

# Ăn uống lành mạnh và giảm nguy cơ ung thư



Đến năm 2025, ước tính có khoảng 25% trường hợp ung thư được chẩn đoán ở Úc là do sự kết hợp giữa thừa cân hoặc béo phì, lười vận động và dinh dưỡng kém. Tin vui là nếu quý vị thay đổi chế độ ăn uống và duy trì cân nặng khỏe mạnh, quý vị có thể giúp giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư. Ngược lại, chế độ ăn uống không lành mạnh có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

Áp dụng một lối sống lành mạnh cũng rất quan trọng đối với những người đã được chẩn đoán mắc bệnh ung thư.

Ăn uống lành mạnh có thể giúp giảm nguy cơ ung thư và mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe như:

- Giúp quý vị đạt được và duy trì cân nặng khỏe mạnh
- Tăng cường hệ thống miễn dịch của quý vị
- Cải thiện mức độ tập trung và sức khỏe tinh thần của quý vị
- Tăng năng lượng
- Giúp cơ thể quý vị phát triển và chữa lành
- Giảm nguy cơ mắc các bệnh khác.

## Năm cách chế độ ăn uống có thể giúp đỡ giảm nguy cơ ung thư:

- 1 Ăn hai phần trái cây và năm phần rau mỗi ngày
- 2 Chọn bánh mì, các loại ngũ cốc, gạo và mì ống làm từ ngũ cốc nguyên hạt, bột mì nguyên cám hoặc nhiều chất xơ
- 3 Hạn chế thịt đỏ và tránh thịt chế biến sẵn
- 4 Chọn thực phẩm ít đường và chất béo bão hòa
- 5 Hãy chắc rằng quý vị có đủ chất xơ trong chế độ ăn uống hàng ngày.

## Trái cây và Rau quả

Trái cây và rau quả ít chất béo và calo. Chúng cũng có nhiều chất xơ và chứa các vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa quan trọng. Ăn nhiều trái cây và rau quả có thể giúp giảm nguy cơ phát triển một số bệnh ung thư, chẳng hạn như ung thư miệng, hầu họng, thanh quản, dạ dày và ruột.

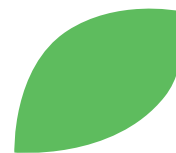
## Bánh mì nguyên hạt và các loại ngũ cốc

Ngũ cốc nguyên hạt chứa chất xơ, tinh bột, vitamin, khoáng chất, chất chống oxy hóa và protein. Bánh mì nguyên hạt và các loại ngũ cốc giúp tiêu hóa đồng thời có thể giúp giảm nguy cơ ung thư ruột.

## Thịt đỏ và thịt chế biến

Thịt đỏ là nguồn cung cấp sắt và protein quan trọng, nhưng quý vị nên giới hạn lượng ăn không quá 455g mỗi tuần.

Thường xuyên ăn thịt đã qua chế biến, chẳng hạn như thịt xông khói, xúc xích Ý và giăm bông có thể làm tăng nguy cơ ung thư ruột.



## Muối, đường và chất béo

Chế độ ăn nhiều muối có liên quan đến việc tăng nguy cơ ung thư dạ dày.

Ăn quá nhiều đường và chất béo có thể dẫn đến tăng cân. Thừa cân hoặc béo phì có liên quan đến một số bệnh ung thư. Chúng bao gồm ung thư ruột, vú sau mãn kinh, thận, tuyến tụy, nội mạc tử cung và thực quản.

## Chất xơ

Chất xơ rất tốt cho sức khỏe tiêu hóa của chúng ta, và nó cũng hỗ trợ giảm nguy cơ ung thư ruột. Chất xơ là một phần của rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, quả hạch và hạt không thể tiêu hóa được trong dạ dày hoặc ruột non. Thay vào đó, nó đi vào ruột già tương đối không thay đổi, tại đây nó được lên men bởi vi khuẩn thân thiện.

### Chất xơ giúp giảm nguy cơ ung thư theo bốn cách:

- 1** Liên kết các chất gây ung thư với phân và trục xuất chúng ra khỏi cơ thể.
- 2** Vi khuẩn tốt trong ruột kết chuyển đổi chất xơ thành axit béo chuỗi ngắn. Các axit béo chuỗi ngắn làm giảm khả năng trở thành ung thư của các tế bào trong ruột.
- 3** Bằng cách giúp chúng ta cảm thấy no lâu hơn, chất xơ đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- 4** Giảm hấp thụ carbohydrate vào máu làm giảm đề kháng insulin, giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư.

### Lượng chất xơ khuyến nghị nên ăn mỗi ngày

Lượng Chất Xơ Khuyến Nghị Hàng Ngày cho người lớn là 30g đối với nam và 25g đối với nữ mỗi ngày.

## LỜI KHUYÊN VÀ GỢI Ý

- > **Ăn vỏ trái cây và rau quả** để lấy được nhiều chất xơ nhất từ thức ăn.
- > **Ăn toàn bộ trái cây và rau quả sẽ tốt cho đường ruột của quý vị hơn là uống nước trái cây.** Nếu chọn nước trái cây, hãy nhớ khuấy cả cái hoặc trộn cả trái cây và rau củ.
- > **Tăng lượng trái cây và rau quả.** Thêm trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp lên trên ngũ cốc ăn sáng hoặc sữa chua. Thêm rau vào các món ăn như món xào, cà ri, bolognese và thịt hầm.
- > **Giảm một nửa lượng thịt trong công thức nấu ăn và thay bằng rau.** Thay thịt đỏ bằng thịt gà, cá, hải sản, đậu phụ hoặc trứng trong một số bữa ăn. Nấu món nướng vào cuối tuần và sử dụng thịt thừa để làm bánh mì thay vì thịt đã qua chế biến.
- > **Chọn ngũ cốc nguyên hạt, bột mì nguyên cám hoặc nhiều chất xơ.** Thêm các loại đậu hoặc đậu lăng vào các bữa ăn như bolognese, thịt hầm, cà ri và món hầm. Thêm ngũ cốc hoặc các loại đậu vào món salad – hãy thử đậu gà, hạt diêm mạch, kiều mạch hoặc gạo lứt.
- > **Chọn thực phẩm ít muối, đường và chất béo.** Dùng sốt hummus, bơ, sốt pesto hoặc pho mát kem ít béo trên bánh mì thay vì bơ. Sử dụng các loại thảo mộc và gia vị để tạo hương vị cho bữa ăn thay vì muối.

### Tài liệu tham khảo

1. Hartley, L, May, MD, Loveman, E, Colquitt, JL, Rees, K. Chất xơ để phòng ngừa ban đầu cho bệnh tim mạch. Hệ thống Cơ sở Dữ liệu Cochrane Rev [Internet]. 7 tháng 1 năm 2016 [trích dẫn ngày 19 tháng 2 năm 2018]; 1. Doi: 10.1002/14651858.CD011472.pub2. 2. Kuijsten, A, Aune, D, Matthias, B và cộng sự. Chất xơ và tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường loại 2 ở tám quốc gia châu Âu: Nghiên cứu EPIC-InterAct và phân tích tổng hợp các nghiên cứu triển vọng. Bệnh tiểu đường [Internet]. 8 tháng 8 năm 2014 [trích dẫn ngày 19 tháng 2 năm 2018]; 58(7): 1394-1408. Doi: 10.1007/s00125-015-3585-9 3. Borneo R, Len AE. Ngũ cốc nguyên hạt: các thành phần chức năng và lợi ích sức khỏe. Chức năng thực phẩm [Internet]. ngày 2 tháng 12 năm 2011 [trích dẫn ngày 19 tháng 2 năm 2018]; 3(2): 11-119. Doi: 10.1039/C1FO10165J 4. Hội Đồng Nghiên Cứu Y Tế Và Sức Khỏe Toàn Quốc (NHMRC). Giá Trị Tham Khảo Dinh Dưỡng [Internet]. 2017 [trích dẫn 2018 ngày 2 tháng 2]. Có tại: <https://www.nrv.gov.au/nutrients>