




# Hạn chế thịt đỏ

Ăn không quá 18 ounces (510 gram) thịt đỏ đã nấu chín mỗi tuần. Thịt đỏ có những chất có thể gây bệnh ung thư ruột già.

Thịt heo, cừu, nai, trâu và bò, kể cả bánh kẹp thịt hamburger đều là thịt đỏ.

**18 oz. (510g) chia thành nhiều phần ăn trong một tuần là khoảng bao nhiêu đây:**

<b>8 quả bóng gôn</b> 2.25 oz. (63.75g) mỗi phần	
<b>6 bộ bài</b> 3 oz. (85g) mỗi phần	
<b>4 quả bóng tennis</b> 4.5 oz. (127.5g) mỗi phần	



**Hãy thử những loại chất đạm lành mạnh hơn.**

- Đạm từ thực vật như các loại đậu và đậu hũ
- Gà hoặc cá

[www.mdanderson.org/food](http://www.mdanderson.org/food)

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center  
February 2020 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS

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

Making Cancer History®

# Tránh thịt chế biến sẵn

Các chất gây ung thư hình thành trong quá trình bảo quản thịt chế biến sẵn. Ăn các loại thịt này có thể gây tổn hại DNA, tăng nguy cơ ung thư ruột già.



## Chọn nguồn chất đạm tốt hơn cho sức khỏe

- Ức gà hoặc gà tây (nướng lò, nướng vỉ, hoặc quay, nhưng đừng xông khói)
- Cá (nướng lò hoặc nướng vỉ)
- Chất đạm có nguồn gốc thực vật như đậu, rau và đậu nành



## Tránh các món sau đây:

- Thịt hun khói
- Xúc xích
- Hot dog
- Nem chua
- Giăm bông hun khói (ham)
- Pâté
- Chả lụa/giò chả
- Thịt thái lát mỏng ăn liền
- Thịt nguội
- Thịt bò rô ti
- Lạp xưởng
- Thịt bò muối

Các loại thịt này đã được bảo quản bằng cách xông khói, ướp muối, hoặc có hóa chất phụ gia bảo quản.

Các loại thịt không chứa nitrate hoặc chưa được ướp muối vẫn có thể tạo ra một lượng nhỏ chất gây ung thư trong cơ thể.

[www.mdanderson.org/food](http://www.mdanderson.org/food)

© The University of Texas MD Anderson Cancer Center  
February 2020 | 713-792-3363

THE UNIVERSITY OF TEXAS

**MD Anderson  
Cancer Center**

Making Cancer History®