرزند ، نوه یا حیوان خانگی دارید ، با آنها فعال باشید.

### \* الگوی غذایی سالم با تأکید بر منابع گیاهی را دنبال کنید

🌸 یک الگوی غذایی سالم شامل موارد زیر است:

😊 غذاهای سرشار از ویتامین ، مواد معدنی و سایر مواد مغذی

😊 غذاهایی که کالری بالایی ندارند و به شما کمک می کنند تا در وزن بدن سالم بمانید

😊 انواع سبزیجات رنگارنگ - سبز تیره ، قرمز و نارنجی

🌸 لوبیا و نخود غنی از فیبر

انواع مختلف میوه 🌸

غلات کامل (در نان ، ماکارونی و غیره) و برنج قهوه ای 🌸

### ✳️ یک الگوی غذایی سالم نباید شامل موارد زیر باشد

گوشت های قرمز مانند گوشت گاو ، گوشت خوک و گوشت بره 🌸

گوشت های فرآوری شده مانند بیکن ، سوسیس 🌸

نوشیدنی های شیرین شده با قند، از جمله نوشیدنی های غیر الکلی ، نوشیدنی ورزشی و نوشیدنی

میوه ای

غذاهای فرآوری شده و محصولات حاصل ازدانه های تصفیه شده 🌸

### ✳️ نکاتی برای الگوی تغذیه سالم

بیشتر بشقاب خود را با سبزیجات ، لوبیا ، غلات کامل و میوه های رنگارنگ پر کنید. 🌸

به جای گوشت قرمز یا گوشتهای فرآوری شده ، ماهی ، مرغ یا لوبیا را به عنوان منبع اصلی پروتئین

خود انتخاب کنید.

اگر گوشت قرمز یا فرآوری شده مصرف میکنید ، وعده های کمتری بخورید. 🌸

### ✳️ نکات بیشتر در مورد تغذیه سالم

گوشت ، مرغ و ماهی را بجای سرخ کردن یا کباب کردن با روشهایی مانند پختن ، جوشاندن و یا

آب پز کردن آماده کنید

وقتی غذای بیرون خانه ا میخورید از الگوی غذایی سالم پیروی کنید 🌸

از سبزیجات ، میوه های کامل و سایر غذا های کم کالری به جای غذاهای پر کالری مانند سیب

زمینی سرخ کرده ، سیب زمینی و چیپس ، بستنی ، دونات و سایر شیرینی ها استفاده کنید

رستوران ها اغلب غذای زیادی در هر وعده سرو می کنند ، اما مجبور نیستید همه را در یک نوبت

بخورید. از ابتدا یک ظرف غذا بخواهید ، اضافه غذای خود را برای ناهار یا شام روز بعد ببرید.

بشقاب خود و خود را بزرگ نکنید! پس اگر از بعضی غذاهای پرکالری لذت می برید هر چند وقت

یک بار ، به مقدار کمی بخورید.

یک مصرف کننده باهوش باشید. به برچسب های مواد غذایی در فروشگاه های مواد غذایی و

منوهای رستوران ها توجه کنید.

استفاده از سبزی ها میوه جات همراه و آغشته شده به خامه را محدود کنید

الکل مصرف نکنید

### \* به ایجاد انجمن های سالم و فعال کمک کنید

هر تغییری که سعی در ایجاد سبک زندگی سالم تر می‌خواهید داشته باشید ، وقتی در یک جامعه زندگی می‌کنید ، کار می‌کنید ، بازی می‌کنید یا به مدرسه می‌روید که رفتارهای سالم را پشتیبانی می‌کند ساده تر است

به دنبال راه هایی برای تغییر جامعه به یک مکان سالم برای زندگی خود باشید.

در مدرسه یا محل کار وعده های غذایی و میان وعده سالم تر بخواهید

از فروشگاه ها و رستورانهایی که غذا های سالم می‌فروشند و یا سرو میکنند پشتیبانی کنید

کمک کنید که جامعه شما مکانی راحت تر برای راه رفتن و دوچرخه سواری باشد، و از انواع فعالیت های بدنی لذت ببرید.

در شورای شهر و سایر جلسات اجتماعی در مورد نیاز به پیاده روها ، لاین های دوچرخه سواری ، پارک ها و زمین های بازی صحبت کنید.

جدول ۱. نمونه هایی از فعالیت های جسمی هوازی با شدت متوسط و شدت شدید

فعالیت های هوازی شدید	فعالیت های هوازی متوسط	
آهسته دویدن یا دویدن ، دوچرخه سواری سریع ، وزن مدار آموزش ، شنا ، طناب پریدن ، هوازی رقص ، هنرهای رزمی	پیاده روی ، رقص ، دوچرخه سواری تفریحی در اوقات فراغت ، اسکیت ، اسب سواری ، قایق رانی ، یوگا	تفریح و اوقات فراغت
اسکی ، فوتبال ، هاکی روی زمین یا یخ ، چوگان ، تنیس یک نفره ، راکتبال ، بسکتبال	اسکی در سراشیبی ، گلف ، والیبال ، سافت بال ، بیس بال ، بدمینتون ، تنیس دونفره	ورزش
حفاری ، حمل کردن ، سنگ تراشی ، نجاری	چمن زنی ، نگهداری حیاط و باغ	فعالیت های خانگی
کار دستی سنگین (جنگلداری ، ساخت و ساز ، آتش نشانی)	راه رفتن و بلند کردن چیزی به عنوان بخشی از کار (کشاورزی ، اتومبیل یا تعمیر ماشین)	فعالیت های شغلی

این اطلاعات براساس راهنمای ACS 2020 در مورد رژیم غذایی و فعالیت بدنی برای پیشگیری از سرطان است . برای جزئیات بیشتر ، به وب سایت انجمن سرطان آمریکا cancer.org T مراجعه کنید . مقاله این راهنما برای متخصصین سلامت در [bit.ly/ACSdiet-activity2020](http://bit.ly/ACSdiet-activity2020) در دسترس است.

مترجم: دکتر امیرحسین اسکندری