

10 советов, сокращающих риск рака

Американское онкологическое общество выяснило, что больше чем 560 000 американцев умерли от связанных с раком причин в 2006 году. Немногие раковые образования предотвратимы, но люди могут сократить их риск, поддерживая некоторые положительные для здоровья шаги.

Вот - 10 советов для того, чтобы избежать рака:

- 1, 2 и 3)** не курите. Вы должны прекратить курить. Курение связано по крайней мере с тремя из 10 смертельными случаями рака, согласно Американскому онкологическому обществу. Это - больше чем 165 000 смертельных случаев в год, в Америке.
- 4)** Будьте активны. Пассивность и ожирение связаны с раком. Хотя бы полчаса упражнений в день, значительно улучшат ваши шансы.
- 5)** Потребляйте большое количество фруктов и овощей. Американское онкологическое общество рекомендует, по крайней мере, пять порций в день. Вообще, самые красочные фрукты и овощи имеют большее количество питательных веществ.
- 6)** Ограничьте количество съедаемого красного мяса и обработанного мяса в вашем рационе питания, и удостоверьтесь в том, что мясо, которое Вы едите, адекватно.
- 7)** Избегайте глубокой жарки в масле. Вместо этого используйте обезжиренные методы кулинарии, такие как выпечка, поджаривание или пропаривание. Кроме того, выбирайте обезжиренные или с низким содержанием жира молоко и йогурт.
- 8)** Ограничьте потребление алкоголя или избегайте алкоголя вообще.
- 9)** Защищайте себя на открытом солнце. Пользуйтесь кремом от солнца, чтобы ограничить повреждение ультрафиолетовыми лучами.
- 10)** Девочки должны получить вакцину от HPV (вирус папилломы человека) прежде, чем они будут сексуально активны, для того чтобы помочь предотвратить рак шейки матки.