



健康饮食和保持活力可以降低患癌症的风险

Healthy Eating and Being Active Can Lower Your Cancer Risk - Simplified Chinese



达到并保持健康体重

健康的体重有助于减少健康问题，包括某些类型的癌症。请向医生了解适合自己的健康体重。

如果体重超标，即使只减掉几磅，也可以降低风险。体重严重超标（肥胖）的人可能需要医生、护士或营养师的帮助，制定一个需要遵循的计划来成功减肥。



遵循健康的饮食模式

多吃能给您所需营养的食物，少吃高热量、对健康几乎没有益处的食物。多吃各种颜色的水果和蔬菜，多吃全谷物，如 100% 全麦面包和糙米。豆子和豌豆也是不错的选择。

尽量少吃牛肉、猪肉和羊肉等红肉。不吃或少吃加工肉类，如熏肉、香肠和午餐肉。不喝或少喝含糖饮料，如软饮料、运动饮料和水果饮料。少吃油炸和加工食品。



不饮酒

最好不喝酒。如果饮酒，女性每天饮酒不应超过 1 杯，男性每天饮酒不超过 2 杯。一杯指 12 盎司普通啤酒、5 盎司葡萄酒或 1.5 盎司白酒。



多运动

成年人每周应至少进行 150-300 分钟的适度活动，如散步、割草或与儿童或宠物玩耍。更有活力的成年人每周应尝试进行至少 75-150 分钟的高强度活动，如慢跑或跳绳。或者可以混合进行适度和剧烈的活动。

儿童和青少年至少应该每天运动 1 小时。跑步、跳跃和体育比赛都是好的运动方式。

如果您以前没有锻炼，那么这个运动量可能很难。从力所能及的活动量开始，然后逐步增加锻炼时间。



不要久坐

尽量不要在坐着或躺着的时候看电视、使用手机、玩电脑、视频游戏，或者看社交媒体等。如果您经常在工作或社交活动中久坐，要多起身活动。

起点低没问题。凡事不可急于求成。制订了计划后，一步一步实施。每次改变都会改善您的健康，降低患癌症的风险。

要了解有关癌症信息、日常帮助和支持方面的资讯，请访问美国癌症协会网站 cancer.org/eathealthy 或致电 1-800-227-2345。我们会在您需要时提供帮助。



cancer.org | 1.800.227.2345

SIMPLIFIED CHINESE
©2022, American Cancer Society, Inc.
版权所有编号 080819-Rev. 8/22

