Πρόληψη καρκίνου του μαστού

Συμβουλές για καλές πρακτικές για πρόληψη του καρκίνου του μαστού

Η διατροφή μας πρέπει να αποτελείται από 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα σνακ

Δεν μένουμε νηστικοί πάνω από 3-4 ώρες

Κατά την διάρκεια της εβδομάδας η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών

Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά

**Επίτευξη και διατήρηση του ιδανικού βάρους σε όλη τη διάρκεια της ζωής**

* Να είστε όσο το δυνατό πιο αδύνατοι χωρίς να είστε λιποβαρείς σε όλη σας τη ζωή.
* Αποφύγετε την υπερβολική πρόσληψη βάρους.
* Ασκηθείτε τακτικά και περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων και ποτών υψηλής θερμιδικής αξίας ώστε να διατηρήσετε το ιδανικό βάρος.

**Υιοθετείστε ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής**

* Οι ενήλικοι πρέπει να ενσωματώσουν στο πρόγραμμά τους τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση ή 75 λεπτά έντονη άσκηση την εβδομάδα
* Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να ασκούνται για τουλάχιστον μία ώρα την μέρα, συμπεριλαμβάνοντας έντονη άσκηση τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.
* Περιορίστε τον καθιστικό τρόπο ζωής.

**Υιοθετείστε μία υγιεινή διατροφή, με έμφαση στις φυτικές τροφές**

* Επιλέξτε τρόφιμα και ποτά σε ποσότητες που βοηθούν την επίτευξη και διατήρηση του ιδανικού βάρους σώματος.
* Περιορίστε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος και κόκκινου κρέατος.
* Να τρώτε τουλάχιστον 2,5 φλιτζάνια λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα.
* Επιλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως αντί των επεξεργασμένων σιτηρών.

**Τι να καταναλώσεις και τι πρέπει να αποφύγεις**

**Κατανάλωσε:** λάχανο, μαρούλι, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών και κουνουπίδι άφοβα καθώς και όλα τα υπόλοιπα σκουρόχρωμα λαχανικούλια.

**Απόφυγε:** το κόκκινο κρέας, το λευκό και τα θαλασσινά. Φυσικά η δρ Φλιν δεν προτείνει να βγάλεις εντελώς το κρέας από τη διατροφή σου αλλά να το ελαττώσεις και να το αποφύγεις τουλάχιστον τις δύο πρώτες εβδομάδες της δίαιτας. Η ίδια τονίζει, ότι ιδανικά θα μπορούσες να γίνεις χορτοφάγος αφού κάθε θερμίδα που σπαταλάς στο κρέας, θα μπορούσε να καταναλωθεί τρώγοντας κάποιο λαχανικό που είναι καλύτερο στη μάχη κατά του καρκίνου.

**ΓΕΝΙΚΑ**

**Αλκοολούχα ποτά**

**Περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.** Οι άντρες να μην πίνουν πάνω από 2 ποτά την ημέρα και οι γυναίκες να μην πίνουν πάνω από 1 ποτό την ημέρα.