

Mambo 9 ya kuzingatia kuepuka ugonjwa wa saratani au Kansa

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Tafiti nyingi zilizolizofanywa zinaonesha kuwa sababu kuu zinazosababisha saratani ni mtindo wa maisha usiofaa kama ulaji usiofaa na kutofanya mazoezi ya mwili. Ili kuepukana na ugonjwa wa saratani au kupunguza uwezekano wa kupata saratani ni muhimu kuzingatia yafuatayo: 1. Kula zaidi vyakula vya mimea na nafaka zisizokobolewa

Matokeo ya tafiti yanaonesha kuwa vyakula hivi vinapunguza uwezekano wa kupata saratani, Hakikisha unakula mboga mboga za kijani na rangi nyingine kama njano,zambara. Kula nafaka zisizokobolewa kama unga wa dona, mchele wa brauni,unga wa ngano usiokobolewa,mtama na ulezi. 2. Kuwa na Uzito Uliosahihi

Uzito mkubwa uliopitiliza ni hatari na husababisha saratani. Hakikisha uwiano wa urefu na uzito wako (BMI- Body -to-Mass Index) ni sahihi ambayo ni 18 -25 kwa mtu mzima na mwenye afya nzuri unashauriwa kuwa na uwiano wa 21-23.

Punguza vyakula vinavyonene pesha mwili kama vyenye mafuta na sukari kwa wingi. Vyakula vyenye mafuta kwa wingi kama chipsi na vitumbua mfano ni hatari kwa afya yako.Vyakula vyenye sukari ni kama soda,chokoleti,keki,barafu na iskrimu na juisi bandia. 3. Fanya mazoezi ya mwili

Fanya mazoezi ya mwili kila siku. Dakika 15-30 tu zinatosha kufanya mazoezi kwa afya njema. Ukikosa muda fanya anagalau mara 3 kwa wiki kwa muda usiopungua dakika 30. Kukimbia(jogging) ni njia rahisi ya kufanya mazoezi yanayohusisha mwili mzima. Ukiweza jiunge katika timu ya mpira au klabu za mazoezi ya ndani.

Tembea kwa miguu pale inapobidi. Rafiki yangu mmoja ambaye ana gari ameweka ratiba ya kutotumia gari wakati wa mwisho wa juma. Anapanda dalala na kutembea kwa sehemu kubwa. Unaweza ukafanya hivyo pia. 4. Punguza au Acha kula Nyama nyekundu.

Ukiachia mbali saratani, nyama nyekundu imetambulika kusababisha madhara mengi na makubwa kwa binadamu.

Amua sasa kuachana nayo. Hamia katika samaki na kuku kwa kuanzia na baadae huenda ukaachana na hizo nyingine pia. Nyama ya nguruwe maarufu kam Kitimoto ni nyama nyekundu na ni hatari kwa afya yako . Heri wale ambao hata dini zao zilikataza nyama hii ya Nguruwe kwani wameepuka hatari. 5. Epukana na Nyama za kusindikwa.

Nyama za makopo na soseji zinasababisha saratani kutokana na kemikali za kutunzia zisioze na pia huwekwa chumvi nyingi sana ambayo ni hatari kwa afya. 6. Punguza Matumizi ya Chumvi

Chumvi ya kupita kiasi inaongeza uwezekano wa kupata saratani hivyo ni hatari. Tumia chumvi kwa kiasi kidogo kwa afya njema. Binadamu anahitaji gramu 5 tu kwa siku sawa na kijoko kidogo cha chai.

Usiongeze chumvi wakati wa kula,chumvi isiyoyeyuka nia hatari zaidi. 7. Acha kula

Vyakula vyenye Ukungu

Acha kula nafaka na kundekunde zilizootesha ukungu hasa kwa kutohifadhiwa vyema. Vyakula hivi vinatoa sumu ya aflatoxin 8. Usivute Sigara

Uvutaji wa sigara ni hatari na huenda ukakusababishia saratani ya koo, kinywa na mapafu. Acha kuvuta sigara ili kuepukana na ugonjwa wa saratani. Fikiria kidogo, kwanini ufe kwa sababu ya moshi tu?. 9. Punguza au Acha Pombe Kabisa

Ukiacha pombe utapunguza uwezekano wa kupata saratani na hivyo kuwa salama zaidi. Achana na pombe, kuna madhara mengi sana ya kunywa pombe ukiachia ya saratani.

Badilisha Mtindo wa Maisha na Uwe Salama na Saratani Namna ya kuishi kunachangia kwa kiasi kikubwa kupata saratani au la. Chagua mtindo ulio bora na salama kama ilivyoshauriwa katika mada hii juu ya kuepukana na ugonjwa wa saratani.

Afya yako ni jukumu lako mwenyewe na kupanga ni kuchagua. Panga kuishi mtindo wa maisha ulio bora na salama chagua kuishi bila saratani.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25190>