

Giữ thân hình cân đối

Stay in Shape



Trọng lượng cơ thể và ngăn ngừa ung thư

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.

Nếu quá cân hay béo phì, quý vị có thể đang ăn uống nhiều hơn mức hoạt động của mình. Quá cân hay béo phì cũng làm tăng nguy cơ tiểu đường loại 2, bệnh tim mạch, cao huyết áp, bệnh về mật và bàng quang, bệnh gút (viêm khớp mãn tính do di truyền), khó có con, đau lưng dưới, viêm khớp xương mãn tính và nhiều bệnh trạng khác.

Tôi có bị quá cân hay béo phì?

Tốt nhất nên dùng Chỉ số Trọng lượng Cơ thể (BMI) và vòng eo để kiểm tra cơ thể mập hay ốm.

Chỉ số Trọng lượng Cơ thể (BMI)

BMI là số đo trọng lượng cơ thể tương ứng với chiều cao của quý vị. Để tính ra chỉ số BMI, quý vị cần biết trọng lượng (tính bằng kí-lô) và chiều cao (tính bằng mét) của mình.

CHỈ SỐ TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ (BMI)				
		Trọng lượng khỏe mạnh (BMI 18.5 - 25)	Quá cân (BMI 25 - 30)	Béo phì - Loại 1 (BMI 30 - 35)
Vòng eo	Nam giới 94 - 102 cm Nữ giới 80 - 88 cm	Vấn đề sức khỏe có nguy cơ thấp	Vấn đề sức khỏe có nguy cơ gia tăng	Vấn đề sức khỏe có nguy cơ cao
	Nam giới > 102 cm Nữ giới > 88 cm	Vấn đề sức khỏe có nguy cơ gia tăng	Vấn đề sức khỏe có nguy cơ cao	Vấn đề sức khỏe có nguy cơ rất cao

Ví dụ

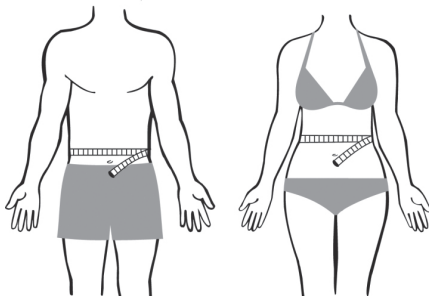
Steve cân nặng 82 kg và cao 1.74 mét. Để tính chỉ số BMI: $82 \div (1.74 \times 1.74) = 27 \text{ kg} / \text{m}^2$

Chỉ số BMI của Steve là 27 và nằm trong phạm vi quá cân. Chỉ số BMI lý tưởng sẽ từ 18.5 đến 25, còn gọi là phạm vi cân nặng khỏe mạnh. Tuy nhiên, các chỉ số BMI giới hạn cụ thể này có thể không thích hợp với mọi nhóm sắc tộc, và một số người có thể có mức rủi ro cao như nhau lại có chỉ số BMI thấp hơn hay cao hơn.

Vòng eo

Lượng mỡ quanh bụng và eo là nguy cơ sức khỏe lớn hơn mỡ ở vùng hông và đùi, với bệnh tiểu đường loại 2, bệnh tim mạch và ung thư vú sau khi mãn kinh.

Nam giới nên nhắm đến vòng eo dưới 94 cm. Nữ giới nên nhắm đến vòng eo dưới 80 cm.



Vòng eo được đo ở điểm nhỏ nhất giữa xương sườn dưới và phần trên hông (xương chậu) sau một lần thở bình thường.

Nên làm gì?

Để duy trì trọng lượng khỏe mạnh, hãy tập thể dục đều đặn và ăn uống theo nhu cầu của mình. Chọn ăn chủ yếu trái cây, rau quả, ngũ cốc và các thực phẩm ít béo khác.

Không dễ dàng giảm cân để có một trọng lượng khỏe mạnh so với chiều cao, tuy nhiên giảm cân sẽ có ích. Nên nhớ các chế độ ăn uống phổ biến giúp giảm cân thường không hữu hiệu về lâu dài. Tốt hơn nên thay đổi từ từ thói quen ăn uống và hoạt động thể chất để quý vị có thể duy trì suốt cả đời.

Lên kế hoạch:

- Ưu tiên không để lên cân.
- Giảm bớt 5% đến 10% trọng lượng nếu quá cân hay béo phì. Hãy nhắm giảm 1 đến 4 kg mỗi tháng.
- Bớt ăn các thức ăn uống nhiều chất béo và đường – chọn rau quả và trái cây làm thức ăn nhẹ.
- Tránh thực phẩm chiên.
- Chọn các sản phẩm bơ sữa và sữa không béo hay ít béo.
- Tập thể dục nhiều hơn.

Hãy nhớ liên lạc với bác sĩ nếu quý vị có mối 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.cancer.org.au

Dịch vụ Phiên dịch & Biên dịch 13 14 50