

5 THỰC PHẨM GIÚP KIỂM SOÁT ĐƯỜNG HUYẾT

Uống mỗi ngày 6 ly trà, duy trì trong 8 tuần sẽ giúp bệnh nhân có đường huyết cao giảm 15-20% lượng đường trong máu so với trước.

Các chuyên gia dinh dưỡng trên trang Mnn cho biết, việc duy trì lối sống lành mạnh, tập thể dục và một chế độ ăn uống cân bằng sẽ góp phần kiểm soát lượng đường trong máu. Đặc biệt là bệnh nhân có đường huyết cao nên duy trì một chế độ ăn giàu protein và chất béo tốt, giàu carbohydrate... là những thành phần dinh dưỡng có nhiều trong 5 loại thực phẩm sau:

1. Trà

Nghiên cứu trên động vật cho thấy trà đen, xanh, trắng và trà ô long giúp kiểm soát lượng đường trong máu. Một nghiên cứu đã tìm ra sau khi uống 6 ly trà một ngày, duy trì trong 8 tuần, bệnh nhân có mức đường trong máu cao đã giảm 15-20% so với trước. Do đó các bác sĩ khuyên mọi người nên duy trì việc uống trà vừa là thói quen truyền thống vừa có vai trò tích cực trong việc kiểm soát đường huyết.

2. Chocolate

Chocolate đen giúp duy trì lượng đường trong máu ở mức ổn định. (Ảnh: Mnn)

Việc kiểm soát lượng đường trong máu còn phụ thuộc vào cơ chế xử lý insulin của cơ thể. Chocolate đen được tin là làm giảm đề kháng insulin, một phần quan trọng của việc giữ cho lượng đường trong máu ở mức ổn định. Đây là một tin tốt lành cho những ai thích ăn chocolate đen, song phải đảm bảo ăn là loại tốt nhé.

3. Giấm

Một nghiên cứu của các nhà khoa học đến từ ĐH bang Arizona (Mỹ) đã phát hiện giấm có những tác dụng tương tự như thuốc chữa bệnh tiểu đường.

4. Các loại hạt

Bệnh nhân tiểu đường ăn thực phẩm giàu carbohydrate từ các loại hạt có thể làm giảm dần lượng đường trong máu. Các loại hạt là nguồn protein lành mạnh, đồng thời chứa nhiều chất dinh dưỡng khác như vitamin E và selen. Các bác sĩ cho rằng ăn thêm các loại hạt là sự bổ sung thực phẩm thông minh cho lối sống lành mạnh của bạn.

5. Đậu

Thức ăn giàu chất xơ và protein như các loại đậu được chứng minh giúp giảm nguy cơ bị bệnh tiểu đường, cũng như giảm lượng đường trong máu đối với bệnh nhân tiểu đường tuýp 2. Vì vậy nếu bạn muốn ngăn chặn những vấn đề trong tương lai, hoặc đang bị bệnh tiểu đường, hãy bổ sung các loại đậu vào chế độ ăn hàng tuần của mình nhé.