

NGUYÊN NHÂN CHÍNH GÂY RA BỆNH TIỂU ĐƯỜNG CỦA NGƯỜI VIỆT

Người Việt Nam có thói quen dùng gạo trắng làm thực phẩm chính trong bữa ăn. Đây là nguyên nhân khiến tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường của người Việt cao.

>> Phòng ngừa tiểu đường theo cách tự nhiên

>> Tiểu đường, những điều bạn không thể bỏ qua

Nguyên nhân chính gây bệnh tiểu đường

Từng có ít nhất 2 cuộc nghiên cứu về vị trí của gạo trắng trong những nguyên nhân gây ra căn bệnh thời đại, bệnh tiểu đường.

Cuộc nghiên cứu thứ nhất được tiến hành bởi các nhà nghiên cứu tại trường Y tế công cộng Harvard ở Boston.

Đây là nghiên cứu tổng hợp từ các cuộc nghiên cứu nhỏ hơn kéo dài từ 4 đến 22 năm với tổng số người tham gia lên đến 352.000 người đến từ các nước châu Á (Trung Quốc và Nhật Bản) và hai ở phương Tây (Mỹ và Úc).

Các cuộc nghiên cứu này nhằm tìm ra mối liên hệ giữa việc ăn gạo trắng và nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại 2 và trả lời câu hỏi liệu người châu Á có xu hướng ăn nhiều gạo trắng hơn có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường nhiều hơn không?

Trong quá trình nghiên cứu, 13.284 người đã mắc bệnh tiểu đường. Châu Á vẫn là khu vực có nhiều người mắc bệnh tiểu đường hơn. Trong đó, phụ nữ là đối tượng mắc bệnh nhiều hơn nam giới.

Kết luận được đưa ra: ăn gạo trắng có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường. Những người ăn ba bữa gạo trắng mỗi ngày dễ mắc bệnh tiểu đường loại hai hơn những người ăn 2 bữa/tuần. Các nhà nghiên cứu cho biết, gạo có chỉ số đường huyết cao, nghĩa là cơ thể nhanh chóng chuyển đổi các chất đường bột trong gạo thành glucose. Chỉ số đường huyết của gạo trắng là 64 trên thang điểm 100 đứng đầu trong số các thực phẩm có chỉ số đường huyết cao.

Chế độ ăn với 70% năng lượng được cung cấp từ gạo trắng chính là nguyên nhân gây bệnh tiểu đường cho người Việt.

Một cuộc nghiên cứu khác được công bố bởi GS Shigeru Yamamoto, Giám đốc Trung tâm nghiên cứu dinh dưỡng và văn hóa ẩm thực châu Á, Đại học Jumoji, Tokyo, Nhật Bản cũng chứng tỏ mối liên hệ giữa thói quen ăn gạo trắng với bệnh tiểu đường.

Theo đó, chế độ ăn giàu chất đường bột của người Việt Nam chủ yếu là gạo trắng là nguyên nhân chính dẫn đến người Việt Nam bị đái tháo đường ở mức cao chứ không phải yếu tố di truyền.

Từ thói quen ăn uống này của người Việt, khoảng 70% năng lượng từ chất đường làm tăng mức độ đáp ứng đường máu ở Việt Nam trong độ tuổi từ 60-65, khiến nguy cơ bệnh tiểu đường tăng cao.

Theo các nhà nghiên cứu, không thể phủ định được những lợi ích cho sức khỏe mà gạo trắng mang lại, cơ thể không thể thiếu hay thay thế vai trò của chất đường bột mà các thực phẩm cung cấp trong đó có gạo trắng.

Tuy nhiên, để hạn chế nguy cơ gây bệnh tiểu đường, cần có một chế độ ăn uống hợp lý, giảm dần lượng gạo trắng sử dụng trong bữa ăn. Có thể sử dụng kết hợp gạo lứt, gạo lật nảy mầm để thay thế một phần lượng gạo trắng nhằm kiểm soát bệnh tiểu đường tốt hơn.

Sử dụng gạo lứt, gạo lật nảy mầm sẽ làm giảm mức độ đáp ứng đường máu sau ăn hơn so với

gạo trắng. Hơn nữa, gạo lứt, gạo lật nảy mầm còn có giá trị dinh dưỡng cao hơn gạo trắng và còn tác dụng giảm béo phì.