

چند تغییر ساده برای کاهش خطر ابتلا به سرطان

کارشناسان تاکید دارند که خطر ابتلا به سرطان را می‌توان با اعمال تغییراتی در سبک زندگی کاهش داد.

به گزارش سایت خبری پرسون، اضافه وزن و چاقی با افزایش خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها مرتبط است. علاوه بر تحرک بدنی، تغییر در رژیم غذایی می‌تواند به داشتن وزن سالم کمک کند.

سایت مدیکال اکسپرس در ادامه به برخی از توصیه‌هایی غذایی به منظور کاهش خطر ابتلا به سرطان پرداخته است.

مصرف میزان کافی از میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات در روز: بر مصرف میوه و سبزیجات تازه توجه داشته باشید؛ چرا که این مواد خوراکی حاوی فیبر و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

استفاده از غلات کامل: غلات تصفیه شده همچون نان سفید را از وعده‌های غذایی روزانه خود حذف کنید.

خودداری از مصرف نوشیدنی‌های حاوی مواد قندی و محدود کردن مصرف مواد غذایی پرکالری: رژیم غذایی سرشار از مواد قندی به افزایش وزن کمک می‌کند؛ به همین دلیل توصیه می‌شود که مصرف این نوع از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها در حداقل میزان باشد.