



Знаеме дека со здрава исхрана, секојдневна физичка активност и одржување на телесната тежина во нормални граници, можете да го намалите ризикот да заболите од рак. Знаеме дека овие фактори придонесуваат за појава на најмалку 30 проценти од сите видови на рак.

Навиките за здрава исхрана се првиот чекор при намалување на ризикот да заболите од рак. Лошите навики во јадењето го зголемуваат ризикот да заболите од рак на многу места во вашето тело. Лошите навики во исхраната исто така придонесуваат за зголемување на телесната тежина и ако имате одвишок килограми или ако сте предебели, ризикот да заболите од рак се зголемува. Добра вест е што здравата исхрана, заедно со редовната физичка активност и нормална телесна тежина го намалуваат ризикот од рак.

Иако не постои ниту еден вид на храна што може да ве заштити од рак, постојат мерки што можете да ги преземете за да го намалите вашиот ризик воопшто. Здравата исхрана може да ве заштити од рак вклучувајќи рак на цревата, црниот дроб, хранопроводникот (гркланот), белите дробови и стомакот.

Колку треба да јадам секој ден?

Секој ден јадете најмалку две порции овошје и пет порции зеленчук.

Што е порција?

Зеленчук



1/2 шоља варен зеленчук или варена зрнеста храна (грав, леќа)

1 средно голем компир

1 шоља зеленчук за салата

Овошје



1 средно големо парче (на пример, јаболко)

2 мали парчиња (на пример, кајсии)

1 шоља исецкано или конзервирано овошје

Практични совети како да јадете повеќе овошје и зеленчук

- Дуплирајте ги порциите зеленчук
- Секоја недела пробајте нов вид на овошје
- Од практични причини, користете замрзнат зеленчук
- Вклучете зеленчук во вашиот ручек
- Во сите рецепти додавајте повеќе зеленчук
- Јадете овошје наместо слатки работи.

Јадете за здравје

- Јадете разновиден сиров и варен зеленчук, овошје, зрнеста храна (на пример, грав, леќа).
- Јадете многу цереалии (вклучувајќи леб, ориз, тестенини и нудли), по можност интегрални.
- Не јадете црвено месо повеќе од три до четири пати неделно. Во другите денови, јадете риба, пилешко месо, сув или конзервиран грав или леќа.
- Ограничете го јадењето на преработено или сушено месо (на пример, виршли, сланина и шунка).
- Избирајте храна што содржи малку сол.
- Не јадете премногу маснотии, посебно заситени маснотии. Внимавајте на 'скриените' маснотии (на пример, во ужинки, торти и брза храна).
- Избирајте јогурт, сирење и млеко со намалени маснотии.

Дали треба да земате витамински и минерални додатоци?

Ако јадете разнолична храна, тогаш ќе ги примате потребните хранливи материји, ризикот да заболите од рак ќе се намали и веројатноста да тежите повеќе отколку што треба или да бидете предебели ќе се намали. За повеќето здрави луѓе, витаминските и минералните додатоци не се потребни кога тие добро се хранат.

Запамтете, ако сте загрижени или имате прашања, ве молиме стапете во контакт со вашиот доктор.

Како да го намалите ризикот да заболите од рак

Како се рангирате?

(Штиклирајте ако треба да преземете мерки)

- Престанете да пушите
- Бидете внимателни на сонце (Be SunSmart)
- Одржувајте ја телесната тежина во нормални граници
- Бидете повеќе физички активни
- Хранете се здраво и урамнотежено
- Избегнувајте или ограничете го пиењето алкохол

Каде можам да добијам веродостојни информации?

Информативна линија на Советот за рак
(Cancer Council Helpline) на 13 11 20

Информации и поддршка за вас и вашето семејство по цена на локален телефонски повик од било каде во Австралија.

Интернет страниците на совет за рак
(Cancer Council) www.cancercouncil.com.au

Служба за преведување и толкување 13 14 50