

# می‌توانیم از بروز بسیاری از سرطان‌ها

## جلوگیری کنیم اگر:

- ۱- از مصرف دخانیات پرهیز کنیم.  
(۱۵۰۰۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان به دلیل سیگار می‌باشد.)
- ۲- روزانه حداقل ۳ بار و هر بار ۱۵ دقیقه ورزش کنیم.  
(۲۷۴۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان به دلیل اضافه وزن چاقی و عدم تحرک می‌باشد.)
- ۳- غذاهای کم چربی و تا حد امکان فاقد چربی‌های حیوانی مصرف کنیم.
- ۴- روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها بیشتر استفاده کنیم.
- ۵- مشروبات الکلی مصرف نکنیم.  
(۲۵۱۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان به دلیل مصرف الکل می‌باشد.)
- ۶- از پوست خود با استفاده از کرم ضد آفتاب، کلاه، عینک آفتابی و پوشش مناسب در برابر نور خورشید محافظت کنیم.  
(۱۵۲۰۰۰ مرگ ناشی از سرطان به دلیل مواجهات شغلی به مواد سرطان‌زا می‌باشد.)