

تزيد السمنة من خطر الإصابة بسرطان الثدي، لذلك من المهم انقاص الوزن الزائد أو الحفاظ على وزن صحي من خلال التمارين اليومية واتباع نظام غذائي منخفض الدهون. فإن ممارسة الرياضة لأربع ساعات أو أكثر أسبوعياً قد يساعد في تقليل خطر الإصابة بسرطان الثدي.

المحافظة على وزن مثالي

تعد الأطعمة النباتية مصادر غنية للألياف ومضادات الأكسدة التي ثبت أنها تقلل من مخاطر الإصابة بسرطان وتحمي الجسم من الأمراض المزمنة الأخرى مثل مرض السكري وأمراض القلب. اختاري الحبوب الكاملة والبقوليات على الأقل 6-9 حصص من مجموعتي الفواكه والخضار.

يفضل الاعتماد على نظام غذائي نباتي

الحد من الدهون المشبعة في النظام الغذائي مثل: الزبدة، ألبان كاملة الدسم، جلد الدواجن، اللحوم الدهنية، الزيوت المهدرجة، السمن النباتي واستبدالها بالدهون الصحية مثل: زيت الزيتون، أفوكادو، جوز، بذور الكتان، الأسماك الدهنية (مثل سمك السلمون والماكريل والسردين)

الحد من الدهون في الأطعمة

يعد فول الصويا مصدراً ممتازاً للبروتين والألياف والفيتامينات والحديد والكالسيوم والإيزوفلافون التي يمكن أن تساعد في ربط الاستروجين وقد تقلل من خطر الإصابة بالسرطانات المرتبطة بالهرمونات مثل الثدي والبروستاتا.

تناولي منتجات فول الصويا

الشاي الأخضر له خصائص مضادة للسرطان لاحتوائه على الكاتكين و الفلافونويد. يمكن شرب 1-3 أكواب يومياً

اشربي الشاي الأخضر

الحد من تناول الحلويات الدسمة وإضافة السكر الى الأطعمة والمشروبات. يمكن أن يؤدي تناول كميات كبيرة من السكر إلى زيادة مستويات الأنسولين بالإضافة إلى زيادة الوزن ، مما قد يؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

الحد من السكريات والحلويات

# الوقاية الغذائية من سرطان الثدي