

NHỮNG TRÁI CÂY GIẢM NGUY CƠ TIỂU ĐƯỜNG TUÝP 2

Dâu tây, cam, đào, mận và mơ không có tác dụng đáng kể ngăn bệnh tiểu đường type 2. Trong khi đó việt quất, nho, táo và bưởi giảm đáng kể khả năng mắc bệnh. Nước trái cây đóng hộp không thay thế tốt vai trò này.

>>> Bị bệnh tiểu đường tuýp 2 dễ mắc thêm ung thư máu

Sử dụng dữ liệu từ ba nghiên cứu y tế lớn, các nhà nghiên cứu đã theo dõi chế độ ăn uống trong khoảng thời gian 12 năm ở hơn 185.000 người, trong đó có hơn 12.000 bệnh nhân tiểu đường type 2.

Quả việt quất giữ vị trí quán quân trong các loại trái ngăn ngừa tiểu đường. (Ảnh: kristytitus)

Sau khi kiểm soát sức khỏe và yếu tố hành vi, các nhà nghiên cứu phát hiện các loại trái cây như: nho, táo và bưởi giảm đáng kể khả năng mắc bệnh.

Vị trí quán quân ngăn ngừa tiểu đường là quả việt quất (loại quả màu tím đậm, mọng nước, trồng nhiều vùng ôn đới). Ăn quả việt quất 3-5 lần, với lượng phù hợp trong một tháng giảm nguy cơ tiểu đường type 2 tới 11% đến 26%. Việc thay thế nước ép trái cây đóng hộp cho toàn bộ trái cây tươi làm tăng đáng kể nguy cơ mắc bệnh.

"Thường xuyên ăn trái cây, đặc biệt là quả việt quất, táo và nho là rất quan trọng. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa các loại quả như việt quất là thuốc tiên mà cần thực hiện chế độ ăn uống lành mạnh, tập thể dục đều đặn để cơ thể khỏe mạnh", tiến sĩ Qi Sun, làm việc tại ĐH Harvard, tác giả chính của nghiên cứu chia sẻ.