

"KHẮC TINH" của BỆNH TIỂU ĐƯỜNG

Tạp chí sức khỏe Men's Health (People) vừa công bố những thực phẩm là "khắc tinh" của bệnh mắc tiểu đường. Nhờ tác dụng gián tiếp của những loại thực phẩm này, bệnh tình sẽ thuyên giảm và cơ thể có sức đề kháng tốt với bệnh tiểu đường.



1. Táo

Nghiên cứu của các nhà khoa học Phần Lan cho thấy, tỷ lệ nam giới thường xuyên ăn táo và những thực phẩm chứa nhiều quercetin tử vong do mắc bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch thấp hơn 20% so với những người mắc bệnh nhưng ít hoặc không thường xuyên ăn táo.

Quercetin chứa nhiều trong những thực phẩm: hành tây, cà chua, các loại rau xanh...



2. Nhục quế (vị thuốc Đông y)

Trung tâm nghiên cứu Dinh dưỡng Mỹ phát hiện, ăn nhục quế thường xuyên và liên tục sẽ kích thích lượng đường trong máu nhanh chóng chuyển hoá thành năng lượng. Họ đã tiến hành thực nghiệm trong suốt 40 ngày trên một nhóm tình nguyện viên. Kết quả cho thấy việc dùng nhục quế hàng ngày sẽ giúp đường huyết của người bệnh ổn định, đặc biệt là sau bữa ăn, lượng đường không tăng quá nhanh. Tình trạng tim mạch cũng được cải thiện rõ rệt.



3. Cam, quýt

Cơ thể những người mắc tiểu đường thường thiếu vitamin C do đó cần thường xuyên bổ sung loại vitamin này. Tuy nhiên, nên hạn chế việc dùng những viên nén vitamin C để bồi bổ cơ thể mà nên tận dụng nguồn vitamin C có trong những thực phẩm tự nhiên như cam, quýt...



4. Cá biển

Nguy cơ phát bệnh tim mạch ở những người mắc tiểu đường thường cao hơn gấp 3 lần so với những người bình thường. Do vậy, việc nạp nhiều thực phẩm chứa axit béo Omega-3 sẽ giúp ngừa nguy cơ tim mạch. Loại axit béo này có tác dụng làm giảm đáng kể lượng cholesterol có hại, thay vào đó là những cholesterol có lợi.

5. Thực phẩm nhiều chất xơ

Nghiên cứu của một trường đại học thuộc bang Texas, Mỹ, cho thấy, thường xuyên nạp khoảng 24-50g chất xơ mỗi ngày, lượng đường trong máu sẽ giảm rõ rệt.

Thực phẩm giàu chất xơ: trái cây, rau xanh, các loại họ đậu, gạo nếp, bánh mì, đại mạch... Đặc biệt là các loại họ đậu, chúng chứa hàm lượng chất béo thấp, ít calo, nhiều chất xơ và protein, do đó có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và bệnh tim.



6. Trà xanh

Nghiên cứu cho thấy, ăn nhiều thực phẩm giàu chất béo, ít rau xanh, lười vận động đều là những nguyên nhân cơ thể dễ mắc các chứng viêm mãn tính, tạo cơ hội cho bệnh tiểu đường và tim mạch gia tăng.

Trà xanh có chứa nhiều flavonoids có tác dụng hữu hiệu trong việc tiêu viêm, nâng cao sức đề kháng cho cơ thể. Từ đó có tác dụng hạn chế nguy cơ mắc tiểu đường và bệnh tim.

7. Thịt bò

Thịt bò (đặc biệt là thịt nạc) chứa nhiều axit linoleic tổng hợp (CLA) có tác dụng cải thiện chức năng chuyển hoá lượng đường trong máu, ngoài ra còn có tác dụng chống ung thư.

Các nhà khoa học Anh đã tiến hành thực nghiệm về tác dụng của thịt bò với bệnh tiểu đường trên 180 tình nguyện viên. Kết quả cho thấy, những người thường xuyên ăn thịt bò hoặc những thực phẩm giàu CLA sau một năm cân nặng có thể giảm khoảng 9%, nguy cơ mắc tiểu đường cũng giảm 40%.



8. Socola đen

Trường ĐH Tufts ở Boston, Mỹ đã tiến hành nghiên cứu và phát hiện thấy, trong socola có chứa loại chất đặc biệt phần nào giúp ngăn ngừa và trị bệnh tiểu đường tuýp 2. Ngoài ra, sử dụng socola đen hợp lý cũng có tác dụng làm giảm huyết áp, giảm lượng cholesterol, cải thiện chức năng của huyết quản.

Phạm Hằng