



【字体: 大 中 小】

最新有关饮食和运动的癌症预防指南

日期: 2020年07月16日 08:42 来源: 科技部

近日, 国际顶级癌症期刊CA: A Cancer journal for Clinicians杂志刊登有关癌症预防方面的饮食和运动指南“American Cancer Society Guideline for Diet and Physical Activity for cancer prevention”。这是该指南至2012年来首次修订。

较前一版, 最新的指南在体力活动方面建议增加每周运动强度, 由之前的150分钟的中等强度运动或75分钟的剧烈运动, 增加至150-300分钟的中等强度运动或75-150分钟的剧烈运动, 达到或超过300分钟的上限效果更加。

在饮食方面, 新版指南建议所有年龄段的人群都应遵循健康的饮食习惯。进食营养含量高的食物, 主张多吃蔬菜、豆类、全谷类和水果, 减少红肉、加工肉、含糖饮料、高度加工食品和精制谷物产品的摄入。同时新版指南指出尽量避免饮酒。

在社区行动方面, 新版指南建议公共、私营和社区组织应与国家、州和地方各级部门进行合作, 以制定和实施能够增加人们获得合理价格营养食品机会的政策; 提供安全、愉快和可获得的体育锻炼机会; 限制所有人饮酒。

除了上述修改, 新版指南还建议人们终身保持合适的体重, 多动少坐, 合理进行有氧运动。

扫一扫在手机打开当前页



打印本页

关闭窗口

