

## **Giải pháp dinh dưỡng ngăn chặn ung thư**

Khẩu phần ăn cân đối rất quan trọng đối với cơ thể. Các nghiên cứu đã chứng minh được chế độ ăn có liên quan tới trên 35% các loại ung thư. Việc tuân theo hướng dẫn về dinh dưỡng có thể phòng được ung thư. Khẩu phần ăn giàu chất béo, ít chất xơ và carbonhydrat làm tăng nguy cơ ung thư.

Có 3 giải pháp chính để giải quyết những vấn đề dinh dưỡng có liên quan đến ung thư, đó là: duy trì cân nặng lý tưởng; thực hành dinh dưỡng hợp lý; chọn thực phẩm phù hợp.

Một người được coi là thừa cân nếu như người đó tăng trên 10% cân nặng lý tưởng. Béo phì xảy ra khi cân nặng tăng quá 20% cân nặng lý tưởng. Béo phì gây ra nhiều vấn đề nghiêm trọng tới sức khỏe và làm tăng nguy cơ mắc một số loại ung thư. Duy trì cân nặng mong muốn cần phải là mục tiêu cho những người thừa cân hoặc béo phì. Có nhiều chế độ ăn khác nhau cho người thừa cân béo phì. Chú ý rằng không phải tất cả các khẩu phần này đều an toàn. Giảm cân nặng cần phải hợp lý và không làm hại tới sức khỏe.

Dưới đây là một chương trình giảm cân nặng bằng khẩu phần ăn:

### **1. Ghi chép chế độ ăn:**

Sử dụng nhật ký thức ăn, ghi chép lại thực phẩm đã ăn, số lượng, cảm giác tại thời điểm ăn những thức ăn này. Một số người ăn nhiều khi họ thất vọng, kích động hoặc mệt mỏi. Sử dụng hướng dẫn tính calo để tính lượng calo đã tiêu thụ trong mỗi ngày.

### **2. Ghi nhớ những thực hành hữu ích khi ăn kiêng**

Đừng cố gắng giảm cân nặng quá nhanh. Nếu bạn thay đổi thói quen ăn uống từ từ, việc giảm cân nặng của bạn sẽ dễ dàng thành công hơn. Lấy một phần khẩu phần ăn ít hơn và ăn chậm, như vậy bạn sẽ ăn ít.

Nếu bạn thường ăn nhiều khi đau khổ/buồn rầu, hãy nghĩ đến những điều thú vị và bạn sẽ ăn ít đi. Nếu bạn thỉnh thoảng ăn nhiều, đừng quá lo lắng. Hãy quay lại chế độ ăn hợp lý của bạn.

Luyện tập: Chương trình giảm cân của bạn cần phải bao gồm luyện tập như đi bộ, khiêu vũ, bơi... Thay đổi thói quen ăn uống sẽ có hiệu quả hơn nếu được kết hợp với luyện tập. Khi bạn giảm lượng calo tiêu thụ nhưng không luyện tập thì tốc độ chuyển hóa sẽ giảm. Do vậy, cơ thể không đốt cháy năng lượng như trước đó, điều này làm cho cân nặng của bạn sẽ giảm chậm hoặc dừng lại.

### **3. Các lời khuyên về dinh dưỡng hợp lý**

Mẹo nhỏ trong chế biến thức ăn:

- Cách nấu thức ăn sử dụng ít chất béo mà vẫn giữ được mùi vị thức ăn: dùng lò vi sóng, nướng, xôi (không cho thêm chất béo), sử dụng nồi/ xoong/chảo chống dính.

- Điều chỉnh công thức chế biến các món ăn, không nên bỏ hẳn những món ăn yêu thích, cố gắng sử dụng loại ít chất béo thay cho loại thực phẩm giàu chất

béo. Sử dụng dầu thực vật thay thế mỡ và hạn chế liều lượng. Dùng margarine thay cho bơ (butter) và giảm lượng sử dụng. Thay thế 1 quả trứng bằng 2 lòng trắng.

- Dùng nhiều gia vị: Dùng rau gia vị (hành, tỏi...). Dùng bột và miếng bơ (không có chất béo) để nấu khoai tây, rau, mì...

- Giảm khẩu phần để giảm lượng calo bằng nhiều thay đổi nhỏ. Sử dụng bát nhỏ để ăn, như vậy trông có vẻ khẩu phần không bị ít đi. Không nên vừa ăn vừa xem tivi vì như vậy bạn không kiểm soát được đã ăn bao nhiêu.

*Chú ý:* Khẩu phần ăn không nên quá 300mg cholesterol/ngày

#### **4. Các loại chất béo/cholesterol**

- Chất béo no: Làm tăng mức độ cholesterol máu, ví dụ: chất béo trong thịt, da gà/vịt, bơ, kem, sữa và các sản phẩm sữa, dừa/cọ và sản phẩm của dừa/cọ...

- Chất béo chứa no kép: Làm giảm mức độ cholesterol và LDL (cholesterol không tốt cho sức khỏe) và tăng HDL (một loại cholesterol tốt cho sức khỏe) ví dụ như ngô, đậu tương...

- Chất béo chứa no đơn: Làm giảm cholesterol toàn phần và giảm LDL; HDL không thay đổi (ví dụ dầu oliu).

Chọn thực phẩm đúng là yếu tố bảo đảm cho duy trì cân nặng hợp lý và thực hiện đúng theo hướng dẫn dinh dưỡng. Đọc nhãn thực phẩm là một thực hành quan trọng khi lựa chọn thực phẩm. Nhãn thực phẩm cung cấp thông tin để đánh giá thực phẩm như: số lượng các chất dinh dưỡng, thành phần của thực phẩm, các chất phụ gia.