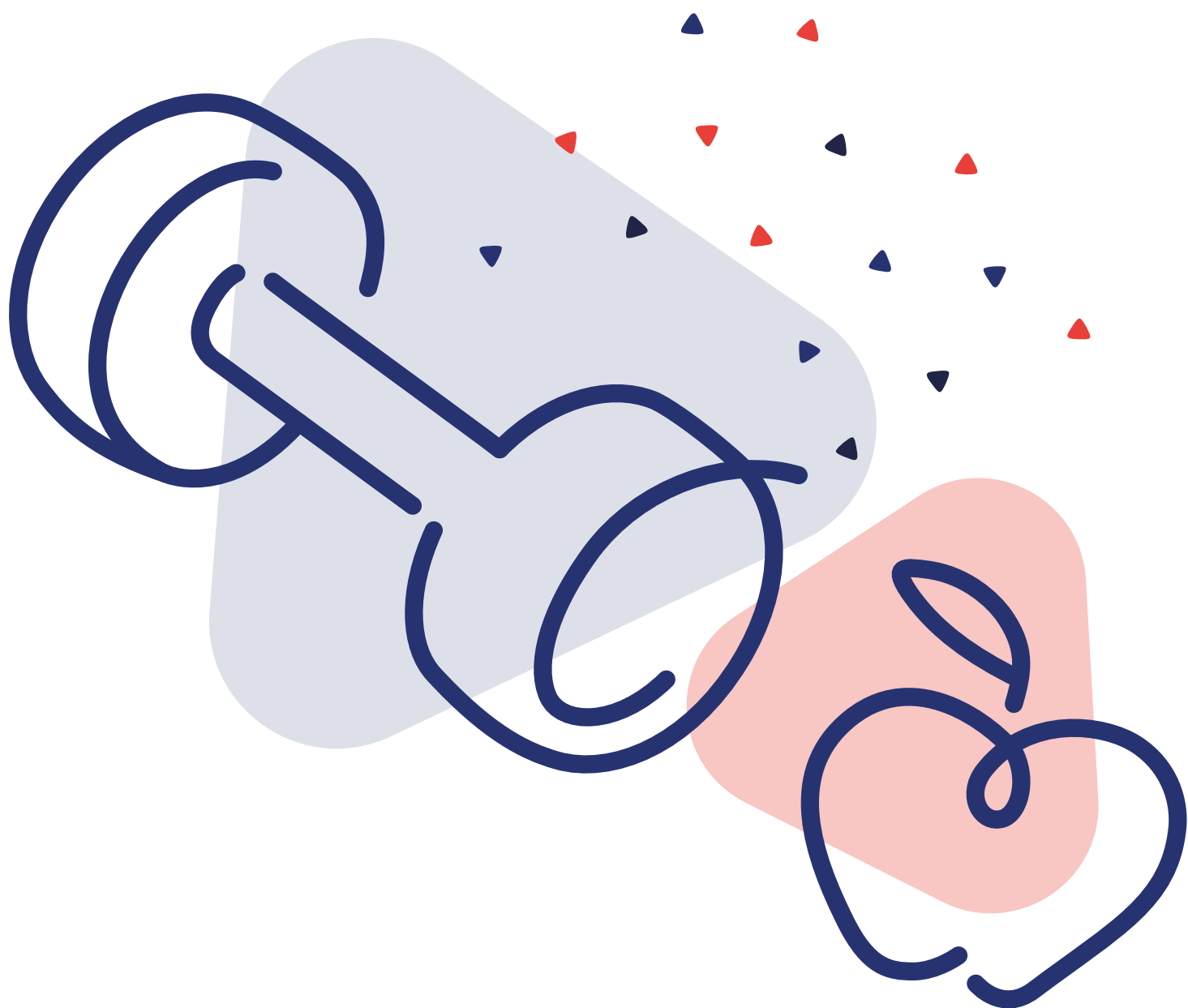


AN MBÍONN TIONCHAR AG GNÍOMHAÍOCHT CHOIRP A DHÉANAMH, AG AISTE BIA SLÁINTIÚIL A BHEITH AGAM AGUS AG MEÁCHAN SLÁINTIÚIL A BHEITH AGAM AR AN RIOSCA GO DTIOCFADH AILSE ORM?



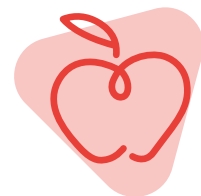
Bíonn, tá fianaise láidir ann gur féidir le haiste bia sláintiúil a ghlacadh, gníomhaíocht choirp a dhéanamh agus meáchan coirp sláintiúil a bheith agat an riosca a bhaineann le hailse a fhorbairt a laghdú.

Bíonn tionchar ag gníomhaíocht choirp agus ag aiste bia sláintiúil ar phróisis bhitheolaíocha éagsúla a thugann cosaint ar ailse, amhail siúcra fola, leibhéil insline agus athlasadh a bhainistiú. Os a choinne sin, méadaíonn rómheáchan an riosca a bhaineann le hailse trí athlasadh a chur chun cinn agus trí thosca fáis agus hormón a thacaíonn le fás cealla ailse a threisiú.

Cad is féidir liom a dhéanamh?



Déan gníomhaíocht choirp sa ghnáthshaol. Cuir teorainn leis an am a chaitheann tú i do shuí.



Bíodh aiste bia sláintiúil agat:

- Ith neart lánghrán, glasraí pischineálacha, glasraí agus torthaí.
- Cuir teorainn le bianna mórchalraí (bianna a bhfuil go leor siúcra nó saille iontu) agus seachain deochanna siúcraithe.
- Seachain feoil phróiseáilte; cuir teorainn le feoil dhearg agus le bianna a bhfuil go leor salainn iontu.



Déan beart chun meáchan coirp sláintiúil a bheith agat.

Leideanna chun beart a dhéanamh



1 Fiosraigh d'acmhainní áitiúla m.sh. cosáin siúil nó margaí feirmeoirí.



2 Bíodh do theaghlach agus do chairde páirteach i d'aistear i dtreo stíl mhaireachtála níos sláintiúla a bheith agat.



3 Bí cinnte go dtagann an chomhairle a leanann tú ó fhoinsí iontaofa.



4 Ní saineolaithe iad na tionchairí go léir; bí aireach agus tú ag lorg eolais.



5 Dírigh ar cé chomh maith agus a bhraitheann tú nuair atá stíl mhaireachtála shláintiúil agat.



6 Glac páirt san fheachtas "5 in aghaidh an lae"! Ith 5 phíosca torthaí agus glasraí ar a laghad in aghaidh an lae.

Seo ceann amháin de na 12 mholadh atá bunaithe ar fhianaise sa Chód Eorpach in aghaidh na hAilse. Chun tuilleadh eolais a fháil tabhair cuairt ar: cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/ecac-12-ways



D'fhorbair Foundation for the Promotion of Health and Biomedical Research of the Valencian Community an bhileog eolais seo laistigh den tionscadal BUMPER. Chun tuilleadh eolais a fháil faoin tionscadal, is féidir leat cuairt a thabhairt ar bumper.cancer.eu



Maoinithe ag an Aontas Eorpach. Is barúlacha agus tuairimí an údair/na n-údar amháin iad na barúlacha agus na tuairimí a chuirtear in iúl, áfach, agus ní gá go léireodh siad barúlacha agus tuairimí an Aontais Eorpaigh nó HaDEA. Ní féidir an tAontas Eorpach ná an t-údarás deonúcháin a bheith freagrach astu.

Ábhar bunaithe ar an 4ú heagrán den Chód Eorpach in aghaidh na hAilse. An nuashonrú is déanaí Deireadh Fómhair 2024.



GENERALITAT
VALENCIANA



Fundació
Fisabio

