



الأكل من أجل الصحة Eat for Health

- تناول اللحوم الحمراء بحيث لا يزيد عن 3-4 مرات في الأسبوع. في الأيام الأخرى قم بإختيار الأسماك أو الدواجن، الفول أو العدس المجففة أو المعلب.
- حد من اللحوم المصنعة أو المعالجة (مثل الفرانكفورت، البيكون، والهام).
- قم بإختيار الأطعمة منخفضة الملح.
- لا تأكل الكثير من الدهون، خاصة الدهون المشبعة. إنتبه الى الدهون المخفية (مثل الوجبات الخفيفة والكيبك والأطعمة السريعة).
- قم بإختيار اللبن والجبن والحليب قليل الدسم.

ماذا عن أخذ الفيتامينات والمعادن الإضافية؟

إذا كنت تأكل مجموعة واسعة من الأطعمة المغذية سوف تحصل على المواد المغذية التي تحتاجها، وتقلل من خطر السرطان، وأقل عرضة لزيادة الوزن أو البدانة. وبالنسبة لمعظم الأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة، الفيتامينات والمعادن الإضافية ليست ضرورية عندما يأكلون بشكل جيد.

تذكر، إذا كان لديك أية مخاوف أو أسئلة، الرجاء الاتصال بطبيبك.

طرق للحد من خطر اصابتك بالسرطان ما هي حصيلة جمعك؟

(ضع علامة صح إذا كنت في حاجة إلى اتخاذ إجراءات)

- الإقلاع عن التدخين
- كن ذكيا بشأن التعرض للشمس (SunSmart)
- حافظ على وزن سليم للجسم
- كن أكثر نشاطا بدنيا
- تناول الأكل الصحي وقم بإتباع نظام غذائي متوازن
- تجنب تناول الكحول أو الحد منها

اين يمكنني الحصول على معلومات موثوق بها؟

خط مساعدة لمجلس السرطان على الرقم 13 11 20
المعلومات والدعم لك ولعائلتك بتكلفة مكاملة محلية في أي مكان في أستراليا.

موقع الأنترنت لمجلس سرطان
(مع وصلات إلى مجالس السرطان في الولايات والاقاليم)

www.cancercouncil.com.au

خدمة الترجمة التحريرية 13 14 50

نحن نعلم أنه من خلال التمتع بنظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني كل يوم والحفاظ على وزن صحي، يمكنك خفض خطر الإصابة بالسرطان. ونحن نعلم أن هذه العوامل تشكل ما لا يقل عن 30 في المائة من جميع حالات السرطان.

العادات الغذائية الصحية هي الخطوة الأولى للحد من خطر إصابتك بالسرطان. عادات الأكل الغير الصحية تزيد من خطر إصابتك بالسرطان في مواقع عديدة في الجسم. عادات الأكل الغير صحية يمكن أن تسهم أيضا في زيادة الوزن وزيادة الوزن أو البدانة تزيد من خطر الإصابة بالسرطان. والخبر السار هو أن إتباع نظام غذائي صحي، جنبا إلى جنب مع النشاط البدني المنتظم ووزن صحي يمكن أن يقللوا من مخاطر الإصابة بالسرطان.

وبينما لا يوجد طعام واحد يمكن أن يحمي ضد السرطان، هناك خطوات يمكنك إتخاذها لخفض المخاطر عموما. إتباع نظام غذائي صحي قد يحمي ضد السرطان بما فيها سرطان الأمعاء والكبد والمريء (قناة الغذاء) والرئة والمعدة.

كم ينبغي أن أكل في اليوم الواحد؟

قم بأكل ما لا يقل عن وجبتين من الفواكة وخمس وجبات من الخضروات كل يوم.

ما هي الوجبة؟

الخضروات



نصف كوب من الخضار المطبوخة أو البقوليات المطبوخة



حبة بطاطا متوسطة الحجم



كوب من سلطة الخضار

الفواكة



حبة متوسطة (مثل التفاح)



حبتين صغيرتين (مثل المشمش)



كوب مفروم أو معلب من الفاكهة

نصائح لأكل فواكة وخضروات أكثر

- قم بمضاعفة وجبتك من الخضروات
- حاول تناول فاكهة جديدة كل أسبوع
- إستخدم الخضروات المجمدة للراحة
- أشمل الخضروات في وجبة الغذاء الخاصة بك
- أضف الخضروات لكل وصفاتك الغذائية
- تناول الفاكهة بدلا من الحلويات.

الأكل من أجل الصحة

- تناول مجموعة متنوعة من الخضار والفاكهة والبقول النيئة والمطبوخة (مثل الفول المجفف والعدس).
- تناول الكثير من الحبوب (بما فيها الخبز والارز والمعكرونة والشعيرية)، ويفضل الحبوب الكاملة.