

防癌 12 招



1. 不偏食、注意營養的均衡。
2. 盡量不要反覆的食用同一食品。
3. 不要吃的太飽。
4. 勿飲酒過量。
5. 勿抽煙。
6. 攝取適量的維他命 A、E、C 及大量的纖維素。
7. 鹹的東西不可吃太多，過熱的食物也應少吃。
8. 不要吃食物極度焦黑的部份。
9. 不吃發霉的食物。
10. 不可以過度曝曬在太陽底下。
11. 適度的運動。
12. 保持身體的清潔。