

Trái Cây Ngọt có Tăng Tiểu Đường Không?

Nhiều người thích ăn trái cây nhưng lo ngại rằng lượng đường cao trong đó có thể không tốt cho bệnh tiểu đường. Thực ra không phải vậy, trái cây có chứa chất xơ, các vitamin và khoáng chất rất cần thiết cho sức khỏe. Đại học Oxford đã thực hiện một cuộc nghiên cứu trong suốt 7 năm trên 500.000 người Trung Hoa và đã nhận thấy rằng trái cây không làm tăng lượng đường trong máu, vì đường glucose và fructose trong trái cây được chuyển hóa không như đường tinh chế có trong bánh và thực phẩm được chế biến. Kết quả nghiên cứu cho thấy những người thường xuyên ăn hoa quả có 12% ít nguy cơ mắc bệnh tiểu đường hơn so với những người không bao giờ hoặc hiếm khi ăn hoa quả. *“Kết quả này còn gợi ý rằng việc thường xuyên ăn hoa quả tươi có lợi trong việc phòng ngừa tiên phát và thứ phát bệnh tiểu đường”* - Tiến sĩ Huaidong Du, Đại học Oxford cho biết.

Theo Tiến sĩ Emily Burns của tổ chức Diabetes (Anh), *“Đường có trong hoa quả khác với đường tinh chế mà chúng ta nên tránh. Một chế độ ăn khỏe mạnh, bao gồm nhiều trái cây và rau xanh sẽ rất có lợi cho sức khỏe nói chung và phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2”*.



Cơ thể chuyển hóa đường trong trái cây và đường tinh luyện theo cách khác nhau

Tiểu đường loại 2 có liên quan đến chế độ ăn uống và lối sống sinh hoạt, khác với tiểu đường loại 1, khi hệ thống miễn dịch của cơ thể tấn công các tế bào sản xuất insulin. Một số nghiên cứu trước đây cho rằng trái cây có thể làm tăng nguy cơ mắc tiểu đường vì lo ngại nước ép trái cây khiến đường được giải phóng vào máu nhanh hơn. Do vậy, Cơ quan Tiêu chuẩn Thực phẩm Anh khuyên chúng ta chỉ nên uống tối đa 150ml nước trái cây mỗi ngày.

Cần lưu ý rằng có sự khác biệt là, trong nước ép trái cây công nghiệp hoặc trái cây đóng hộp có thể chứa nhiều đường (đường tinh luyện bổ sung thêm) và các chất bảo quản. Chúng cũng đã trải qua việc dùng nhiệt để khử trùng nên phẩm chất không thể so sánh với trái cây tươi được. Tất nhiên, bạn có thể thận trọng, chọn trái cây như táo, cam, lê và những quả mọng nước vì chúng ít đường hơn so với chuối, và một số trái cây nhiệt đới khác. Đồng thời hãy theo dõi biến động của đường trong máu sau khi ăn lần đầu để yên tâm cho những ăn lần sau.

Nhiều chuyên gia cảnh báo tác hại của đường với sức khỏe khiến nhiều người nghi ngại ngay cả với các loại trái cây tươi ngọt. Tuy nhiên, một báo cáo trên tạp chí PLOS Medicine kết luận: *“Đường tự nhiên có trong trái cây chuyển hóa không giống với đường tinh luyện”*. Có một sự *“hiểu lầm phổ biến”* về tầm quan trọng của việc ăn trái cây đối với bệnh nhân bị tiểu đường”.

Theo Dailymai