



IXWI B'MOD INTELLIGENTI GWIDA

Ix-xiwi tal-laħam, tal-prodotti tal-laħam u tal-ħut jista' jwassal għall-formazzjoni ta' sustanzi kimiċi li jikkawżaw il-kanċer iffurmati mid-duħħan, il-laħam maħruq u x-xaħam u l-addittivi tal-ikel bħan-nitriti u n-nitrati.

OQGHOD ATTENT(A) GĦAS-SĦANA

ikkontrolla **t-temperatura u l-ħin tax-xiwi**, dawwar l-ikel b'mod frekwenti, uża apparat tax-xiwi bis-sħana indiretta



OQGHOD ATTENT(A) GĦALL-KULUR

tikolx partijiet suwed jew maħruqa u ixwi ikel b'inqas xaħam u mingħajr ġilda

OQGHOD ATTENT(A) GĦAD-DIETA TIEGĤEK

iekol aktar ħxejjex friski, frott u ħxejjex aromatiċi u inqas laħam u prodotti tal-laħam mixwija



NAQQAS IR-RISKJU GĦAL SAĦĤTEK U IXWI B'MOD INTELLIGENTI