



饮食、营养、运动和癌症

蔬菜和十字花科植物含有可预防癌症的萝卜硫素。

更多信息详见：

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

美国癌症研究协会和世界癌症研究基金建议的癌症预防措施：

- 在正常体重范围内努力保持尽可能苗条的身型。
- 每天都做不少于 30 分钟的肢体锻炼（户外最佳）。
- 限制摄入加工过的、高能量的食品。尽量避免饮用含糖饮料以及食用快餐。
- 以摄入植物的、淀粉含量少的食物为主（例如全麦食品、十字花科蔬菜和豆类；避免面食、高糖水果、土豆和白米）。
- 减少食用红肉（例如猪肉、牛肉、羊肉和野味），以及避免食用加工过的肉类（肠、火腿）。
- 极少或者完全不饮用酒精。——不吸烟。
- 减少食用食盐、以及盐腌制的或者烧烤的、煎炸的食品。
- 从食物中获取每日所需营养物质（不服用额外营养保健品，例如维他命片）。
- 母亲：婴儿须哺乳至半岁再添加其他辅食。
- 癌症患者：请您注意上述癌症预防建议。