



Upang malwasan ang kanser sanayin ang sarili sa malusog na pamumuhay. Upang makamit ito dapat iwasan ang stress, iwasan ang paninigarilyo, mag-ehersisyo at kumain ng mga magsusutansiyang pagkain.



PHILIPPINE CANCER SOCIETY

310 San Rafael St., San Miguel,
City of Manila, Metro Manila

Office: (632) 734 2126

Fax: (632) 735 2707

Monday - Friday, 8am - 5pm

pcsi@philcancer.org.ph

<http://www.philcancer.org.ph>



TUMULONG SA
PAGSAGIP NG BUHAY!
IBAHAGI ANG
BROCHURE
NA ITO SA IBA.

Pag-unawa sa
**MALUSOG NA
PAMUMUHAY**

MALUSOG NA PAMUMUHAY

Malusog na Pagkain

- Prutas
- Gulay
- Pagkain na mataas sa *carbohydrates*
- Pagkain na kaunti lamang ang taba
- Pagkain na mataas sa bitamina at *mineral*

Aktibong Pag-galaw

Ito ay nakakamit sa pamamagitan ng habambuhay na aktibong pamumuhay. Ang mga taong aktibo ay hindi labis ang katabaan. Ito ay maaring makamit sa pamamagitan ng pag-ehersiyu o pag-iwas sa tinatawag na *sedentary lifestyle*.

Iwasan ang Stress

Kapag ang isang tao ay nakakaramdam ng *stress*, paminsan naibubuhos ito sa paginom o sa pagkain upang makaraos. Mahalagang mga payo upang magkaroon ng angkop na nutrisyon upang maiwasan ang kanser:

- Damihan ang pagkain ng mga prutas at gulay na kulay dilaw at berde. Tandaan na ang mga anti-kanser na mga sangkap ay ang beta-carotene, bitamina A,C, E at mataas sa *fiber*
- Limitahin ang sarili sa pagkain ng mga pagkain na nakakataba at puro taba
- Bawasan ang pagkain ng mga pagkain na pinausukan, inihaw sa uling at maalat
- Iwasan ang mga pagkain na panis
- Iwasan at pigilan ang labis na katabaan sa pamamagitan ng wastong ehersisyo
- Limitahin ang sarili pag dating sa pag-inom ng alak

Iwasan ang Paninigarilyo

May malinaw na ebidensiya na ang kanser sa baga ay naiugnay sa paninigarilyo. Ang uri ng kanser na hindi natutuklasan ng maaga ay hindi naggamot ng madali kaya ang pag-iwas ay ang pinaka-mabuting paraan ng pagkontrol. Ang paninigarilyo ay naiugnay din sa kanser sa bunganga, lalamunan at pantog.

Ang pinakamabuting paraan ng pag-iwas ay ang di pagsisimula ng paninigarilyo; kung naninigarilyo na, bawasan ang hinihithit na sigarilyo. Mas mabuting ihinto ang paninigarilyo.