

Việc ăn uống lành mạnh và luôn vận động có thể giúp giảm nguy cơ ung thư của bạn

Healthy Eating and Being Active Can Lower Your Cancer Risk - Vietnamese



Đạt được và giữ trọng lượng khỏe mạnh

Việc giữ trọng lượng khỏe mạnh có thể giúp giảm nguy cơ gặp phải các vấn đề về sức khỏe của bạn, bao gồm cả một số loại ung thư. Hãy trao đổi với bác sĩ về trọng lượng khỏe mạnh phù hợp với bạn.

Nếu cân nặng của bạn cao hơn mức bình thường thì việc giảm thậm chí vài pound cũng có thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh. Những người thừa nhiều cân (béo phì) có thể cần bác sĩ, y tá hoặc chuyên gia dinh dưỡng giúp đỡ để lập kế hoạch mà họ có thể tuân theo và giảm cân thành công.



Tuân theo một chế độ ăn uống lành mạnh

Ăn nhiều thực phẩm cung cấp dinh dưỡng cần thiết cho bạn và ít thực phẩm chứa nhiều calo và ít có lợi cho sức khỏe. Cố gắng ăn nhiều rau củ và trái cây có nhiều màu sắc, và chọn nhiều ngũ cốc nguyên hạt hơn như bánh mì nguyên cám 100% và gạo lứt. Các loại đậu hạt và đậu Hà Lan cũng là lựa chọn tốt.

Cố gắng ăn ít thịt đỏ như thịt bò, thịt lợn và thịt cừu. Tránh hoặc ăn ít các loại thịt chế biến sẵn như thịt xông khói, xúc xích và thịt nguội. Tránh hoặc hạn chế đồ uống có đường, chẳng hạn như nước ngọt, đồ uống thể thao và nước vị trái cây. Và ăn ít thực phẩm chiên rán và đã qua chế biến.



Tránh rượu bia

Tốt nhất là không uống rượu bia. Nhưng nếu có uống thì phụ nữ chỉ nên uống không quá 1 phần đồ uống mỗi ngày, và nam giới không nên uống quá 2 phần đồ uống mỗi ngày. Một phần đồ uống là 12 ounce bia thông thường, 5 ounce rượu vang hoặc 1,5 ounce rượu mạnh.



Vận động nhiều hơn

Người trưởng thành nên cố gắng dành ít nhất 150-300 phút hoạt động vừa phải mỗi tuần, chẳng hạn như đi bộ, cắt cỏ, hoặc chơi với trẻ em hay thú nuôi. Người trưởng thành mà năng vận động hơn thì nên cố gắng dành ít nhất 75-150 phút mỗi tuần hoạt động cường độ cao, chẳng hạn như chạy bộ hoặc nhảy dây. Hoặc bạn có thể kết hợp hoạt động vừa phải và cường độ cao.

Trẻ em và thanh thiếu niên nên vận động ít nhất 1 giờ mỗi ngày. Chạy, nhảy và chơi thể thao đều là những cách tốt để trẻ vận động.

Nếu bạn chưa thường tập thể dục thì việc hoạt động nhiều như thế này có thể là khó khăn. Bắt đầu với những gì bạn có thể làm và tăng thời gian tập thể dục khi bạn có thể.



Ngồi ít hơn

Dành ít thời gian hơn để thực hiện các hoạt động khi bạn ngồi hoặc nằm, chẳng hạn như xem TV, sử dụng điện thoại di động, chơi máy tính hay trò chơi điện tử, hoặc xem phương tiện truyền thông xã hội. Nếu bạn thường ngồi nhiều vì công việc hoặc quan hệ xã hội thì hãy cố gắng đứng dậy thường xuyên và đi lại.

Việc bắt đầu chậm là điều bình thường. Bạn không cần phải thực hiện tất cả những thay đổi này cùng một lúc. Sau khi có kế hoạch, bạn có thể bắt đầu với một thay đổi và thêm vào một thay đổi mới khi bạn đã sẵn sàng. Mỗi thay đổi có thể cải thiện sức khỏe của bạn và giúp giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Để biết thông tin về bệnh ung thư, sự trợ giúp hàng ngày và nguồn hỗ trợ, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại cancer.org/eathealthy hoặc gọi chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.