

CÁCH SỐNG & ĂN UỐNG

Để Cơ Thể Khỏe Mạnh



BÀI SỐ 5
NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT VỀ
RƯỢU & THUỐC LÁ



NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT VỀ RƯỢU

RƯỢU LÀ GÌ?

Nhiều người thích uống bia, rượu vang, rượu mạnh, rượu đế hay rượu thuốc. Tất cả những thức uống này đều có thể gọi chung là rượu. Người ta uống rượu vào những buổi họp mặt giao tế. Men rượu dường như làm tăng sự vui vẻ, cho người ta cảm giác thơ thới và quên nỗi bực dọc. Nhưng rượu cũng làm người uống dễ nóng giận hay buồn phiền. Tác dụng của rượu trên người uống thường khác nhau.

Đối với cơ thể, rượu là chất độc. Lá gan có nhiệm vụ đẩy chất độc ra khỏi cơ thể. Nếu phải làm việc liên tục, lá gan sẽ bị hư hại. Những người lạm dụng việc uống rượu năm này qua năm khác sẽ mắc mới nguy phát triển bệnh gan hay ung thư gan.



Bạn hay người thân thường uống rượu vào dịp nào?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



NHỮNG TAI HẠI CỦA RƯỢU

Nhiều nghiên cứu cho thấy uống một chút rượu có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim. Tuy nhiên, có nhiều cách làm giảm bớt nguy cơ mắc bệnh tim mà không phải lệ thuộc vào rượu như: cách ăn uống nhiều rau quả tươi và năng hoạt động cơ thể.

Tại Hoa Kỳ, những lợi ích của uống rượu "có chừng mực" chẳng bù lại được số người bị bệnh hoạn và tử vong vì uống rượu quá nhiều. Nhất là trong lớp trẻ vị thành niên, rượu đã gây ra nhiều tai nạn chết người hoặc bị thương tích. Sự uống rượu say sưa cũng đã gây ra nhiều vụ đánh đập, bạo hành làm tan nát gia đình.

Những người uống rượu thường lâm vào tình trạng thiếu dinh dưỡng bởi vì thú uống rượu làm họ quên đi những bữa ăn bổ dưỡng.

Uống rượu làm cơ thể mất đi những sinh tố và chất khoáng cũng như nước mà cơ thể cần có. Nếu bạn uống rượu, xin đừng quên ăn. Uống rượu khi bụng đói sẽ làm bạn uống nhiều hơn, nhanh hơn. Điều này về lâu về dài sẽ làm bạn bị suy dinh dưỡng.



NHỮNG SUY NGHĨ SAI LẦM VỀ LỢI ÍCH CỦA RƯỢU

Một vài người tin rằng uống bia trong lúc mang thai sẽ làm cho con có làn da tốt. Thật ra phụ nữ có thai không nên uống rượu vì rượu làm độc hại thai nhi. Khi thai nhi bị độc hại (fetal alcohol syndrome), những em bé sinh ra thường hay dị dạng và có tâm thần ngờ nghệch.



Vài người cũng tin rằng rượu giúp dễ ngủ hơn. Thực sự không có bằng chứng khoa học nào nói rằng uống rượu giúp dễ ngủ hơn. Nếu không ngủ được, bạn hãy thử tắm nước ấm hay uống một ly sữa nóng trước khi đi ngủ xem sao.



SỰ LIÊN HỆ GIỮA RƯỢU & UNG THƯ

Rượu làm gia tăng mối nguy mắc bệnh ung thư đầu, cổ và gan. Phụ nữ uống rượu dễ bị ung thư vú. Nguy cơ bị ung thư càng cao khi người ta vừa uống rượu vừa hút thuốc.



VÀI CHỈ DẪN VỀ VIỆC UỐNG RƯỢU

Nếu bạn chưa bao giờ uống rượu, xin đừng tập uống vì rượu có hại cho sức khỏe.

Nếu bạn là người hay uống rượu, nên cố uống ít thôi.

Phụ nữ nên giới hạn mỗi ngày một phần rượu và nam giới mỗi ngày hai phần rượu.

1 PHẦN RƯỢU BIA LÀ GÌ?



1 lon bia
khoảng 12 o.z



5 o.z rượu hay
10 thìa lớn



1.5 o.z rượu đế hay rượu thuốc
(Khoảng 3 thìa lớn)

MỘT VÀI Ý KIẾN CHO NGƯỜI UỐNG RƯỢU

Nếu uống nhiều hơn 1-2 phần mỗi ngày, bạn nên giảm uống rượu bằng cách:

- . Lúc khát nước, đừng uống rượu mà hãy uống nước sô-đa hay nước suối
- . Pha loãng rượu bằng cách thêm đá cục hay sô-đa vào rượu
- . Khi có tiệc tùng, hãy mời khách những thức uống không như nước trái cây, sô-đa.

Khi uống rượu bạn nên ăn một chút. Thức ăn sẽ đệm thành bao tử không làm cho chất rượu thấm vào mạch máu, vì thế bạn sẽ lâu bị say hơn.



NHỮNG ĐIỀU NÊN BIẾT VỀ THUỐC LÁ

Phần lớn chúng ta đều biết rất rõ rằng thuốc lá làm hại phổi, gây ra ung thư phổi, ung thư cổ họng và miệng. Hút thuốc cũng có thể gây ung thư tụy tạng, cổ tử cung, và bàng quang.

Hậu quả của thuốc lá, xì-gà, thuốc tẩu, thuốc nhai ngậm đều giống nhau.

Hơn 80% các trường hợp ung thư phổi là do hút thuốc lá gây ra.

ĐỪNG TẬP HÚT THUỐC

Xin đừng hút thuốc và đừng quanh quẩn thường xuyên bên người hút thuốc.

Hít phải khói thuốc cũng rất có hại. Đó là nguyên nhân dẫn đến ung thư phổi cho người không hút nhưng thường xuyên hít phải khói thuốc lá.

Trẻ em có cha mẹ hay người thân hút thuốc thường bị suyễn và các bệnh đường hô hấp.

Nếu là người hút thuốc và không bỏ hút được, xin bạn nghĩ tới những người xung quanh và cố gắng chỉ hút tại những nơi được chỉ định dành cho người hút thuốc hay hút ở ngoài trời.

Đừng hút thuốc trong nhà nơi mọi người thân có thể bị hứng chịu khói thuốc.

SMOKING
AREA



HÃY CỐ CẢI HAY GIẢM THUỐC LÁ



Ngoài ra, có những chương trình cai hút thuốc trong khu vực bạn ở và bác sĩ của bạn có thể giúp bạn chọn cách cai hay giảm hút thuốc.



Nếu bạn vẫn không bỏ hút thuốc được, bạn có thể giảm mới nguy mắc phải ung thư bằng cách ăn uống quân bình và lành mạnh.

Hãy ăn mỗi ngày ít nhất 5 phần ăn trái cây và rau quả. Hãy nhớ rằng trái cây và rau quả có những chất chống lại những bệnh kinh niên.



**NGUY CƠ UNG THƯ CÀNG CAO KHI NGƯỜI TA
VỪA UỐNG RƯỢU VỪA HÚT THUỐC**



Promoting Good Health Through Diet & Lifestyle

Lesson 5: Alcohol & Tobacco

Published by the University of California, Berkeley

Developed by
Kim-Phuc Nguyen, MS
Loan T. K. Pham, MS, RD

Project Director
Joanne P. Ikeda, MA, RD

Artist & Printer
Timmy Nguyen
Nghia Vuong
Nam Pham

Special thanks to Nutrition Education Assistants (NEAs), and members of the Advisory Board for their contribution to this project.

This project is funded by the California Cancer Research Program, Dept of Health Services, grant # 99-86878 and FSNEP, USDA .

The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low-income. It can help families buy nutritious foods for a better diet.

The University of California prohibits discrimination against or harassment of any person on the basis of race, color, national origin, religion, sex, physical or mental disability, medical condition (cancer-related or genetic characteristics), ancestry, marital status, age, sexual orientation, citizenship, or status as a covered veteran (special disabled veteran, Vietnam-era veteran or any other veteran who served on active duty during a war or in a campaign or expedition for which a campaign badge has been authorized). University policy is intended to be consistent with the provisions of applicable State and Federal laws. Inquiries regarding the University's nondiscrimination policies may be directed to the Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.

© 2002

For more information on this material or others in this series, please contact Catherine White at 510-643-0156.