



النظام الغذائي والنشاط البدني كعوامل وقائي من السرطان

ثبت علمياً أنه يمكن منع السرطان بشكل كبير من خلال تبني نمط حياة صحي

أو من خلال اتباع ممارسات معززة لصحته

النظام الغذائي والنشاط البدني كعامل وقائي من السرطان

إعداد وإخراج :

إدارة التثقيف الصحي
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة - SCFA

2022

ما هو السرطان؟

هو تشكيل سريع لخلايا غير طبيعية تؤثر على أي جزء من الجسم ولديها القدرة على اختراق أنسجة وخلايا الجسم، وهو يمثل تفاعلاً معقداً بين علم الوراثة والعوامل الخارجية. وثبت علمياً أنه يمكن منعه بشكل كبير من خلال تبني نمط حياة صحي أو من خلال اتباع ممارسات معززة لصحته

ما هي العوامل التي تزيد فرص الإصابة بالسرطان؟

غالباً ما تكون عوامل خطر الإصابة بالسرطان مرتبطة بنمط الحياة والسلوكيات اليومية والبيئية، وجميعها يمكن الوقاية منها وأهمها:

- زيادة الوزن أو السمنة

- اتباع نمط غذائي عالي في الأطعمة المصنعة

- قلة الحركة والنشاط البدني

- التدخين

- شرب الكحول المحرمة شرعاً

- الإصابة بأمراض معدية (التهاب الكبد، فيروس عنق الرحم)

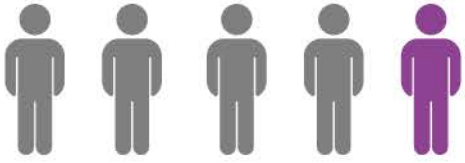
- التعرض للتلوث البيئي

- التعرض للإشعاعات



إن الحفاظ على وزن صحي، من خلال اتباع نمط حياة صحي يشمل ممارسة النشاط البدني و اتباع نظام غذائي صحي، و الحد من التدخين ومحاولة تجنبه قدر الإمكان مما يساهم في التقليل بشكل كبير من خطر الإصابة بالسرطان أو الوفاة بسببه

1 من كل 5 حالات سرطان



=

زيادة الوزن وسوء التغذية وقلة النشاط البدني



13 نوعًا من السرطان

زيادة الوزن أو السمنة ترفع من خطر إصابة الشخص بواحد أو أكثر من

تقدم جمعية السرطان الأمريكية توصيات تشمل النظام الغذائي والنشاط البدني للتحكم في الوزن وتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان :



كن نشيطًا بدنيًا

يجب أن يحصل البالغون على نشاط متوسط الشدة 150-300 دقيقة / أسبوع
| أو 75-150 دقيقة نشاط عالي الشدة / أسبوع | أو مزيج من الإثنين خلال الأسبوع

يجب أن يمارس الأطفال والمراهقون ساعة واحدة على الأقل من النشاط المعتدل أو عالي الشدة يوميًا

أنشطة رياضية عالية الشدة:

- الجري
- ركوب الدراجة الهوائية بسرعات عالية
- السباحة
- القفز على الحبل
- تمارين القوة
- كرة السلة

أنشطة رياضية متوسطة الشدة:

- المشي
- الرقص
- ركوب الدراجة الهوائية بسرعات منخفضة
- كرة الطائرة



تقدم جمعية السرطان الأمريكية توصيات تشمل النظام الغذائي والنشاط البدني للتحكم في الوزن وتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان :



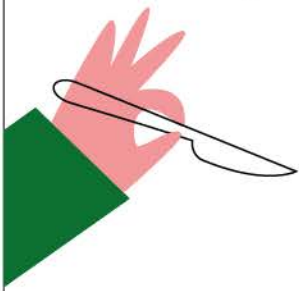
تجنب السلوكيات المستقرة

الترفيه أمام الشاشات الإلكترونية | الجلوس لفترات طويلة | الاستلقاء



اتبع نمط غذائي صحي

أكثر من تناول الفواكه والخضروات الطازجة والكاملة للاستفادة من الألياف |
ركز على الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية الأخرى |
أكثر من مجموعة الخضار من الألوان التالية: الأخضر الداكن والأحمر والبرتقالي |
تناول من مجموعة الحبوب الكاملة، مثل خبز القمح الكامل والأرز البني |



تقدم جمعية السرطان الأمريكية توصيات تشمل النظام الغذائي والنشاط البدني للتحكم في الوزن وتقليل مخاطر الإصابة بالسرطان :



قلل من تناول الوجبات السريعة

تجنب اللحوم الحمراء مثل اللحوم المصنعة واللحوم الباردة والنقانق |
استبدل المشروبات المحلاة بالسكر بمشروبات طازجة أو الماء |
قلل من تناول الأطعمة المصنعة ومنتجات الحبوب المكررة |





المجلس الأعلى لشؤون الأسرة
Supreme Council For Family Affairs

التثقيف الصحي Health Promotion

إدارة التثقيف الصحي – Health Promotion Dept

المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة SCFA - Shj

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 06 5065536 . البراق: 06 5065695 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695

