

Các Hướng Dẫn Cách Ăn Uống Ngừa Ung Thư

Khi đề cập đến việc làm giảm rủi ro bị ung thư của quý vị, có một số điều quý vị không thể kiểm soát, như tuổi tác, phái tính, và y sử gia đình. Tuy nhiên, tin vui là có nhiều điều quý vị có thể kiểm soát và những điều này có thể tạo một sự thay đổi tích cực.

Tài liệu phân phát này cung cấp lời khuyên và các mẹo vặt về ba phần quan trọng của một cách sống lành mạnh: chế độ ăn, cân nặng cơ thể, và hoạt động thể lực. Ăn theo một chế độ ăn uống tốt cho sức khỏe, có số cân tốt, và tiếp tục năng động có thể ngăn ngừa cho tới 1/3 hầu hết các bệnh ung thư phổ biến và cho tới 1/2 tất cả các bệnh ung thư đại tràng (ruột).

Có thêm thông tin về một số đề tài được liệt kê ở phần Các Nguồn Chỉ Dẫn Thêm (Additional Resources) ở phía cuối của tài liệu.



Các bước quý vị có thể thực hiện

Ăn thêm thực phẩm gốc thực vật.

Thực phẩm thực vật bao gồm rau cải, trái cây, các loại hạt còn nguyên vỏ cám, rau đậu (đậu lăng, đậu khô và đậu Hòa Lan), các quả cứng và các loại hạt. Các thực phẩm này cung cấp cho cơ thể sinh tố, khoáng chất, và các hợp chất thực vật khác có khả năng bảo vệ chống bệnh ung thư. Chúng cũng cung cấp chất xơ để bảo vệ chống lại bệnh ung thư đại tràng.

Hầu hết thực phẩm thực vật ở dạng tự nhiên thì ít năng lượng hơn so với nhiều loại thực phẩm khác. Ăn đa số thực phẩm thực vật nhằm đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng của quý vị có thể thỏa mãn cơn đói trong lúc vẫn giúp quý vị giữ được tốt cân nặng cơ thể.

Trong các bữa ăn chính và ăn dặm của quý vị hãy đặt trọng tâm vào thực phẩm thực vật.

- Gấp đầy 1/2 đĩa thức ăn của quý vị với rau cải và trái cây trong mỗi bữa ăn.
- Chọn rau cải và trái cây có nhiều màu sắc khác nhau, kể cả các màu xanh lá cây đậm và màu cam, mỗi ngày. Rau cải và trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp không có cho thêm muối hoặc đường đều là các sự chọn lựa tốt cho sức khỏe. Nếu quý vị uống nước trái cây, hãy tự mình giới hạn không uống nhiều hơn 125 mL (1/2 tách) mỗi ngày.

- Gấp đầy ¼ đĩa thức ăn của quý vị với các thực phẩm làm từ các loại hạt hoặc các thực phẩm có chất tinh bột như khoai lang tây, khoai mỡ, hoặc bắp.
 - Hãy chọn hầu hết các thực phẩm hạt của quý vị là loại “còn nguyên vỏ cám,” như yến mạch, gạo lứt, hạt diêm mạch (quinoa), hoặc đại mạch. Chúng có thể được dùng như món ăn kèm hoặc để ăn chung với xà lách, xúp, hoặc các món hầm.
- Gấp đầy cho tới ¼ đĩa thức ăn của quý vị với các thực phẩm giàu chất đạm. Hãy thường xuyên chọn rau đậu, đậu hũ, các loại quả cứng, các loại hạt, và bơ của các loại đậu hạt, thay vì ăn thịt hoặc thịt gia cầm.
 - Hãy thử các bữa ăn trên căn bản thực vật trong đó bao gồm rau đậu, các loại quả cứng, và các loại hạt thay vì ăn thịt, như hummus trét bánh mì xăng-uych, đậu edamame và rắc các hạt bí lên xà lách, hoặc đậu đen vào trong bánh taco của Mễ Tây Cơ loại vỏ mềm.

Hạn chế các thực phẩm có cho thêm nhiều chất béo, đường, và muối.

Thực phẩm có cho thêm nhiều chất béo và đường cung cấp nhiều năng lượng mà hầu hết nhiều người đều không cần. Khi chúng ta ăn uống các thực phẩm này một cách thường xuyên, chúng ta có nhiều khả năng bị tăng cân và trở nên bị nặng cân hơn bình thường hoặc béo phì, khiến tăng thêm rủi ro bị ung thư.

Các ví dụ của thực phẩm có cho thêm nhiều chất béo hoặc đường gồm có:

- nhiều thực phẩm tiện lợi như hầu hết các loại mì ăn liền, và pizza đông lạnh
- các món chiên chẳng hạn như khoai tây chiên ngập dầu (French fries), gà chiên, và các loại bánh mì kẹp thịt băm (burger) chế biến nhanh
- các loại bánh đút lò như bánh ổ (cakes), bánh quy, bánh xốp nướng (muffins), bánh donut, bánh sừng trâu (croissant), và các loại bánh nướng khác
- các món ăn vặt ngọt và mặn như khoai tây chiên cắt miếng mỏng (chips), bắp chiên phô mai (cheese puffs), thức ăn tráng miệng đông lạnh, sinh tố xay (milk shakes), kẹo, các thỏi sô-cô-la, và bánh bích quy giòn
- các loại nước giải khát có đường như nước ngọt có ga, nước uống tăng lực và nước uống thể thao, các loại nước trái cây, rượu cốc-tai và nước hoa quả (punches), nước chanh đường (lemonade), trà đường để lạnh, các loại nước đá bào có đường (slushes), cà phê và trà loại đặc biệt, và các loại nước uống ngọt có tăng cường thêm sinh tố

Rất nhiều trong số các thực phẩm này cũng chứa nhiều muối (sodium). Muối có thể là một yếu tố rủi ro gây ung thư bao tử.

Thường thức thực phẩm quý vị ăn là điều quan trọng. Ăn uống lành mạnh để ngừa ung thư không có nghĩa là quý vị không bao giờ ăn thực phẩm có nhiều chất béo, đường, và muối. Hãy quyết định ăn như thế nào và khi nào cho các thực phẩm này vào thực đơn ăn của quý vị để giảm thiểu rủi ro. Đây là một số các mẹo vặt:

- Chỉ “thỉnh thoảng” mới ăn các thực phẩm này thay vì ăn chúng “mỗi ngày”, và khi ăn chỉ nên ăn một phần nhỏ.
- Thường xuyên chọn các loại nước uống có ít năng lượng hơn: nước, sữa, trà và cà phê không đường.
- Chế biến thức ăn từ đầu bất cứ khi nào có thể được. Khi tự mình chế biến thức ăn, quý vị sẽ dễ dàng thực hiện các sự chọn lựa tốt cho sức khỏe hơn.

Ít ăn thịt đỏ và tránh các loại thịt chế biến.

Ăn quá nhiều thịt đỏ (bò, heo, dê, và cừu) khiến làm tăng rủi ro bị ung thư ruột già.

Ăn ít thịt đỏ có thể vẫn là một phần của thực đơn ăn uống lành mạnh. Thịt là một nguồn giàu chất sắt, chất đạm, sinh tố B12, và chất kẽm. Nếu quý vị ăn thịt đỏ, giới hạn số lượng quý vị ăn không hơn 500g (18 ounces) mỗi tuần.

- Các mẹo vặt để thực hiện điều này:
 - Khi quý vị ăn, hãy nhắm đến việc chỉ lấy thịt đầy một ¼ đĩa thức ăn mà thôi. Điều này sẽ chừa chỗ để quý vị lấy đầy phân nửa đĩa của mình với rau cải và trái cây.
 - Hãy nghĩ đến việc ăn thịt như một hình thức tượng trưng thay vì là món ăn chính trong bữa ăn. Hãy lập kế hoạch cho các bữa ăn của quý vị với rau cải và thực phẩm làm từ các loại hạt.
 - Nấu chín và chỉ ăn những phần nhỏ thịt nạc. Thịt bán trong tiệm thường có các khẩu phần lớn hơn nhiều so với mức chúng ta cần. Cắt các miếng thịt này thành những phần nhỏ hơn khoảng 75 grams (2½ ounces). Các miếng nhỏ hơn sẽ giúp dễ dàng để ăn với số lượng ít hơn.
 - Làm các món xào và xà lách cho các món ăn chính. Điều này điển hình giúp ăn ít thịt hơn.

- Ăn các bữa ăn trên căn bản thực vật thường xuyên hơn. Dùng đậu hũ và rau đậu thay cho thịt khi nấu ăn. Thử làm nước sốt mì ống (spaghetti), súp đậu và thịt băm (chilies), và thức ăn nấu trong xoong (casseroles) với tàu hũ ky, đậu lăng đỏ, đậu hình quả thận hoặc các thứ đậu khác để thay thế một số hoặc toàn bộ thịt.
- Ăn những phần nhỏ cá, hải sản, và thịt gia cầm thay cho thịt đỏ.

Thịt chế biến sẵn làm tăng rủi ro bị ung thư ruột già và bao tử. Thịt chế biến sẵn gồm có thịt giăm-bông, thịt ba chỉ muối mặn (bacon), xúc xích, xúc xích kiểu Ý (salami), thịt xúc xích nóng kẹp bánh mì (hot dogs), xúc xích sấy khô (pepperoni), nhiều loại thịt nguội, và chả lụa (bologna). Chúng có thể được làm từ thịt bò, heo, gà vịt, cá, hoặc các loại thịt khác mà đã được bảo quản bằng cách hun khói, ướp muối, hoặc cho thêm các chất phụ gia như nitrate. Các sản phẩm đã được bảo quản với nitrite thiên nhiên chẳng hạn như chiết xuất cần tây (celery extract) vẫn được xem là thịt chế biến và cũng có thể làm tăng rủi ro bị ung thư.

- Nếu quý vị chọn ăn thịt chế biến sẵn, hãy ăn số lượng nhỏ và không ăn thường xuyên, như chỉ ăn thịt giăm-bông trong buổi cơm chiều ngày lễ hoặc ăn xúc xích nóng kẹp bánh mì (hot dog) trong buổi chơi khúc côn cầu trên băng (hockey).

Hạn chế rượu.

Rượu có thể làm tăng rủi ro bị ung thư ruột già, vú, gan, miệng, thanh quản và họng (cuống họng), và thực quản.

- Nếu quý vị uống rượu, giới hạn số lượng chỉ:
 - một ly mỗi ngày đối với phụ nữ.
 - hai ly mỗi ngày đối với nam giới.

Một ly bằng với một trong các sự chọn lựa sau đây:

- 341 mL (12 oz.) chai bia 5% độ cồn, rượu táo hoặc thức uống lạnh có pha rượu
- 142 mL (5 oz.) ly rượu vang 12% độ cồn
- 43 mL (1.5 oz.) ly nhỏ rượu mạnh 40% độ cồn

Chọn thực phẩm thay cho thuốc bổ sinh tố hoặc thuốc bổ khoáng chất để ngừa ung thư.

Uống thuốc bổ để ngừa ung thư là điều theo thông lệ, được khuyên không nên làm. Các loại thuốc bổ dinh dưỡng đã được biết không thể ngăn ngừa ung thư cho tất cả mọi người, đồng thời chúng không phải lúc nào cũng an toàn. Ví dụ, các liều thuốc bổ có nhiều beta-carotene làm tăng rủi ro bị ung thư phổi ở những người hút thuốc.

Hầu hết mọi người đều có đủ sinh tố và khoáng chất từ một chế độ ăn lành mạnh, cân bằng để ngăn ngừa ung thư. Với một số người, các thuốc bổ cụ thể được đề nghị dùng để đáp ứng các nhu cầu dinh dưỡng. Nếu quý vị có điều lo ngại hoặc không biết chắc về các nhu cầu thuốc bổ của mình, hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng chính ngạch của quý vị trước khi bắt đầu dùng các loại thuốc bổ.

Hoạt động để hướng đến việc có hoặc để duy trì một thân thể lành mạnh.

Quá cân và béo phì làm tăng rủi ro bị bệnh ung thư thực quản, tuyến tụy, gan, ruột, tử cung (tử cung hoặc dạ con), và thận, cũng như ung thư vú sau thời kỳ mãn kinh. Rủi ro để bị ung thư bao tử, túi mật, ung thư tuyến tiền liệt ở giai đoạn phát triển, và ung thư buồng trứng cũng có thể gia tăng.

Một chế độ ăn lành mạnh và một cách sống năng động có thể giúp quý vị có một cơ thể khỏe mạnh, đó là điều quan trọng để giảm thiểu rủi ro bị ung thư.

Năng động mỗi ngày.

Năng động giúp hạ thấp rủi ro bị ung thư ruột già và có thể giảm thiểu rủi ro bị các chứng ung thư tử cung, cũng như ung thư vú sau thời kỳ mãn kinh. Ngoài ra, vận động thân thể có thể giúp quý vị duy trì một cơ thể khỏe mạnh và cung cấp các lợi ích sức khỏe khác.

- Bao gồm ít nhất 30 phút vận động mỗi ngày, như đi bộ nhanh. Các điều lợi khác được ghi nhận khi hoạt động với cường độ mạnh hơn và lâu hơn chẳng hạn như:
 - 60 phút hay hơn với vận động vừa phải (ví dụ như đi bộ nhanh, đạp xe đạp, múa, hoặc bơi lội) hoặc
 - 30 phút với vận động thể lực mạnh (ví dụ như chạy bộ hoặc chơi quần vợt).

- Nếu quý vị còn chưa vận động thân thể, hãy hỏi bác sĩ của quý vị trước khi bắt đầu bất cứ kế hoạch thể dục nào.
- Khi quý vị đã trở nên năng động, gia tăng từ từ số phút quý vị vận động mỗi tuần, với mục tiêu ban đầu là vận động 30 phút mỗi ngày.
- Để có thời gian vận động, hãy hạn chế các hoạt động nhàn rỗi chẳng hạn như ngồi xem truyền hình và ngồi trước màn hình máy điện toán.

Đặt ra các mục tiêu THÔNG MINH (SMART).

Ngay cả khi quý vị có động lực để cải thiện sức khỏe của mình, sự thay đổi đôi khi có thể cảm thấy quá sức chịu đựng. Để khởi sự, hãy có các mục tiêu SMART. Các mục tiêu SMART là các mục tiêu Cụ thể (Specific), Có thể đo lường được (Measurable), Nhằm đến việc vận động (Action-oriented), Thực tiễn (Realistic) và Kịp Thời (Timely). Các thay đổi nhỏ, từ lần để cải thiện những gì quý vị ăn và việc quý vị năng động như thế nào có thể tạo một sự khác biệt quan trọng trong việc ngăn ngừa ung thư.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

Để có thông tin và lời khuyên dựa trên một thực phẩm cụ thể cũng như các nhu cầu và sở thích dinh dưỡng của quý vị, hãy gọi **8-1-1** và xin nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng của HealthLink BC. Chuyên gia dinh dưỡng sẽ trả lời các câu hỏi và cố vấn cho quý vị về những nguồn tài liệu chỉ dẫn nào có sẵn bằng ngôn ngữ của quý vị.

8-1-1 cung cấp các dịch vụ dịch thuật theo yêu cầu cho hơn 130 ngôn ngữ. Sau khi gọi **8-1-1**, quý vị sẽ được nối kết với một chuyên viên nói tiếng Anh chỉ dẫn các dịch vụ y tế. Để được phục vụ bằng một ngôn ngữ khác, chỉ cần đơn giản nói tên của ngôn ngữ quý vị muốn tìm (ví dụ nói "tiếng Punjabi"), và một thông dịch viên sẽ tham gia vào cuộc gọi.

Để có thêm thông tin, xin xem nguồn tài liệu chỉ dẫn sau đây:

- HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Để có thông tin y tế không khẩn cấp được y khoa chấp thuận.

These resources are provided as sources of additional information believed to be reliable and accurate at the time of publication and should not be considered an endorsement of any information, service, product or company.



Ghi chú

Phân bố theo đề tài:

Dietitian Services at HealthLinkBC (formerly Dial-A-Dietitian), providing free nutrition information and resources for BC residents and health professionals. Go to www.healthlinkbc.ca/healthy-eating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.