

Các Hướng Dẫn Ăn Uống Lành Mạnh Để Ngăn Ngừa Ung Thư: Ung Thư Tiền Liệt Tuyến

Tài liệu chỉ dẫn này dành cho đàn ông, những người muốn giảm rủi ro bị ung thư tiền liệt tuyến của họ, nhưng chưa bị ung thư tiền liệt tuyến.

Sức khỏe tốt và giảm rủi ro ung thư bắt đầu với việc ăn theo chế độ ăn uống thực vật, năng vận động thân thể và có một cân nặng cơ thể tốt. Để giảm rủi ro ung thư tiền liệt tuyến của mình, quý vị cũng được khuyên nên bao gồm các thực phẩm giàu lycopene và selenium, và tránh có quá nhiều chất vôi.

Tài liệu chỉ dẫn này cung cấp thông tin tổng quát về chế độ ăn uống nhằm ngăn ngừa tất cả các bệnh ung thư cũng như các mẹo vặt cụ thể để ngừa ung thư tiền liệt tuyến.



Các bước quý vị có thể thực hiện

- i Ăn theo một chế độ ăn uống thực vật với nhiều loại thực phẩm khác nhau. Một chế độ ăn uống thực vật có nghĩa là quý vị ăn hầu hết rau cải, trái cây thiên nhiên và chưa qua chế biến, ngũ cốc nguyên hạt, rau đậu (đậu hạt, đậu Hà Lan và đậu lăng), các loại hạt và hạt. Các thực phẩm thịt nạc động vật và các sản phẩm làm từ sữa ít chất béo là một phần nhỏ các thực phẩm quý vị ăn. Các thực phẩm thực vật cung cấp sinh tố, khoáng chất, chất xơ và các chất sinh học thực vật bảo vệ chống lại bệnh ung thư. Bởi vì chúng có nhiều chất xơ và nước, và được tiêu hóa chậm hơn, chúng có thể giúp giảm cơn đói và duy trì một cân nặng cơ thể lành mạnh.
 - i Ăn nhiều loại rau cải và trái cây khác nhau, nhằm đến việc ăn ít nhất 7 phần rau trái mỗi ngày.
 - i Chọn các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt chưa chế biến hoặc chỉ qua chế biến tối thiểu chẳng hạn như bánh mì nâu, yến mạch, ngũ cốc khô nhiều chất xơ, gạo lứt, mì nui nguyên hạt và hạt diêm mạch (quinoa). Ví dụ:
 - n Bánh mì nâu là một sự chọn lựa tốt hơn bánh mì trắng.

- n Yến mạch với trái việt quất (blueberries) là một sự chọn lựa tốt hơn ăn thời kẹo cốm yến mạch có chứa trái việt quất hoặc bánh nướng trái việt quất (blueberry muffin).
- i Chọn chất đạm thực vật, kể cả rau cải đậu, thực phẩm đậu nành, các loại hạt và hạt, thường xuyên hơn ăn thịt.
- i Ăn các khẩu phần cá, hải sản vỏ cứng, hải sản, thịt gà tây, thịt gà, và thịt đỏ khoảng 75 g hoặc 2 ½ oz. Khẩu phần này là khoảng bằng cỡ của một bộ bài lá.
 - n Nếu quý vị ăn thịt đỏ, không ăn nhiều hơn 500 g hoặc 18 oz mỗi tuần. Thịt đỏ bao gồm thịt bò, heo, cừu và dê.
- i Hạn chế thực phẩm có nhiều chất đường, chất béo và muối *được cho thêm vào*. Nhiều loại thực phẩm này có nhiều năng lượng và có thể khiến tăng cân. Chúng cũng thường có ít các dưỡng chất để chống lại bệnh ung thư.
 - n Uống nước lạnh hoặc nước trà hoặc cà phê không đường thay vì uống các loại nước ngọt như cà phê và trà đường, nước chanh đường, nước trái cây và nước ngọt có ga.
 - n Hạn chế ăn thực phẩm chế biến nhanh, thực phẩm ăn liền và các thức ăn vặt được chế biến có nhiều chất béo và đường như khoai tây chiên xắt mỏng (chips), khoai tây chiên ngập dầu (French fries) và bánh quy giòn. Khi quý vị ăn các thực phẩm này, chỉ ăn ít mà thôi.
 - n Tránh các loại thịt chế biến bao gồm thịt heo muối mặn, xúc xích, xúc xích nóng kẹp bánh mì (hot dogs), thịt nguội và thịt hộp kể cả xúc xích khô (salami), xúc xích bò và heo loại cứng có rắc thêm tiêu (pepperoni), thịt giảm-bông, chả lụa và bất cứ thứ thịt nào khác được bảo quản qua hun khói hoặc bằng chất nitrates.
- i Thường xuyên ăn thực phẩm giàu lycopene và selenium. Lycopene dễ hấp thu hơn khi thực phẩm được nấu chín, làm nhào sệt hoặc ăn với ít chất béo (ví dụ bao gồm một lượng nhỏ trái bơ, các loại hạt, hoặc dầu).

Các nguồn thực phẩm giàu lycopene	Các nguồn thực phẩm giàu selenium
Cà chua và các sản cà chua (bột	Các loại hạt (nhất là các hạt của

nhão, nước cốt, nước ép, súp) Dưa hấu Bưởi chua (trái hồng và đỏ) Ót ngọt màu đỏ sậm Trái hồng Trái mơ	Ba Tây) và các loại hạt Cá và đồ hải sản Thịt gà Thịt gà tây Rau củ quả Trứng
---	--

- Hãy ăn đủ chất vôi (calcium) mỗi ngày, nhưng không nhiều quá.

Tuổi	Số lượng chất calcium được đề nghị mỗi ngày
19 đến 70 tuổi	1000 milligrams (mg)
Trên 70 tuổi	1200 milligrams (mg)

Có nhiều hơn 1500 mg chất vôi mỗi ngày có thể gia tăng rủi ro bị bệnh ung thư tiền liệt tuyến của quý vị. Chỉ dùng thuốc bổ calcium nhằm đáp ứng đủ số lượng chất vôi được đề nghị mỗi ngày nếu quý vị không thể bổ sung đủ chất vôi qua thực phẩm.

- Chọn cách ăn thực phẩm thay vì uống thuốc bổ để ngừa ung thư. Sự kết hợp và hình thức hóa học của dưỡng chất trong thực phẩm có vẻ mang lợi thể bảo vệ nhiều hơn so với việc uống thuốc bổ. Thuốc bổ cũng có thể chứa nhiều sinh tố và khoáng chất hơn mức chúng ta cần. Nghiên cứu đang được thực hiện để tìm hiểu xem sinh tố và khoáng chất trong các thuốc bổ có chống được ung thư hay không, nhưng vào thời điểm này, uống thuốc bổ sinh tố để giúp ngăn ngừa ung thư tiền liệt tuyến là điều được khuyến không nên làm.
 - Thuốc bổ sinh tố E có liên hệ đến sự gia tăng rủi ro mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến.
 - Các thuốc bổ selenium cũng có thể có hại cho nam giới, những người đã có đủ selenium từ thực phẩm.
 - Hãy hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên dinh dưỡng nếu quý vị đang nghĩ đến việc uống thêm sinh tố, khoáng chất hoặc thuốc bổ dược thảo.
- Hãy chú trọng vào việc ăn uống đầy đủ các loại thực phẩm hơn là chỉ ăn có một loại duy nhất. Một số thực phẩm, chẳng hạn như rau cải,

thực phẩm làm từ đậu nành, nước lựu, hạt lanh và trà xanh, đang được nghiên cứu tác dụng của chúng đối với bệnh ung thư tiền liệt tuyến. Tuy nhiên, hiện giờ, sự liên hệ vẫn chưa rõ ràng. Cho đến khi chúng ta biết rõ hơn, hãy ăn các thực phẩm này như một phần của chế độ ăn uống đa dạng trên căn bản thực vật.



Thêm Các Nguồn Trợ Giúp Khác

[Tài liệu Hướng dẫn Thực phẩm của Canada \(Canada's Food Guide\)](#)

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/healthyeating or call **8-1-1** (anywhere in BC). Interpreters are available in over 130 languages.