



तम्बाकू कई प्रकार के कैंसर का मुख्य कारण है. तम्बाकू चबाने से मुँह का कैंसर हो सकता है. वास्तव में, किसी भी रूप में तम्बाकू का सेवन शरीर के लिये हानिकारक है.

कैंसर से बचने के लिये हम बहुत कुछ कर सकते हैं

- हर रूप में तम्बाकू का सेवन बंद करें
- शराब न पियें
- फलों व सब्जियों से भरपूर, आहार खाएँ
- लाल-मांस (गोमांस, सुअर का मांस, भेड़ का मांस) तथा परिरक्षित मांस का सेवन कम करें
- नियमित शारीरिक अभ्यास करें
- कद व आयु के अनुकूल वजन बनाए रखें
- स्वस्थ यौन व प्रजनक आदतें अपनाएँ

