

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 qaraciyər, 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, göyrti 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 biri sayılır.

4. **Spirtili içkilərin qəbulunu azaldın.** Ekspertlərin fikrinə 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 fikrinə görə, bu məhsulların daim qəbulu mədə-bağırsaqlar sistemi xərçənginin inkişafına təkan verə bilər.

Qırmızı ətirin (mal, qoyun ətini) qəbulunu isə 1 həftə ərzində 500 qram 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 fikrinə 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, qırılaq, qida borusu xərçənginin inkişafına təkan verə bilər.