



Τρώτε Υγιεινά Eat for Health

Γνωρίζουμε ότι εφόσον απολαμβάνετε υγιεινή διατροφή, είστε σωματικά δραστήριοι κάθε μέρα και διατηρείτε υγιές σωματικό βάρος, μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου. Γνωρίζουμε ότι αυτοί οι παράγοντες αντιπροσωπεύουν τουλάχιστον το 30 τοις εκατό όλων των καρκίνων.

Οι υγιεινές διατροφικές συνήθειες αποτελούν ένα πρώτο βήμα για να μειώσετε τον κίνδυνο καρκίνου. Οι κακές διατροφικές συνήθειες αυξάνουν τον κίνδυνο καρκίνου σε πολλά σημεία του σώματος. Οι κακές διατροφικές συνήθειες μπορούν επίσης να συμβάλλουν στην αύξηση του βάρους και αν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι αυξάνεται ο κίνδυνος να πάθετε καρκίνο. Τα καλά νέα είναι ότι η υγιεινή διατροφή, σε συνδυασμό με τακτική σωματική άσκηση και υγιές σωματικό βάρος, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου.

Αν και δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη τροφή που μπορεί να προστατεύσει έναντι του καρκίνου, υπάρχουν μέτρα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να μειώσετε το συνολικό σας κίνδυνο.

Η υγιεινή διατροφή μπορεί να προστατεύει έναντι καρκίνων, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου του εντέρου, του ήπατος, του οισοφάγου (του σωλήνα κατάποσης της τροφής), του πνεύμονα και του στομάχου.

Πόσο θα πρέπει να τρώω σε μια ημέρα;

Τρώτε τουλάχιστον δύο μερίδες φρούτων και πέντε μερίδες λαχανικών κάθε μέρα.

Τι είναι μία μερίδα;

Λαχανικά



1/2 φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά ή

μαγειρεμένα όσπρια

1 μέτρια πατάτα

1 φλιτζάνι λαχανικών σαλάτας

Φρούτα



1 μέτρο (π.χ. μήλο)

2 μικρά (π.χ. βερίκοκα)

1 φλιτζάνι κομμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα

Συμβουλές για να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

- Τρώτε διπλή μερίδα λαχανικών
- Δοκιμάζετε ένα νέο φρούτο κάθε εβδομάδα
- Χρησιμοποιείτε κατεψυγμένα λαχανικά για ευκολία
- Συμπεριλαμβάνετε λαχανικά στο μεσημεριανό σας γεύμα
- Προσθέτετε επιπλέον λαχανικά σε όλες τις συνταγές σας
- Τρώτε φρούτα αντί για γλυκά.

Τρώτε Υγιεινά

- Τρώτε μια ποικιλία από ωμά και μαγειρεμένα λαχανικά, φρούτα και όσπρια (π.χ. ξερά φασόλια, φακές).
- Τρώτε άφθονα δημητριακά (συμπεριλαμβάνοντας ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά και χυλοπίτες [noodles]), κατά προτίμηση ολικής αλέσεως.
- Τρώτε κόκκινο κρέας το πολύ τρεις έως τέσσερις φορές την εβδομάδα. Τις άλλες ημέρες επιλέγεται ψάρια, πουλερικά, ξερά ή κονσερβοποιημένα φασόλια ή φακές.
- Περιορίζετε τα επεξεργασμένα κρέατα ή τα αλλαντικά (π.χ. λουκάνικα Φρανκφούρτης, μπέικον και ζαμπόν).
- Επιλέγεται τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι.
- Μην τρώτε πολλά λιπαρά, κυρίως κορεσμένα λιπαρά. Ελέγχετε αν υπάρχουν καμουφλαρισμένα λίπη (π.χ. σνακ, κέικ και έτοιμα φαγητά).
- Επιλέγεται γιαούρτια, τυριά και γάλατα χαμηλών λιπαρών.

Και όσον αφορά τη λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών και ιχνοστοιχείων;

Αν απολαμβάνετε μεγάλη ποικιλία θρεπτικών τροφίμων, θα προσλαμβάνετε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε, θα μειώνετε τον κίνδυνο καρκίνου και θα είναι λιγότερο πιθανό να είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκο άτομο. Για τους περισσότερους υγιείς ανθρώπους, τα συμπληρώματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων δεν είναι αναγκαία όταν τρώνε καλά.

Να θυμάστε ότι αν έχετε οποιοδήποτε ανησυχίες ή ερωτήσεις, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε με το γιατρό σας.

Τρόποι μείωσης του κινδύνου που διατρέχετε από τον καρκίνο

Πώς τα πάτε γενικά;

(Σημειώστε με ✓ αν χρειάζεται να λάβετε μέτρα)

- Σταματήστε το κάπνισμα
- Προστατεύεστε από τον ήλιο
- Διατηρείτε το βάρος σας σε υγιή επίπεδα
- Να είστε σωματικά πιο δραστήριοι
- Η διατροφή σας να είναι υγιεινή και ισορροπημένη
- Αποφεύγετε ή περιορίζετε την κατανάλωση αλκοόλ

Πού μπορώ να βρω αξιόπιστες πληροφορίες;

Γραμμή βοήθειας Αντικαρκινικού Συμβουλίου 13 11 20

Πληροφορίες και υποστήριξη για εσάς και την οικογένειά σας με κόστος τοπικής κλήσης από οπουδήποτε στην Αυστραλία.

Ιστοχώρος Αντικαρκινικού Συμβουλίου

(με συνδέσμους σε Αντικαρκινικά Συμβούλια πολιτειών και επικρατειών) www.cancercouncil.com.au

Υπηρεσία Μετάφρασης και Διερμηνείας 13 14 50