

مصرف نوشابه های شیرین  
را محدود سازید



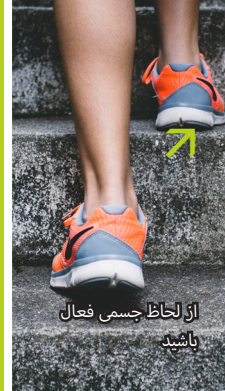
مصرف الکل را محدود  
سازید



از سبزیجات، میوه جات، توت  
ها، نباتات پلی دار و غله جات  
سبوس دار بیشتر استفاده کنید



به حفظ وزن سالم  
متیقن شوید



از لحاظ جسمی فعال  
باشید



بعد از تشخیص  
سرطان، در صورت  
امکان از این توصیه ها  
پیروی کنید



اگر میتوانید به فرزندتان  
شیر دهید



برای جلوگیری از سرطان بر  
مکمل های غذایی اعتماد  
نکنید



مصرف گوشت سرخ و انواع  
محصولات گوشتی را محدود  
سازید




از "غذای آشغال" و سایر  
انواع غذا های فرآوری  
شده دارای مقدار زیاد  
چربی، نشاسته یا شکر  
کمتر استفاده کنید



به خاطر بسپارید که حتی سایر عادات زندگی مانند سگرت کشیدن و آفتاب گرفتن از جمله عوامل مهم در کاهش خطر ابتلا به سرطان به شمار میروند.

با پیروی از این توصیه ها مصرف نمک، شحمیات مشبوع و چربی های ترانس احتمالاً کاهش خواهند یافت که این به نوبه خود در وقایه از سرطان و سایر امراض مرتبط به عادات زندگی کمک میکند.

[matohcancer](https://www.instagram.com/matohcancer)   
Mat och Cancer 

[www.matohcancer.se](http://www.matohcancer.se)   
[matohcancer@drf.nu](mailto:matohcancer@drf.nu) 