8 THÓI QUEN DẪN ĐẾN NGUY CƠ MẮC BỆNH UNG THƯ

Các nhà khoa học dự đoán rằng đến năm 2030, số người bị ung thư trên thế giới tăng gấp 2 lần. Để hạn chế đà tăng này, nhiều công trình nghiên cứu về bệnh ung thư đã được tiến hành.

Cuốn sách hướng dẫn phòng chống ung thư của Quỹ nghiên cứu ung thư thế
Các nhà khoa học dự đoán rằng đến năm 2030, số người bị ung thư trên thế giới tăng gấp 2 lần. Để hạn chế đà tăng này, nhiều công trình nghiên cứu về bệnh ung thư đã được tiến hành.

Cuốn sách hướng dẫn phòng chống ung thư của Quỹ nghiên cứu ung thư thế giới có nhan đề "Thức ăn, dinh dưỡng, hoạt động cơ thể và phòng chống ung thư" cho chúng ta biết 8 trường hợp dưới đây là những nguyên nhân chính dẫn đến nguy cơ mắc bệnh ung thư.

1. Hút thuốc lá: Tỉ lệ người hút thuốc lá bị mắc bệnh ung thư cao hơn từ 7-11 lần so với những người không hút thuốc lá. Các con số thống kê cho thấy hơn 30% số trường hợp bị ung thư phổi, ung thư vòm họng, ung thư thực quản... là có liên quan mật thiết đến việc hút thuốc lá.

2. Ít luyện tập thể chất: Nhiều chuyên gia y tế cho rằng, tình trạng ít hoạt động thể chất, hay ngồi lâu sẽ khiến cho một số bộ phận cơ thể dễ bị ung thư. Kết quả nghiên cứu cho thấy, việc tiến hành tập thể dục thể thao có quy luật, liên tục có thể phòng chống ung thư cho một số bộ phận cơ thể, chẳng hạn như ung thư kết tràng...

3. Uống rượu: Bất cứ đồ uống có cồn, bia, rượu vang hay rượu mạnh, đi đôi với lượng hấp thụ gia tăng, tỉ lệ ung thư răng, hàm, miệng, ung thư cổ họng cũng tăng lên rõ rệt theo tỉ lệ thuận. Nếu bắt buộc phải uống thì mỗi ngày không nên uống quá 2 suất (mỗi suất có hàm lượng cồn từ 10-15g) đối với đàn ông và không nên uống quá 1 suất đối với phụ nữ.

4. Dùng thường xuyên đồ uống có đường: Các loại đồ uống có đường cung cấp năng lượng cho cơ thể, rất dễ khiến người ta uống nhiều. Và việc đưa nhiều đường vào cơ thể như vậy tất sẽ dẫn tới béo phì. Thực tế, béo phì là một trong những thủ phạm gây ung thư.

5. Ăn quá ít rau và hoa quả tươi: Rau và hoa quả tươi có tác dụng giảm tỉ lệ bị mắc các loại ung thư, chẳng hạn như ung thư vòm họng, ung thư thực quản... Các chuyên gia y tế khuyên rằng mỗi ngày nên ăn ít nhất 400g rau và hoa quả khác nhau, tốt nhất là các loại rau quả có màu đỏ, xanh, vàng, tím...

6. Ăn quá nhiều thịt: Ăn trong thời gian dài các món ăn chứa nhiều thịt có thể gây ra nguy cơ ung thư tuyến tuỵ, ung thư tuyến sữa, ung thư tuyến tiền liệt. Tốt nhất mỗi tuần chỉ nên ăn trung bình dưới 500g thịt. Ngoài ra nên hạn chế ăn các loại thịt đã chế biến.

7. Ăn nhiều muối: Muối ăn và các loại thực phẩm ướp muối sẽ làm gia tăng nguy cơ bị ung thư dạ dày. Lượng muối mà cơ thể hấp thu hàng ngày phải được hạn chế dưới 6g.

8. Thiếu dinh dưỡng của sữa mẹ: Việc nuôi con bằng sữa mẹ có thể giúp giảm tỉ lệ bị ung thư

tuyến sữa và ung thư buồng trứng trước khi người phụ nữ bước vào tuổi mãn kinh. Bên cạnh đó, sữa mẹ còn có tác dụng phòng chống béo phì ở trẻ em và giảm tỉ lệ bị ung thư trong tương lai./.