

Ăn nhiều trái cây và rau củ

Một trong những cách tốt nhất để giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư là chế độ ăn uống dựa trên thực vật giàu trái cây và rau củ



	Màu xanh	Màu Trắng	Màu vàng/cam	Màu đỏ	Màu xanh dương/ tím
RAU CỦ	Măng tây Trái bơ Bông cải xanh Đậu hòa lan Đậu bắp Dưa leo Bắp cải xanh 	 Tỏi Nấm Atisô Bông cải trắng Củ hành trắng Ngô/bắp trắng	Cà rốt Bí vàng* Khoai lang* Ớt chuông vàng 	 Cà chua Ớt chuông đỏ Củ hành đỏ Ớt đỏ Khoai tây đỏ*	Bắp cải tím Khoai tây vỏ tím* Cà tím Ớt tím 
TRÁI CÂY	Táo xanh Nho xanh Lê vỏ xanh Dưa xanh Kiwi Trái chanh xanh 	 Chuối Lê vỏ nâu/vàng Trái đào	Xoài Cam Đu đủ Đào Thơm Bí vàng Bưởi Chanh vàng 	Sơ ri Mỹ Cranberries Trái ổi đỏ Trái lựu Dâu raspberries Nho đỏ Dâu tây Dưa hấu 	Dâu blackberries Dâu blueberries Trái plum 

Nên cố gắng ăn ít nhất 2 chén rưỡi những rau quả và trái cây không có chất tinh bột mỗi ngày.

Đây là cách bạn có thể dùng: Cho rau củ vào một nửa đĩa ăn của bạn. Lấy rau củ và trái cây làm thức ăn vặt.

*Ăn chừng mực những loại rau củ có tinh bột này.

Ăn rau củ và trái cây có màu sắc khác nhau để có thêm những vitamin, khoáng chất, và chất chống oxy hóa để giúp phòng ngừa bệnh ung thư. Nên ăn nhiều rau củ hơn trái cây.

THE UNIVERSITY OF TEXAS
MDAnderson
Cancer Center
Making Cancer History®

Lấy hẹn làm xét nghiệm tìm ung thư tại
Trung Tâm Phòng Chống Ung Thư Lyda Hill của MD Anderson.
Hãy liên lạc 713-745-8040 để lấy hẹn.

www.mdanderson.org/prevention