Xərçəngdən qorunmaq üçün tövsiyələr

Yazan
07.11.15 11:25

Dünya Xərçəng Araşdırmaları Fondunun alimləri xərçəng xəstəliklərinin riskini azaltmaq üçün bunları tövsiyə edirlər:

1. **Artıq çəki yığmayın.** Artıq çəki 10 xərçəng növünün risk faktoru sayılır, xüsusilə bu qara ciyər, prostat vəzi, bağırsaqlar, qadınlarda süd vəziləri xərçənginə aiddir.

2. **Hərəkət edin.** Fiziki aktivlik qan dövranı, həzm prosesləri, immuniteti yaxşılaşdırır ki, bu da bir çox xərçəng xəstəliklərinin qarşısının alınmasına kömək edir.

3. **Tez-tez meyvə-tərəvəz, göyərti yeyin.** Bu məhsullar antioksidant maddələrlə zəngindir. Antioksidantlar orqanizmi hüceyrə səviyyəsində qoruyur. Qidalı liflərlə zəngin olan meyvə-tərəvəzlər qəbizliklərin qarşısını alır. Xroniki qəbizlik isə bağırsaq xərçənginin əsas risk faktorlarından bri sayılır.

4. **Spirtli içkilərin qəbulunu azaldın.** Ekspertlərin fikirinə görə, spirtli içkilərin çoxlu miqdarda qəbulu qida borusu, qara ciyər, bağırsaqlar, qadınlarda süd vəziləri xərçənginin əsas risk faktorlarından biri sayılır.

5. **Şirin qazlı içkiləri və fast-fud qidaları qəbul etməyin.** Bu qidalar piylənməyə səbəb olur. Piylənmə isə xərçəng xəstəliklərinin əsas səbəblərindən biridir.

6. **Duzun qəbulunu məhdudlaşdırın**. Duzun həddən artıq miqdarda qəbulu mədə xərçənginin riskini artırır.

7. **Kolbasa, sosis kimi məhsulları qidalanmadan çıxardın.** Alimlərin fikirinə görə, bu məhsulların daim qəbulu mədə-bağırsaq sistemi xərçənginin inkişafına təkan verə bilər.

Qırmızı ətin (mal, qoyun əti) qəbulunu isə 1 həftə ərzində 500 qr kimi azaltmaq tövsiyə edilir.

8. **Vitaminlərin qəbulunu azaldın.** Bəzi vitaminlərin (həb şəklində) həddən artıq miqdarda qəbulu xərçəng xəstəliklərinin inkişafına təkan verə bilər. Bu səbəbdən həkimlər vitaminləri həblərdən deyil, təbii məhsullardan almaq tövsiyə edirlər.

9. **Qadınlara məsləhət – əmizdirin.** Alimlərin fikirinə görə, 6 ay və bundan artıq müddət ərzində əmizdirmə qadınlarda süd vəzi xərçənginin riskini azaldır.

10. **Siqaret çəkməkdən imtina edin.** Ağ ciyər xərçənginin səbəbi 90% hallarda siqaret çəkmək olur. Bundan əlavə bu pis vərdiş boğaz, qırtlaq, qida borusu xərçənginin inkişafına təkan verə bilər.