



Mẹo ăn uống lành mạnh

Một chế độ ăn uống lành mạnh có thể giúp duy trì vóc dáng cân đối và giảm nguy cơ ung thư và các bệnh khác.

Theo chế độ thức ăn làm từ thực vật

Hai phần ba đĩa thức ăn nên có rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt, đậu, hạt quả khô và/hoặc hạt.

Giảm ăn thịt đỏ

Không ăn quá 18 ounce (510g) thịt đỏ đã nấu chín mỗi tuần. Thịt đỏ bao gồm thịt bò, thịt heo và thịt cừu.

Mỗi phần ăn là 3 ounce (85g). Khẩu phần đó có kích cỡ bằng khoảng một bộ bài.

Tránh thịt chế biến sẵn

Thịt chế biến sẵn bao gồm giăm bông, thịt xông khói, xúc xích, hot dog và thịt nguội.

Bớt ăn các món quá mặn và thực phẩm chế biến sẵn có muối (sodium)

Hạn chế lượng muối không vượt quá 2,400 milligram mỗi ngày hay khoảng một muỗng cà phê muối.

Tránh đồ uống có đường và các loại thực phẩm nhiều calori và ít chất dinh dưỡng

Ăn quá nhiều thực phẩm nhiều calori và nước ngọt có thể dẫn tới tăng cân và tăng nguy cơ ung thư.

Tránh uống rượu bia

Nếu bạn uống bia, rượu vang hoặc rượu mạnh, hạn chế dùng không quá hai ly mỗi ngày (nam) hoặc một ly mỗi ngày (nữ).

Mỡ thừa có thể dẫn đến các bệnh ung thư sau đây:

thực quản, tuyến tụy, đại tràng, trực tràng, ung thư vú sau mãn kinh, nội mạc tử cung, thận, buồng trứng và túi mật.



www.mdanderson.org/food

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Tháng Hai, 2020 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MD Anderson
~~Cancer~~ Center

Making Cancer History®



Hãy sống năng động

Hoạt động thể chất có thể giúp bạn duy trì cân nặng lành mạnh và giảm nguy cơ bị ung thư và các bệnh khác.

Tăng mức độ vận động và giảm nguy cơ bị ung thư.

Tránh ngồi lâu

Ngồi quá lâu có thể làm tích tụ mỡ thừa.

Hãy bắt đầu

- Cách mỗi tiếng, đứng lên và vận động một hoặc hai phút.

Tăng nhịp tim

Vận động **cường độ vừa phải** ít nhất 150 phút mỗi tuần. Những hoạt động cường độ vừa phải như đi bộ nhanh hay tập dưỡng sinh làm tim bạn đập nhanh và thở hụt hơi một chút.

hay

Vận động **cường độ cao** ít nhất 75 phút mỗi tuần. Chạy bộ hay bơi lội đều được xem là vận động cường độ cao, làm cho bạn thở gấp không nói được.

Hãy bắt đầu

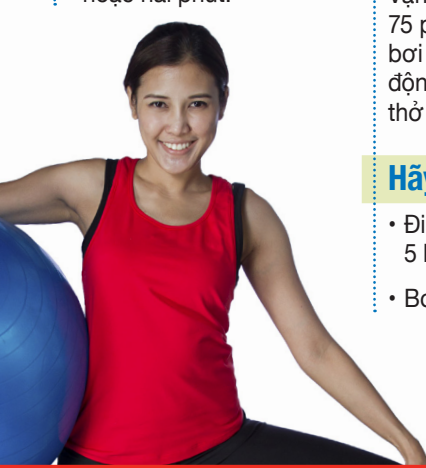
- Đi bộ bước nhanh 30 phút, 5 lần một tuần
- Bơi lội 25 phút, 3 lần một tuần

Tăng sức mạnh

Làm những bài tập tăng cường sức mạnh cơ bắp ít nhất hai lần mỗi tuần để duy trì cân nặng lành mạnh. Ví dụ cho những bài tập này là tập tạ hay tập kéo dây đàn hồi.

Hãy bắt đầu

- Chọn những động tác dùng sức nặng của cơ thể như hít đất, squat (đứng lên ngồi xuống) hay một số động tác yoga.
- Luôn luôn để cơ bắp nghỉ ngơi 48 giờ sau khi tập.



Không vận động có thể gia tăng nguy cơ bị bệnh ung thư ruột, ung thư vú sau khi mãn kinh và ung thư tử cung. Nó cũng có thể tăng khả năng bị ung thư phổi và ung thư tuyến vị.

www.mdanderson.org/exercise

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center
Tháng Hai, 2020 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS

MDAnderson
Cancer Center

Making Cancer History®