



Heidelberg University Hospital



الغذاء ، الحركة والسرطان

خضروات الفصيلة الكرنبية (الصليبية) غنية بالزيوت
الجليكوسيدية المضادة للسرطان
المزيد من المعلومات يرجى زيارة موقعنا التالي:

www.klinikum.uni-heidelberg.de/MOC-Patienten

نصائح لمقاومة السرطان

- 1 المحافظة على الوزن الصحي ضمن المعدل الطبيعي بقدر الإمكان.
- 2 الحركة اليومية للجسم أو ممارسة الرياضة لمدة أقلها دقيقة ويفضل في الهواء الطلق.
- 3 التقليل ما أمكن من الغذاء المصنع والمحتوي مواد حافظة وتجنب الوجبات السريعة والمشروبات الغنية بالسكر وكذلك مشروبات الطاقة.
- 4 تناول الأغذية العشبية والأغذية قليلة الكربوهيدرات (النشا) مثل الحبوب الكاملة وخضروات المجموعة الكرنبية والبقوليات وتجنب منتجات الطحين البيض والفواكه السكرية والبطاطا والأرز الأبيض.
- 5 التقليل من تناول اللحوم الحمراء (لحم البقر والغنم وغيرها) والابتعاد عن تناول اللحوم العلبية والمصنعة مثل المرتديلا والسجق.
- 6 الابتعاد عن المشروبات الكحولية والتدخين
- 7 التقليل من الملح وكذلك المأكولات الملحية والمشوية والمقلية
- 8 تناول الاطعمة الغنية بالعناصر الغذائية كاملة من أملاح معدنية وفيتامينات وبروتينات وتجنب التزود منها على شكل حبوب وكبسولات
- 9 للأمهات .. محاولة اعتماد الرضاعة الطبيعية لمدة ست شهور قبل التزويد بأغذية أخرى
- 10 لمرضى السرطان , إتباع النصائح والإرشادات للشفاء والتقليل من إنتشار المرض