UNG THƯ 101: LỐI SỐNG LÀNH MẠNH

Ung thư là nguyên nhân gây tử vong hàng đầu trong cộng đồng người Mỹ gốc Việt. Bước đầu của việc phòng chống là việc nâng cao kiến thức và nhận thức, đặc biệt là những bệnh ung thư phổ biến và ảnh hưởng nhiều nhất trong cộng đồng. Ung Thư 101 là chương mục trong bản tin định kỳ của Hội Ung Thư Việt Mỹ (VACF) đề cập đến các bệnh ung thư khác nhau, các lựa chọn điều trị và cách phòng bệnh. Những thông tin này chỉ dùng cho mục đích nâng cao hiểu biết, bổ sung cho các chương trình tiếp cận và nâng cao kiến thức của VACF, không nhằm cung cấp tư vấn y tế cụ thể. Nếu quý vị có bất kỳ câu hỏi nào về những thông tin này, xin vui lòng tham khảo ý kiến bác sĩ của quý vị.

Điều quan trọng nhất để chống lại ung thư là làm theo các khuyến cáo hướng dẫn truy tầm và phát hiện sớm. Ngoài việc truy tầm thường xuyên, quý vị có thể giảm nguy cơ mắc bệnh qua việc chọn lối sống lành mạnh. Trong số báo này, VACF muốn chia sẻ với quý vị về cách ăn uống và tập thể dục. Ăn uống lành mạnh và vận động thường xuyên có thể tăng cường sức khỏe về cả thể chất lẫn tinh thần.

Nhu cầu dinh dưỡng khác nhau tùy theo cơ thể của mỗi người, và quý vị nên tham khảo thêm với bác sĩ của mình. Ăn uống lành mạnh có thể giúp quý vị:

- Cảm thấy khỏe hơn.
- Tăng cường sức bền và năng lượng.
- Duy trì cân nặng và đủ dinh dưỡng cho cơ thể.
- Giảm nguy cơ bị nhiễm trùng.

Chia phần thức ăn của quý vị

Chú ý đến khẩu phần ăn của quý vị, và thay đổi thức ăn phong phú hơn. Hãy thử lượng thức ăn và khẩu phần sau:

- 2-3 chén (cups) rau củ
- 1-2 chén (cups) trái cây
- 5-7 phần (servings) ngũ cốc
- 2-3 phần (servings) bơ, sữa
- 3-4 phần (servings) chất đạm
- 40-65 grams chất béo
- Giảm bớt thức ăn chứa nhiều chất muối
- 8 ly nước

Ăn uống lành mạnh

Ăn ít thực phẩm chế biến sẵn và ăn nhiều chất đạm, trái cây, và rau củ. Chọn ngũ cốc thô nguyên hạt thay vì ngũ cốc qua chế biến. Hạn chế các loại thực phẩm và nước uống chứa nhiều chất ngọt. Hãy thử thêm các loại thực phẩm và nước uống sau vào chế độ ăn uống của quý vị:

- Thức uống: trà xanh
- Trái cây: quả dâu đen (blackberries), quả việt quất (blueberries), chanh, táo, lựu
- Rau củ: cải xoăn (kale), nhân sâm, gừng, nghệ, atisô, tỏi, cà chua, rau lá xanh đậm, bông súp lơ, trái bơ, bông cải xanh, các loại nấm
- Gia vị và nước sốt: quế, dầu ô liu.

Nên thêm **những thực phẩm chống viêm** vào chế độ ăn uống của quý vị như:

- Chất béo Omega 3 (cá hồi, quả óc chó - walnuts)
- Sinh tố C & E (cam, rau lá xanh đậm, và các loại hạt)
- Thực phẩm có chất xơ hòa tan - Prebiotic foods (các loại hành, khoai lang, và tỏi)
- Thực phẩm có chứa vi sinh—Probiotic foods (sữa chua, dưa cải chua, and nấm thủy sâm lên men - kombucha)

Vận động

Theo Quỹ Nghiên Cứu Ung Thư Thế Giới, 20% trong số các bệnh ung thư được chẩn đoán ở Mỹ có liên quan đến mỡ trong cơ thể, ít vận động, uống quá nhiều bia rượu, và/hoặc dinh dưỡng kém. **Hãy tập thể dục mỗi tuần ít nhất 150 phút cường độ vừa hay 75 phút cường độ cao.**

Không có thời gian tập thể dục trong tuần? Hãy thêm những việc này vào thói quen của quý vị:

- Dùng cầu thang thay vì thang máy.
- Đi bộ hoặc đi xe đạp.
- Tận dụng giờ ăn trưa để tập thể dục với đồng nghiệp, gia đình, hoặc bạn bè.
- Dùng 20 phút nghỉ giải lao tại nơi làm việc để giãn cơ hoặc đi bộ.
- Gặp mặt, trao đổi công việc với đồng nghiệp thay vì gửi email.
- Mang máy đếm bước chân mỗi ngày để tăng số bước đi hàng ngày của quý vị.

Nguồn tin: Để biết thêm thông tin về phòng ngừa ung thư và lối sống lành mạnh, xin vui lòng vào thăm trang mạng của Hiệp Hội Ung Thư Hoa Kỳ (American Cancer Society)

CANCER 101: HEALTHY LIVING

Cancer is the top killer in the community. The first line of defense for cancer is increased knowledge and awareness, especially of the most prevalent cancers affecting us. Cancer 101 is a series in our newsletter that ***highlights different cancers, treatment options and prevention methods****. This educational series complements the outreach and education that we do in the community and is not intended to provide specific medical advice. If you have any questions about the information you read, please consult your healthcare provider.*

The key to fighting cancer is to follow recommended screening guidelines and detecting early. In addition to regular testing, you can reduce your risk for cancer by making healthy lifestyle choices. This issue, we are discussing diet and exercise. Eating well and staying active can promote overall health and a strong sense of wellbeing.

Nutritional needs vary from person-to-person, and you should discuss identifying your goals with your doctor. Eating well can help you:

- Feel better.
- Keep up your strength and energy
- Maintain your weight and your body's nutrients.
- Lower your risk of infection.

Portion your food

Pay attention to your portion sizes, and diversify your palette. Try eating the following portions and servings:

- 2-3 cups of vegetables
- 1-2 cups of fruit
- 5-7 servings of grain-based foods
- 2-3 servings of diary
- 3-4 servings of protein
- 40-65 grams of fat
- Low sodium foods
- 8 cups of water

Eat healthy

Eat fewer processed foods and more proteins, fruits, and vegetables. Choose whole grain instead of refined grain products. Limit sugar intake in food and drinks. Try adding these foods and drinks to your diet:

- Drinks: green tea
- Fruits: blackberries, blueberries, lemon, apples, pomegranate
- Vegetables: kale, ginseng, ginger, turmeric, artichokes, garlic, tomatoes, green leafy-vegetables, cauliflower, avocado, broccoli, mushrooms
- Spices and sauces: cinnamon, olive oil

Also include **anti-inflammatory foods** into your diets like:

- Omega 3 fats (salmon, walnuts)
- Vitamin C & E (oranges, leafy greens, and nuts)
- Prebiotic foods (onions, sweet potatoes, and garlic),
- Probiotic foods (yogurt, sauerkraut/finely cut raw cabbage, and kombucha)

Get active

According to the World Cancer Research Fund, 20% of all cancers diagnosed in the United States are related to body fatness, physical inactivity, excess alcohol consumption, and/or poor nutrition. **Engage in at least 150 minutes of moderate intensity or 75 minutes of vigorous intensity workout per week.**

Don't have time to add exercise into your week? Add these into your routine:

- Use stairs rather than an elevator.
- Walk or bike to your destination.
- Exercise at lunch with your workmates, family, or friends.
- Take a 20-minute exercise break at work to stretch or take a quick walk.
- Walk to visit co-workers instead of sending an email.
- Wear a pedometer every day to increase your daily number of steps.

Source: For more information about cancer prevention and healthy living, please visit the American Cancer Society (ACS) at www.cancer.org.