

ĂN NHIỀU ĐẬU VÀ ĐỖ SE TỐT CHO BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG

Một chế độ ăn gồm nhiều đậu, đỗ có thể giúp kiểm soát chỉ số đường huyết cũng như giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch và đột quỵ ở những bệnh nhân tiểu đường tuýp 2.

Đây là kết quả công trình nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Bệnh viện St. Michael ở thành phố Toronto của Canada, được công bố ngày 23/10 trên Tạp chí Y học Nội khoa (Archives of Internal Medicine).

Công trình nghiên cứu này được thực hiện với 121 bệnh nhân tiểu đường tuýp 2 - những người vốn có nguy cơ cao mắc bệnh tim. Họ được chia làm hai nhóm, một nhóm thực hiện chế độ ăn có nhiều các loại đậu, đỗ như đậu xanh và đậu lăng (ít nhất một chén mỗi ngày), trong khi nhóm hai tuân thủ chế độ ăn nhiều ngũ cốc và chất xơ.

Kết quả cho thấy, sau ba tháng, nhóm một đã kiểm soát đáng kể lượng đường trong máu so với nhóm hai và do đó giảm nguy cơ mắc các bệnh tim mạch từ 10,7% xuống còn 9,6%.

Bác sỹ David Jenkins, chủ nhiệm công trình nghiên cứu nói trên, cho biết protein có thể giúp làm giảm lượng đường trong máu và đậu, đỗ chính là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng này nhiều nhất cho cơ thể.

Ngoài ra, đậu, đỗ cũng là nguồn cung cấp chất xơ dồi dào và có thể giúp làm giảm nồng độ cholesterol trong máu.

Bệnh tiểu đường tuýp 2, dạng tiểu đường phổ biến nhất hiện nay, có liên quan chặt chẽ đến chứng béo phì. Những bệnh nhân tiểu đường có nguy cơ cao bị mắc các bệnh như bệnh tim, đột quỵ, tổn thương ở thận và mù lòa.

Nguyên nhân chủ yếu dẫn đến căn bệnh này là do chế độ ăn uống thiếu lành mạnh và ít hoạt động thể chất.