28 Ιουλίου 2013

Πώς θα βοηθήσετε την πρόληψη των πολυπόδων

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το National Digestive Diseases Information Clearinghouse στις ΗΠΑ, αναφέρει ότι δεν υπάρχει βέβαιος τρόπος αποφυγής των πολυπόδων στο παχύ έντερο, αλλά...

Το National Digestive Diseases Information Clearinghouse στις ΗΠΑ, αναφέρει ότι δεν υπάρχει βέβαιος τρόπος αποφυγής των πολυπόδων στο παχύ έντερο, αλλά προσφέρει τις ακόλουθες συστάσεις που μπορεί ενδεχομένως να μειώσουν τον κίνδυνο.

• Περιορίστε τις λιπαρές τροφές και επιλέξτε άφθονα λαχανικά και φρούτα.

• Να μην καπνίζετε.

• Να αποφεύγετε το αλκοόλ.

• Να ασκείστε τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας.

• Χάστε υπερβάλλον βάρος.

• Να ακολουθείτε διατροφή πλούσια σε ασβέστιο.

• Μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με την πιθανή λήψη καθημερινής χαμηλής δόσης ασπιρίνης.

Πηγές: iatronet.gr –iatrica.gr