

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی

www.abrhami.ir

توصیه‌هایی برای تمام سنین





انتخاب سبک زندگی سالم برای همه

از دخانیات دوری کنید

هیچ شکل مطمئنی از تنباکو وجود ندارد. اگر سیگار می‌کشید یا از انواع دیگر محصولات تنباکو استفاده می‌کنید، بهتر است آن را ترک کنید. دوری از دود تنباکو (دود سیگار) نیز مهم است. هم استفاده از محصولات تنباکو و هم قرار گرفتن در معرض دود تنباکو می‌تواند باعث سرطان و همچنین بسیاری از مشکلات سلامتی شود. اگر از محصولات تنباکو استفاده نمی‌کنید، می‌توانید با تشویق اطرافیان خود به ترک سیگار به دیگران کمک کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد ترک سیگار، نحوه ترک سیگار یا تنباکو بدون دود را ببینید.

به وزن سالم برسید و آن را حفظ کنید

اضافه وزن یا چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بسیاری از انواع سرطان را افزایش دهد. شما می‌توانید وزن خود را با انتخاب‌هایی که در مورد تغذیه سالم و ورزش انجام می‌دهید کنترل کنید:

- اجتناب از افزایش وزن بیش از حد در طول زندگی

- متعادل کردن کالری دریافتی با مقدار فعالیت بدنی که انجام می‌دهید.

اگر اضافه وزن دارید، سعی کنید به وزن مناسب برسید و همین‌طور بمانید. کاهش وزن حتی اندکی فواید سلامتی دارد و نقطه خوبی برای شروع است. توجه به اندازه وعده خوراکی بخش مهمی از کنترل وزن است - به خصوص برای غذاهای پرچرب و قند. کم‌چرب و بدون چربی همیشه به معنای کم‌کالری نیست، بنابراین برچسب‌ها را بخوانید و سعی کنید سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل را به جای غذاهای پرکالری مصرف کنید. تحرک داشته باشید

بزرگسالان: هر هفته حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت شدید (یا ترکیبی از اینها) داشته باشید. رسیدن به یا انجام بیش از حد بالای ۳۰۰ دقیقه ایده آل است.

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

فعالیت متوسط هر چیزی است که باعث می‌شود شما در حین پیاده‌روی تند، تنفس سختی داشته باشید. در طول فعالیت‌های متوسط، متوجه افزایش جزئی در ضربان قلب و تنفس خواهید شد. شما باید بتوانید صحبت کنید، اما در طول فعالیت آواز نخوانید.

فعالیت‌های شدید با شدت بالاتر انجام می‌شود. آنها باعث افزایش ضربان قلب، تعریق و سرعت تنفس می‌شوند.



تنبل نباشید - مدت زمانی را که برای نشستن یا دراز کشیدن می‌گذرانید محدود کنید.
انجام برخی فعالیت‌های بدنی بالاتر از فعالیت‌های معمول، بدون توجه به سطح فعالیت، می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد.

غذای سالم بخورید

از یک الگوی غذایی سالم پیروی کنید که شامل مقدار زیادی میوه، سبزی‌ها و غلات کامل باشد و مصرف گوشت قرمز و فراوری شده، نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای بسیار فراوری شده را محدود کرده یا از آن اجتناب کنید.
بهتر است الکل مصرف نکنید

اگر مشروب می‌خورید، بیش از ۱ نوشیدنی در روز برای زنان یا ۲ نوشیدنی در روز برای مردان مصرف نکنید.
یک نوشیدنی عبارت است از ۱۲ اونس آبجو معمولی، ۵ اونس شراب، یا ۱ ½ اونس مشروبات الکلی تقطیر شده.
۸۰.

برای اطلاعات بیشتر به راهنمای ما در مورد رژیم غذایی و فعالیت بدنی مراجعه کنید.