

5 απλές καθημερινές συνήθειες που μειώνουν τον κίνδυνο καρκίνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γνωρίζετε ότι πρέπει να φοράτε αντηλιακό για να προστατεύσετε το δέρμα σας από την υπεριώδη ακτινοβολία του ήλιου και να γυμνάζεστε τακτικά.

Οι κυριότερες συνήθειες που συμβάλλουν στην πρόληψη του καρκίνου είναι λίγο-πολύ γνωστές, όμως οι επιστήμονες προσπαθούν συνεχώς να ανακαλύπτουν νέες και κυρίως απλές και εύκολες στρατηγικές πρόληψης που μπορούμε όλοι να εφαρμόσουμε.

Στο πλαίσιο της νέας του καμπάνιας, το Παγκόσμιο Ταμείο Έρευνας για τον Καρκίνο (WCRF) παρέχει σε όλους εμάς μερικές απλές συμβουλές για να προστατευθούμε από την επικίνδυνη νόσο.

Δείτε μερικές από αυτές και εφαρμόστε τις άμεσα!

1. Κάντε δουλειές στο σπίτι ή γυμναστική

Δεν έχετε χρόνο να πάτε καθημερινά στο γυμναστήριο; Αντικαταστήστε μερικά λεπτά στο διάδρομο ή το ποδήλατο με το πλύσιμο των πιάτων, το σκούπισμα και το σφουγγάρισμα! Οποιαδήποτε μορφή σωματικής δραστηριότητας συμβάλλει στη

μείωση του κινδύνου. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι η διαρκής κίνηση διατηρεί τις ορμόνες στα επιθυμητά επίπεδα κι έτσι έχει προστατευτική δράση ενάντια σε διάφορες μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος του εντέρου και ο καρκίνος του μαστού.

2. Φάτε καρότα

Επιτρέπεται να καταναλώνετε άφοβα αρκετά σνακ μέσα στην ημέρα, αρκεί να είναι υγιεινά και θρεπτικά. Μόλις 100 παραπάνω θερμίδες απ' όσες χρειάζεστε καθημερινά οδηγούν σε αύξηση του βάρους κατά 5 κιλά κάθε χρόνο. Το αυξημένο βάρος συνδέεται με 10 διαφορετικές μορφές καρκίνου, όπως ο καρκίνος στο συκώτι και ο καρκίνος του εντέρου. Επιλέξτε ένα καρότο αντί για ένα κομμάτι κέικ σαν απογευματινό σνακ για να αποφύγετε τις περιττές θερμίδες.

3. Ξεχάστε το λευκό ψωμί

Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια κ.λπ.) ώστε να αυξήσετε την ημερήσια πρόσληψη σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες μάς χορταίνουν για περισσότερη ώρα κι έτσι αποφεύγουμε την υπερκατανάλωση θερμίδων που οδηγούν στη σταδιακή αύξηση του βάρους. Επίσης, συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, μειώνοντας τον κίνδυνο καρκίνου στο έντερο.

4. Αντικαταστήστε το αλάτι με μπαχαρικά

Η υπερκατανάλωση αλατιού αυξάνει τον κίνδυνο υπέρτασης αλλά και τον κίνδυνο καρκίνου του στομάχου. Οι ειδικοί θεωρούν ότι η επίδραση αυτή οφείλεται στις βλάβες που προκαλεί το αλάτι στα τοιχώματα του στομάχου. Για να είναι τα γεύματά σας γευστικά χωρίς να προσθέσετε πολύ αλάτι, προτιμήστε τα μπαχαρικά και τα βότανα.

5. Φάτε μόνο λαχανικά μία ημέρα την εβδομάδα

Η υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος και αλλαντικών συνδέεται με τον αυξημένο κίνδυνο καρκίνου στο έντερο. Μειώστε σταδιακά την κατανάλωση κρέατος και αλλαντικών ορίζοντας μία ημέρα την εβδομάδα κατά την οποία θα φάτε μόνο λαχανικά ή ψάρι.

Πηγή: onmed.gr