

HẠT DẸ CƯỜI TỐT CHO NGƯỜI TIỂU ĐƯỜNG

Theo các nhà khoa học, hạt dẻ cười có nhiều chất béo có lợi giúp phòng ngừa bệnh tiểu đường, đặc biệt tiểu đường tuýp 2, một dạng tiểu đường thường gặp ở những người béo phì.

>>> Phát hiện gene liên quan đến bệnh tiểu đường tuýp 2

Một nghiên cứu tại Tây Ban Nha, 54 người ở ngưỡng mắc bệnh tiểu đường đã tuân thủ chế độ ăn kiêng Địa Trung Hải trong vòng 8 tháng. Họ được chia thành 2 nhóm, giống nhau về lượng calo nạp vào mỗi ngày nhưng chỉ có 1 nhóm ăn 57g hoặc 60 hạt dẻ cười hàng ngày.

Kết quả cho thấy cân nặng của họ không thay đổi nhưng kết quả xét nghiệm máu lại khác nhau. Theo đó, nồng độ đường và insulin trong máu của nhóm ăn hạt dẻ cười giảm – một dấu hiệu cho thấy rằng cơ thể tìm ra cách xử lý lượng đường trong đồ ăn dễ dàng hơn.

Theo các nhà khoa học, việc ăn hạt dẻ cười có thể ngăn chặn bệnh đái tháo đường, đặc biệt tiểu đường tuýp 2

Phát hiện này đã được báo cáo trong Hội nghị Châu Âu về Béo phì tại Sofia (Bulgaria).

Theo nhà nghiên cứu Mònica Bulló, Đại học Rovira i Virgili (Tây Ban Nha), các chất dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe trong hạt dẻ cười - như chất béo không bão hòa, chất xơ, chất chống oxi hóa và carotenoid làm cho cơ thể chuyển hóa đường một cách dễ dàng.

Cũng tại hội nghị đó, báo cáo chỉ ra rằng hạt dẻ cười còn làm giảm lượng cholesteroles “xấu” là thủ phạm gây ra tắc mạch. Mặc dù mọi người nghĩ các loại hạt thường có hàm lượng chất béo cao, nhưng các chất béo này là chất béo có lợi cho sức khỏe khi ăn một lượng vừa đủ.

“Tôi khuyên mọi người nên ăn thêm các loại hạt, với trường hợp tiểu đường là hạt dẻ cười. Hãy cho thêm một nắm hạt vào chế độ ăn của bạn - không nhất thiết là hàng ngày nhưng bất cứ khi nào bạn có thể”, bà Mònica nói.

Tuy nhiên, các chuyên gia khác cho rằng cần có thêm nhiều nghiên cứu nữa để có thể khẳng định được hạt dẻ cười có tác dụng với bệnh tiểu đường.

“Điều chúng ta biết rõ để giảm nguy cơ bệnh tiểu đường tuýp 2 tốt nhất là duy trì trọng lượng cơ thể ở mức hợp lý bằng cách ăn uống lành mạnh, chế độ ăn kiêng cân bằng và thường xuyên tập thể dục”, Bác sĩ Richard Elliot, tổ chức Tiểu đường của Anh nói.

Mặc dù rất nguy hiểm nhưng do không có biểu hiện khi ở giai đoạn tiền tiểu đường nên mọi người sẽ không nhận ra mình đang ở nguy cơ cao cho đến khi quá muộn.