



## కేన్సర్ నివారణ

ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటిస్తూ ఈ కింది జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే కేన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం తగ్గిపోతుంది.

### మీరు చెయ్యవలసినవి

1. తక్కువ కేలరీలు గల మితాహారం క్రమబద్ధంగా తీసుకోవాలి. ఆ ఆహారంలో:

- ❖ రోజుకి ఐదు రకాల పళ్ళు - కూరగాయలూ ఉండాలి.
  - ❖ చికెన్, బాతుమాంసం, చేపలు, పీతలు ఉండాలి.
  - ❖ పీచు పదార్థం బాగా ఉన్న ఆహారం (పొట్టు తీయని పప్పుధాన్యాలు, ఉప్పుడు బియ్యం, టమాటోలు, రసంగల పళ్ళు, కేరట్లు, ఆకుకూరలు) తినాలి.
  - ❖ రోజుకి కనీసం ఆరు నుంచి ఎనిమిది గ్లాసులు శుద్ధి చేసిన మంచినీరు తాగాలి.
  - ❖ ఆరోగ్యాన్నిచ్చే నూనెలు (శాకాహార నూనెలు, ఆలివ్ నూనె) వాడాలి.
  - ❖ నాణ్యత గల పోషక పదార్థం వాడాలి (గోధుమ పిండి, వేరుసెనగ, పాలు, అన్నం, సోయాబీన్, బాదం, చికెన్, గుడ్లు).
  - ❖ విటమిన్లు దండిగా ఉండే పళ్ళు, ఆకుకూరలు తినాలి.
  - ❖ కేల్షియం దండిగా ఉండే ఆహారం (పాలు, మీగడ, పెరుగు, ముదురాకు పచ్చరంగు ఆకుకూరలు) తినాలి.
  - ❖ విటమిన్-డి దండిగా ఉండే ఆహారం (ఆవుపాలు, గుడ్డుసొన, చికెన్ లివర్, వెన్న, సోయా, రాగి) తీసుకోవాలి.
2. శారీరకంగా చురుకుదనం ఉండాలి. తేలికపాటి వ్యాయామం చేస్తూండాలి.

### మీరు చెయ్యకూడనివి

1. కొవ్వు పదార్థం ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవద్దు. అవేమంటే ...

- ❖ ఎర్రటి మాంసం (మేకమాంసం, గొర్రెమాంసం), అదేగాకుండా గొడ్డుమాంసం, వేయించిన పందిమాంసం.
- ❖ చక్కెర ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు, కొవ్వు ఎక్కువ ఉండే డెయిరీ ఉత్పత్తులు, వేయించిన వస్తువులు.
- ❖ ఆహారాన్ని నిల్వచెయ్యడానికి వాడే ప్రీజర్వేటివ్స్, యాడిటివ్స్.
- ❖ అతి తరచుగా కాఫీ, తదితర ఉత్తేజకాలు.
- ❖ మసాలా వేసిన ఆహారం, బాగా వేడిగా ఉన్న ఆహారం, బాగా చల్లగా ఉన్న ఆహారం, ఎసిడిటీని పెంచే ఆహారం.

2. పొగతాగడం.

3. మద్యపానం.

4. ఏ వ్యాయామం లేని, అనారోగ్యకరమైన జీవన శైలి.