

HẠT QUẢ ÓC CHÓ GIÚP GIẢM NGUY CƠ MẮC TIỂU ĐƯỜNG

Nhiều người đã biết rằng các loại hạt có thể là một lựa chọn thay thế tuyệt vời cho chất đạm và chất béo lành mạnh, nhưng một nghiên cứu mới công bố trên tạp chí Nutrition ngày 1/4 đã chỉ ra rằng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường ở những phụ nữ thường xuyên ăn h

Nhiều người đã biết rằng các loại hạt có thể là một lựa chọn thay thế tuyệt vời cho chất đạm và chất béo lành mạnh, nhưng một nghiên cứu mới công bố trên tạp chí Nutrition ngày 1/4 đã chỉ ra rằng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường ở những phụ nữ thường xuyên ăn hạt quả óc chó đặc biệt giảm mạnh tới 25%.

Đây là nghiên cứu do các chuyên gia thuộc Khoa Y tế công cộng, Đại học Harvard (Mỹ) thực hiện. Hạt quả óc chó có lợi cho sức khỏe

Trên cơ sở theo dõi thói quen ăn uống của khoảng 140.000 phụ nữ trong độ tuổi từ 35-77 ở Mỹ, các nhà khoa học phát hiện nguy cơ mắc bệnh tiểu đường ở những phụ nữ trung bình ăn 28 gram hạt quả óc chó ít nhất hai lần trong tuần giảm tới 24% so với những phụ nữ ăn ít hoặc không ăn loại hạt này.

Ngoài ra, những phụ nữ ăn hạt quả óc chó mỗi tháng một lần có thể giảm khoảng 4% nguy cơ phát triển bệnh và nếu ăn mỗi tháng hai lần, nguy cơ được giảm tới 13%.

Mặc dù nghiên cứu lần này chỉ được thực hiện đối với phụ nữ, nhưng các chuyên gia tin rằng nam giới cũng sẽ có kết quả tương tự.

Một cuộc khảo sát y tế tại Canada cuối năm 2012 đã xác định hơn 9 triệu người mắc bệnh tiểu đường, trong đó có khoảng 6 triệu người đang trong giai đoạn tiền tiểu đường và khoảng 50% bệnh nhân được chẩn đoán có nguy cơ phát triển bệnh lên giai đoạn 2.

Kết quả nghiên cứu mới của các nhà khoa học Mỹ có thể sẽ giúp ích cho các bệnh nhân này.