



**Chúng tôi biết quý vị có thể làm giảm nguy cơ mắc ung thư bằng cách năng vận động mỗi ngày, có chế độ ăn uống lành mạnh và duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh. Chúng tôi biết rằng những yếu tố này giải thích ít nhất 30% các loại ung thư.**

Thói quen ăn uống lành mạnh là bước đầu giảm thiểu nguy cơ quý vị mắc ung thư. Thói quen ăn uống xấu làm tăng rủi ro mắc ung thư ở nhiều bộ phận cơ thể. Thói quen ăn uống không lành mạnh cũng góp phần làm tăng cân, và việc này gia tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư. Tin tốt lành là một chế độ ăn uống lành mạnh kết hợp với hoạt động thể dục đều đặn và trọng lượng cơ thể khỏe mạnh có thể giảm thiểu nguy cơ ung thư.

Cho dù không có một món ăn nào có thể bảo vệ chống ung thư, có một số bước quý vị có thể theo để làm giảm nguy cơ chung. Chế độ ăn uống lành mạnh có thể bảo vệ chống các loại ung thư như ung thư ruột, gan, thực quản, phổi và dạ dày.

## Tôi nên ăn bao nhiêu trong một ngày?

Ăn ít nhất hai phần trái cây và năm phần rau mỗi ngày.

### Một phần là gì?

#### Rau quả



1/2 cốc rau / quả nấu chín

1 củ khoai tây trung bình

1 cốc rau các loại

#### Trái cây



1 phần trung bình (như táo)

2 phần nhỏ (như trái mơ)

1 cốc trái cây đóng hộp hay cắt nhỏ

## Một số mẹo giúp ăn thêm trái cây và rau quả

- Ăn gấp đôi phần rau quả
- Mỗi tuần thử một loại trái cây mới
- Dùng rau quả đông lạnh để tiện dụng
- Cho thêm rau quả vào bữa trưa
- Thêm nhiều rau vào các món tự làm
- Ăn trái cây thay kẹo.

## Ăn uống để có Sức khỏe

- Ăn nhiều loại rau quả luộc và để sống, trái cây và đồ legumes (như đậu khô, đậu lăng).
- Ăn nhiều ngũ cốc (gồm các loại bánh mì, gạo, pasta và mì/ nui), tốt hơn là loại nguyên hạt.
- Không ăn thịt đỏ nhiều hơn ba hay bốn lần một tuần. Chọn ăn cá, gia cầm, đậu lăng và đậu khô hoặc đóng hộp.
- Giới hạn các loại thịt chế biến hay xử lý (như xúc-xích Đức, thịt heo hun khói và giăm-bông).
- Chọn thức ăn ít muối.
- Không ăn quá nhiều mỡ, nhất là mỡ bão hòa. Để ý các loại mỡ tiềm ẩn (như thức ăn nhẹ, bánh ngọt và thức ăn mua mang về).
- Chọn sữa, phô-mai và sữa chua ít béo.

## Nghĩ gì về uống thêm vitamin và khoáng chất?

Nếu thích nhiều loại thức ăn bổ dưỡng khác nhau, quý vị sẽ có đủ được dinh dưỡng cần thiết, giảm nguy cơ bị ung thư và sẽ không bị quá cân hay béo phì. Với hầu hết những người khỏe mạnh, không cần thiết bổ sung thêm vitamin và khoáng chất nếu ăn ngon miệng.

**Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có bất kỳ quan tâm hay thắc mắc nào.**

### Những cách quý vị giảm bớt nguy cơ ung thư

#### Quý vị giải quyết ra sao?

(đánh dấu ✓ nếu cần hành động)

- Bỏ hút thuốc
- Tránh nắng thông minh (SunSmart)
- Giữ trọng lượng cơ thể khỏe mạnh
- Năng vận động hơn
- Ăn uống cân bằng và lành mạnh
- Tránh hoặc hạn chế uống rượu

## Có thể lấy thông tin đáng tin cậy ở đâu?

### Đường dây Trợ giúp của Cancer Council 13 11 20

Thông tin và trợ giúp dành cho quý vị và gia đình với chi phí bằng cuộc gọi nội hạt ở bất cứ đâu tại Úc.

### Trang mạng của Cancer Council

(có đường dẫn đến các Cancer Council ở tiểu bang và vùng lãnh thổ)

[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50