

الإصابة ببعض أنواع السرطان مرتبطة بالسلوكيات التي يمكن تفاديتها:

الفم والبلعوم (الكحول والتدخين).

المريء (الكحول والتدخين).

المعدة (الملح والأطعمة الم المملحة).

البنكرياس (الدهون الحيوانية، اللحوم المصنعة والحرماء، الكحول، والبدانة).

الأمعاء الغليظة (اللحوم الحمراء والمصنعة، تناول الخضروات بكميات قليلة، البدانة).

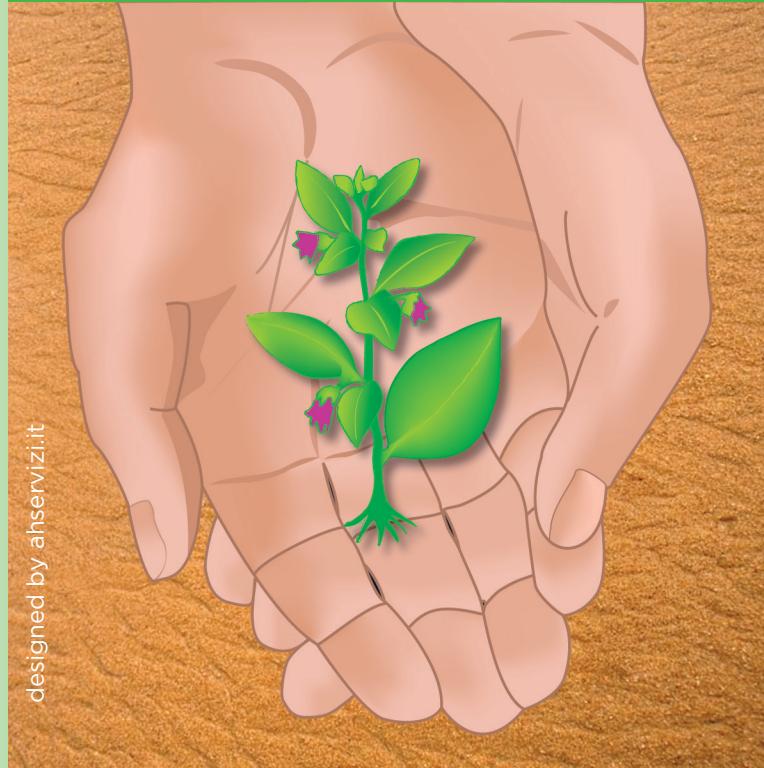
الكبد (ملوثات الغذائية، الكحول، البدانة، التهابات الكبد).

الثدي (البدانة والكحول).

عنق الرحم (البدانة).

حياتك بين يديك

المبادرة المتوسطية لمكافحة السرطان:



السرطان مرض يمكن الوقاية منه لتجنب المعاناة لك ولأحبائك.

اتبع التوصيات المتعلقة بال營養和 العادات الغذائية اليومية الواردة في هذه النشرة.

M TCC
editerranean

UICC
member organisation

CINBO

التغذية والسرطان

التغذية مهمة جداً لأن:

1. ثلث مجموع حالات السرطان يرتبط بالتغذية والنظام الغذائي غير الصحي.

2. البدانة، وهي منتشرة في جميع أنحاء العالم تساهم في الاصابة بالسرطان. الوقاية من السرطان تبدأ في مرحلة الطفولة. تجنب التغذية الزائدة لطفلك، لأنها تعرضه للإصابة بالسرطان.

3. النساء البدانات لديهم احتمال للإصابة بسرطانات الثدي والرحم 50% أكثر من النساء ذات الوزن الطبيعي.

4. المصابون بالبدانة لديهم احتمال للإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة وغيرها من الأورام 30% أكثر من غيرهم.

اجعل غذائك متوازن!

هذه الرسالة مقدمة من:

Mediterranean Task Force for CancerControl (MTCC)

جمعية البحر الأبيض المتوسط لمكافحة السرطان.
An international non profit organization devoted to improving cancer prevention, screening and early detection in countries of the Mediterranean area.

www.mtcc.cinbo.org

منظمة دولية غير ربحية لتحسين الوقاية من السرطان،
الفحص والكشف المبكر في بلدان منطقة البحر الأبيض المتوسط.

CINBO

A Consortium of Italian Universities devoted to Cancer Research

www.cinbo.org

مجموعة من الجامعات الإيطالية مكرّسة لأبحاث السرطان.



Associazione Italiana per la Diagnosi Precoce e la Prevenzione dei Tumori-ONLUS (A.I.D.P.P.T.-ONLUS)

العادات الصحية

- تجنب من شرب الكحول، فهي مسبب رئيسي للإصابة بالسرطان
- قلل من تناول اللحوم الحمراء الى بعض المرات في الاسبوع فهي تحتوي على دهون ضارة. تناول السمك والدجاج كبديل
- تجنب الاغذية ذات السعرات الحرارية العالية مثل البرجر، رقائق البطاطس والأغذية المقليّة فهي تسبّب زيادة الوزن والبدانة
- قم بحفظ الأغذية الطازجة والمطبوخة في الثلاجة خصوصاً الخضروات

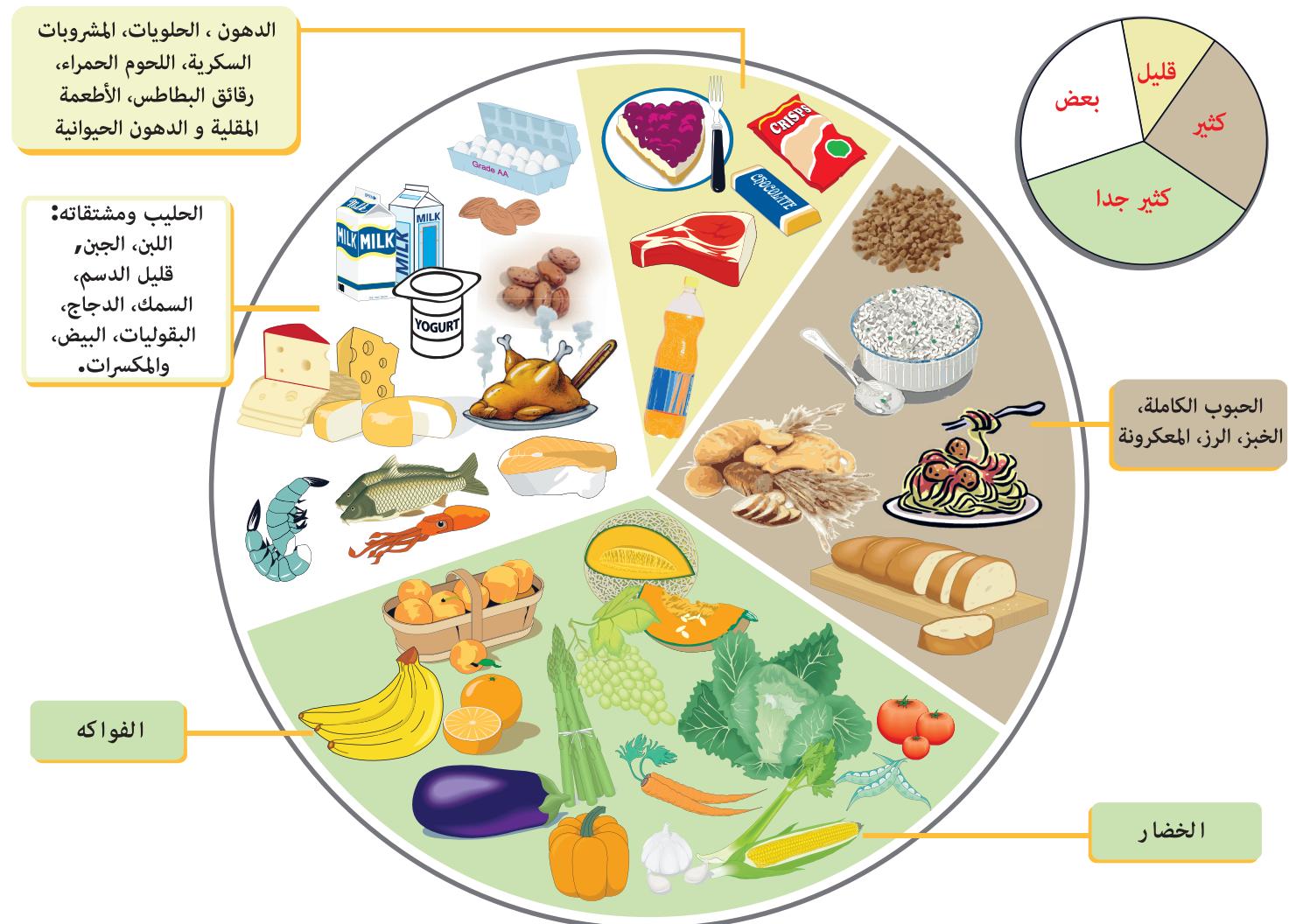
قم دائمًا

قم دائمًا بالفحص الدوري لسرطانات
عنق الرحم، الثدي، الأمعاء الغليظة،
البروستات، الفم والجلد

استشر طبيبك!

اتبع الغذاء التقليدي لدول البحر المتوسط لأنّه يحمي من مرض السرطان

تناول يومياً في طبقك من مختلف فئات الأغذية المذكورة أدناه وفق الكميات المقترنة:



تذكرة أن حمية (رجيم) بلدان البحر المتوسط تحمي من أمراض القلب والسكري والسكري.

العادات الصحية

- اقلع عن التدخين، وامنع أطفالك من التدخين.
- حافظ على وزنك بممارسة الرياضة لمدة نصف ساعة يومياً، استفد أكثر بممارسة المزيد من التمارين الرياضية.
- الرضاعة الطبيعية تقلل من خطر اصابة الام بسرطان الثدي.
- تناول 5 حصص على الاقل من الخضروات والفواكه الطازجة يومياً حيث انها تحتوي على ألياف وعناصر غذائية تقي من السرطان.
- تناول الحبوب الكاملة والبقوليات و الخضار الورقي
- يفضل استخدام زيت الزيتون عن الزيوت الأخرى في الطهي. تجنب الطهي على حرارة عالية (الشواء)، قم باضافة الثوم والبهارات على الاكل لما لها من تأثير وقائي
- قلل من تناول الملح والاغذية المملحة، فهي تضر بالمعدة
- تناول الحليب واللبن قليل الدسم، لاحتوائهما على الكالسيوم ودورها في الوقاية من سرطان الامعاء.