

# Các mẹo để giữ cân nặng hợp lý

Duy trì cân nặng hợp lý sẽ giảm nguy cơ bị mắc hơn 10 loại ung thư, bao gồm ung thư vú, đại trực tràng, nội mạc tử cung và gan.

**Kiểm soát khẩu phần ăn.** Lượng thức ăn nạp vào thường vượt quá khẩu phần ăn được khuyến nghị, nghĩa là bạn sẽ ăn quá nhiều calo. Nhãn thông tin dinh dưỡng cho biết khẩu phần ăn trong thực phẩm đóng gói.

**Hạn chế ăn các thực phẩm có nhiều calo, ít dinh dưỡng** Bao gồm khoai tây sấy (chip), kẹo và đồ ăn nhanh.

**Hạn chế dùng đồ uống có đường và đường bổ sung.** Uống nước để tránh bị mất nước mà không nạp thêm calo và kiểm tra nhãn để biết lượng đường ẩn trong thực phẩm.

**Ăn theo chế độ ăn uống nhiều thực vật.** Hai phần ba đĩa thức ăn nên bao gồm các loại rau không chứa tinh bột, hoa quả, ngũ cốc nguyên hạt, quả hạch và hạt. Phần còn lại chọn chất đạm nạc như thịt gà, cá hoặc đạm thực vật.

**Thường xuyên vận động thể chất.** Đặt mục tiêu vận động cường độ vừa phải trong ít nhất 150 phút hoặc vận động cường độ cao trong 75 phút mỗi tuần. Đứng lên và đi lại trong cả ngày.

**Tăng sức bền cơ bắp.** Các bài tập tăng sức bền cơ bắp có thể bao gồm tạ hoặc máy tập tạ. Bạn cũng có thể tập hít đất, bước tấn trước hoặc các bài tập thể hình không dùng dụng cụ khác.



THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson**  
**Cancer Center**

Making Cancer History®

# Bạn có cân nặng hợp lý chưa?

Dưới đây là một vài công cụ để hỗ trợ bạn xác định xem mình có cân nặng hợp lý hay không.

## Công cụ số 1: Chỉ số khối cơ thể (BMI, Body Mass Index)

BMI đo lường mối quan hệ giữa cân nặng và chiều cao của người trưởng thành từ 18 tuổi trở lên. Đây là một cách để xác định xem bạn có quá nhiều mỡ hay không, điều mà có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như ung thư. Kết quả sẽ phân bạn vào một trong bốn danh mục: **nhẹ cân, cân đối, thừa cân hoặc béo phì**.

Quét mã QR hoặc truy cập [MDAnderson.org/Weight](https://MDAnderson.org/Weight) để tính chỉ số BMI của bạn.



**Nhẹ cân**  
18.5 trở xuống

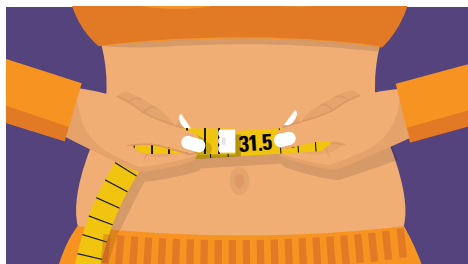
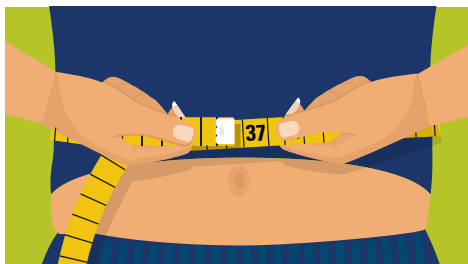
**Cân đối**  
18.6 - 24.9

**Thừa cân**  
25 - 29.9

**Béo phì**  
30+

## Công cụ số 2: Kích cỡ vòng eo

**Kích cỡ vòng eo** là một cách để xác định xem bạn có quá nhiều mỡ hay không, điều mà có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh như ung thư. Vòng eo lớn có thể là dấu hiệu cảnh báo rằng chất béo đang tích tụ xung quanh các cơ quan nội tạng quan trọng, làm tăng nguy cơ bị ung thư.



Đứng thẳng và quần băng đo quanh eo của bạn ngay trên xương hông. Đo ngay sau khi thở ra.

Đàn ông nên nhắm mục tiêu số đo vòng eo từ 37 inch trở xuống, và với phụ nữ là từ 31.5 inch trở xuống để giảm thiểu nguy cơ bị ung thư.

**Trao đổi với bác sĩ nếu chỉ số BMI của bạn hoặc số đo vòng eo nằm ngoài ngưỡng khuyến nghị.**

THE UNIVERSITY OF TEXAS  
**MD Anderson**  
**Cancer Center**  
Making Cancer History®