

Ինչպես խուսափել քաղցկեղից

Խորհուրդներ ճիշտ անվելու վերաբերյալ



Պարտադիր օգտագործեք այնպիսի սննդամթերք, որն ընդունակ է պաշտպանել օրգանիզմը չարորակ նորագոյացությունների զարգացումից (ծովային բույսեր և ծովամթերք, հացաբույսեր, ձավարեղեն, չիպսիկոս բուսական յուղեր, բազուկ, սխտոր, քլորոֆիլով հարուստ բույսեր՝ կաղամբ, սալաթներ, կանաչ բանջարեղեն, կանաչիներ՝ մաղադանոս, սամիթ, նեխուր, համեմ, վայրի ստեպլին):



American Cancer Society
www.cancer.org



Մարդկային զարգացման միջազգային կենտրոն
www.ichd.org

- Սպիտակուցը պետք է կազմի մարդու համար անհրաժեշտ օրական կալորիաների 10-20% (մարդու քաշի յուրաքանչյուր կգ-ի համար օրական մոտավորապես 1 գ սպիտակուց):
- Ճարպը պետք է ապահովի կալորիաների ևս 10-20%: Անհրաժեշտ է օգտագործել հիմնականում չհագեցված ճարպեր: Չհագեցված ճարպեր պարունակում են բուսական ձեթերը:
- Կալորիաների պաշարի 60-70% անհրաժեշտ է ստանալ բարդ ածխաջրերից: Պարտադիր պետք է օգտագործել թարմ մրգեր և բանջարեղեն՝ օրական առնվազը 5 անգամ և ոչ պակաս, քան 600-1000 գ, 8-9 տեսականի:
- Հարկավոր է ամեն օր օգտագործել լրբազգիներ, հացաբույսեր, ձավարեղեն:
- Անհրաժեշտ է նվազեցնել ճարպերի, շաքարի և կենդանական սննդի օգտագործումը:
- Կերակրացանկում հարկավոր է նվազագույնի հասցնել պահածոները, գտված (ռաֆինացված) և երկարատև ջերմային մշակում անցած սննդամթերքը: Սննդային կյուրների բաղադրությունը նրանց մեջ շատ ցածր է:
- Աշխատեք զուգակցել հացաբույսերը, բանջարեղենը և կանաչին օրգանիզմի սպիտակուցի պահանջը լրացնելու համար:
- Եթե դուք չեք օգտագործում մսեղեն և կաթնամթերք, ապա պարտադիր պետք է հոգաք ցինկի, կալցիումի, B12 վիտամինի աղբյուրի մասին՝ ընդունելով վիտամիններ եւ միկրոէլեմենտներ:

Ինչպես խուսափել քաղցկեղից

Ֆիզիկական ակտիվություն



Մարմնամարզությունն օգտակար և անհրաժեշտ է մարդու ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ մտավոր գործունեության համար: Է՛է Է՛է Է՛է Է՛ ակտիվ շարժվել շաբաթը Է ԷԷԷ ԷԷ 3 անգամ, ԷԷԷԷԷ ԷԷԷԷ ԷԷնը 30 րոպե: Դուք կարող եք պարել, քայլել, լողալ. անել այն, ինչ կցանկանաք:



American Cancer Society
www.cancer.org



Մարդկային զարգացման միջազգային կենտրոն
www.ichd.org

- Սիրտ. ինչպես ցանկացած մկան, սրտամկանը պարապմունքների ընթացքում դառնում է դիմացկուն և ավելի ուժեղ:
- Արյան անոթներ. մարմնամարզության արդյունքում իջնում է խոլեստերինի և ճարպերի մակարդակը արյան մեջ, ինչը նվազեցնում է աթերոսկլերոզի, զարկերակային հիպերտենզիայի, տրոմբոզների, անոթների խցանման, սրտամկանի ինֆարկտի և ինսուլտի ռիսկը:
- Թոքեր. կանոնավոր պարապեունքները նպաստում են, որպեսզի թոքերի կենսական տարողության տարիքային նվազեցումը դանդաղի:
- Մարմնի քաշ. ցածր ֆիզիկական ակտիվությունը հանգեցնում է է է է է է, որ նույնիսկ քիչ կալորիաներ պարունակող սնունդ օգտագործելիս, մարդը ստանում է շատ ավելի կալորիաներ, քան ծախսում է, իսկ ավելցուկը ճարպերի տեսքով կուտակվում է մարմնի վրա:
- Քաղցկեղ. մարմնամարզության սիրահարների մոտ քաղցկեղն ավելի քիչ է հանդիպում, այդ թվում, հաստ աղիքի և շագանակագեղձի քաղցկեղը: Ֆիզիկական ակտիվ կյանքն արագացնում է աղիքների դատարկումը, իսկ հակառակ դեպքում կղանքը գրգռում է աղիքների լորձաթաղանթը, որը կարող է հանգեցնել չարորակ փոփոխությունների:
- Է է է է է է է է է է է. մարզված օրգանիզմը հիմնականում ավելի դանդաղ է հոգնում ցանկացած գործեկետությունից, ներառյալ է է է է է: Ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը բարձրացնում է սերոտոնինի մակարդակը, է է է «աշխուժացնող» հորմոն է և նեյրոմեդիատոր:

Ինչպես խուսափել
քաղցկեղից

Հրաժարվե՛ք ծխելուց



Ծխախոտի ծուխը պարունակում է ավելի
քան 4000 քիմիական նյութեր, որոնցից
շուրջ 300-ը թունավոր են, իսկ 43-ը՝
քբ քբքբքբածին:



American Cancer Society
www.cancer.org



Մարդկային զարգացման միջազգային կենտրոն
www.ichd.org

- Ապացուցված է, որ ծխախոտի ծուխը պատճառ է հանդիսանում քաղցկեղի հետևյալ տեսակների առաջացմանը.
 - թոքերի,
 - բերանի խոռոչի,
 - կերակրափողի,
 - կոկորդի,
 - միզապարկի:
- Տասներկու երկրների 29 փորձագետներից կազմված ԱՅԿ հետազոտական խումբը 1986 թվականից ցայսօր իրականացված հետազոտությունների արդյունքում հրապարակել է շուրջ 3000 գիտական աշխատություններ, որոնք ապացուցում են, որ ծխախոտի ծուխը պատճառ է հանդիսանում նաև քաղցկեղի հետևյալ տեսակների գոյացմանը.
 - ստամոքսի,
 - լյարդի,
 - արգանդի վզիկի,
 - երիկամների,
 - լեյկեմիայի:
- Բացի այդ, ծխելն առնվազն նպաստում է քաղցկեղի հետևյալ տեսակների զարգացմանը և հանդիսանում է դրանց առաջացման պատճառներից մեկը.
 - ենթաստամոքսային գեղձի,
 - վուլվայի,
 - տղամարդու առնանդամի,
 - անուսի,
 - հաստ աղիքի:
- Շագանակագեղձի քաղցկեղի բարդացած ձևերը 3 անգամ ավելի հաճախ են հանդիպում ծխողների մոտ:
- Ծխող կանանց մոտ 50%-ով ավելի բարձր է կրծքի քաղցկեղով ախտահարվելու հակվածությունը՝ համեմատաբար թանկ չծխողների և ծխախոտային ծխի ազդեցության տակ չգտնվողների: