

Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để giảm thiểu nguy cơ bị ung thư



Để giảm thiểu nguy cơ bị một số loại ung thư, Hội Ung Thư đề nghị quý vị phải có một trọng lượng vừa phải, tập thể dục thường xuyên và ăn uống đầy đủ dinh dưỡng. Dưới đây là các thông tin về những loại thực phẩm nào mà chúng ta nên ăn hay ăn giới hạn để giảm thiểu nguy cơ bị ung thư.

Rau cải và trái cây

Ăn nhiều rau cải và trái cây sẽ có khả năng làm giảm thiểu nguy cơ bị ung thư miệng, thực quản, dạ dày và ruột.

Đề nghị

Ăn nhiều rau cải, các loại đậu và trái cây. Người lớn nên ăn ít nhất là năm phần rau cải và hai phần trái cây mỗi ngày. Đối với phụ nữ mang thai hay cho con bú thì nên ăn nhiều phần hơn, trẻ em thì ăn ít hơn một chút. Ăn nhiều loại rau cải và trái cây. Rau trái tươi, đóng hộp, đông lạnh hay khô đều không thành vấn đề – tất cả đều quan trọng.

Một phần là bao nhiêu?

một phần rau cải =

- ½ cup (đơn vị đo lường) rau cải nấu chín
- 1 cup (đơn vị đo lường) sà lách
- ½ cup (đơn vị đo lường) đậu (như đậu lăng hay chickpea)

một phần trái cây =

- hai miếng trái cây nhỏ (chẳng hạn như trái mơ, mận hay kiwi)
- 1 cup (đơn vị đo lường) trái cây đủ loại hay một miếng trái cây hộp

Một phần bằng khoảng một vốc tay của người lớn. Vì vậy, người lớn nên ăn năm vốc tay rau cải và hai nắm tay trái cây mỗi ngày.

Bánh mì và ngũ cốc

Mặc dù có nhiều cuộc nghiên cứu về sự liên hệ giữa chế độ ăn uống có nhiều chất xơ và sự giảm thiểu nguy cơ bị ung thư ruột, mối liên hệ này không có vẻ mạnh như người ta nghĩ trước đây.

Đề nghị

Để có sức khỏe tốt, Hội Ung Thư đề nghị quý vị ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, ăn nhiều bánh mì và ngũ cốc, loại còn nguyên hạt.

Phụ nữ nên ăn ít nhất là bốn phần bánh mì và ngũ cốc mỗi ngày và đàn ông nên ăn ít nhất là năm phần.

Một phần là bao nhiêu?

- hai lát bánh mì
- 1 cup (đơn vị đo lường) cơm, nui hay mì
- 1 cup (đơn vị đo lường) ngũ cốc ăn sáng
- ½ cup (đơn vị đo lường) muesli

Thịt

Các cuộc nghiên cứu nói là ăn nhiều thịt, nhất là, thịt chế biến, có thể gia tăng nguy cơ bị ung thư ruột.

Đề nghị

Hội Ung Thư nhận biết trong cách ăn uống của người Úc, các loại thịt màu đỏ rất quan trọng vì thịt đỏ cung cấp chất sắt, kẽm, sinh tố B12 và protein. Tuy nhiên, vì có thể là có mối liên hệ giữa việc ăn nhiều thịt với ung thư ruột, một tuần không nên ăn quá ba hay bốn phần thịt màu đỏ nấu chín. Những ngày khác, nên ăn cá, thịt gà cũng như các thực phẩm khác. Hạn chế ăn thịt chế biến như xúc xích, xúc xích Đức, thịt heo xông khói và giăm bông (ham).

Một phần là bao nhiêu?

- 65 – 100 grams thịt hay thịt gà nấu chín (chẳng hạn như, 1/2 cup thịt xay, hay hai miếng thịt sườn, hay hai lát thịt nướng)
- 80 – 120 grams cá
- 2 trứng nhỏ
- ½ cup (đơn vị đo lường) đậu nấu chín (như chickpea, ngũ cốc, đậu)

► Vietnamese

Healthy eating to reduce cancer risk

Đường dây thông tin về Bệnh Ung thư:

- Tiếng Việt
(03) 9209 0168
- Tiếng Anh
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

Ăn uống đầy đủ dinh dưỡng để giảm thiểu nguy cơ bị ung thư



Mỡ

Theo các bằng chứng hiện nay, không có sự liên hệ trực tiếp nào giữa lượng mỡ tiêu thụ và ung thư. Tuy nhiên, ăn nhiều mỡ quá có thể gây mập phì, tình trạng này là một yếu tố gây nguy cơ bị một số bệnh ung thư.

Đề nghị

Trong khuôn khổ của việc ăn uống đầy đủ dinh dưỡng, giới hạn mỡ bão hòa và ăn một lượng mỡ tương đối. Mỡ bão hòa thường có trong thịt và các sản phẩm làm bằng sữa, nhưng cũng có trong bánh quy, các món ăn chơi và thức ăn take-away (thức ăn mua ngoài tiệm mang về nhà ăn).

Các loại “mỡ tốt” (như ‘polyunsaturated’ mỡ không bão hòa đa nối và ‘monounsaturated’ mỡ không bão hòa đơn nối) có trong bơ thực vật, các loại đậu, trái bơ và hạt.

Muối

Tại các quốc gia mà ướp muối là một phương pháp phổ thông để bảo tồn thực phẩm, việc nguy cơ bị ung thư dạ dày tăng cao liên hệ tới việc ăn nhiều muối.

Tại các quốc gia mà tủ lạnh thường được dùng để bảo tồn thực phẩm, ung thư dạ dày không phổ thông như các quốc gia kia.

Đề nghị

Chọn các thực phẩm có ít muối.

Khi nấu nướng, ướp thực phẩm với rau thơm, chanh vắt hay gia vị thay vì ướp muối. Giới hạn các thực phẩm ăn chơi có nhiều chất mặn, thức ăn take-away, thịt chế biến, pho mai và bơ.

Rượu

Không có bằng chứng nào cho thấy là rượu bảo vệ quý vị không bị ung thư. Ngược lại, trên thực tế, rượu là một yếu tố quan trọng gây nguy cơ bị một số loại ung thư, đặc biệt là ung thư miệng, họng, thanh quản, thực quản và gan, và bằng chứng ngày càng mạnh hơn cho thấy là rượu chính là một yếu tố gây nguy cơ bị ung thư vú.

Đề nghị

Hội Ung Thư đề nghị là, để giảm nguy cơ bị ung thư nên uống giới hạn hay tránh uống rượu.

Đối với những người uống bia rượu, chúng tôi đề nghị:

- với đàn ông – không quá hai ly (theo tiêu chuẩn) một ngày
- với phụ nữ – không quá một ly (theo tiêu chuẩn) một ngày

Bao nhiêu là tiêu chuẩn?

- 285 ml bia loại thường
- 100 ml rượu vang
- 30 ml rượu mạnh

Nếu muốn biết thêm thông tin

Hướng dẫn chung của Hội Y Tế Quốc Gia và Nghiên Cứu Y Học về cách ăn uống đưa ra các đề nghị chi tiết về ăn uống dinh dưỡng cho mọi người dân Úc. Có thể lấy thông tin từ www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm/

► Vietnamese

Healthy eating to reduce cancer risk

Đường dây thông tin về Bệnh Ung thư:

- Tiếng Việt
(03) 9209 0168
- Tiếng Anh
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004