

# 10 способов избежать рака толстой кишки

4



Исключение из рациона переработанного и красного мяса



Достаточное содержание витамина D в организме

6



Борьба с лишним весом

7



Отказ от потребления алкоголя

3



Увеличение количества «противораковых» продуктов в рационе

2

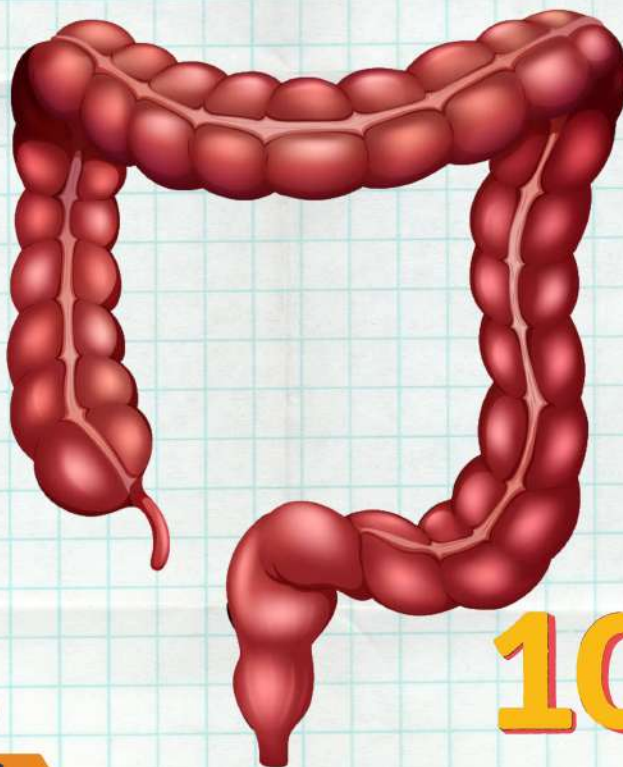


Отказ от курения

1



Ежедневные физические нагрузки



8



Прием лекарственных препаратов только по назначению врача

9



Увеличение количества продуктов, богатых клетчаткой

10



Регулярное обследование состояния здоровья, в том числе прохождение диспансеризации