

ĂN ÍT RAU QUẢ DỄ MẮC BỆNH TIỂU ĐƯỜNG VÀ BÉO PHÌ

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học đã chỉ ra

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học đã chỉ ra rằng việc ăn ít rau và hoa quả có thể làm gia tăng các bệnh không lây nhiễm như béo phì và tiểu đường.

>>> Nhật sắp trình làng viên nang bảo quản rau quả

>>> Ăn nhiều rau xanh để tránh nguy cơ tiểu đường

Qua nghiên cứu tại châu Phi, các nhà khoa học khẳng định việc người dân "lục địa Đen" ăn quá ít rau và hoa quả đã làm gia tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, béo phì và tiểu đường.

Ảnh mang tính minh họa. (Nguồn internet)

Tiến sỹ Jacky Ganry thuộc Trung tâm Hợp tác quốc tế về phát triển nghiên cứu nông nghiệp (CIRAD) của Pháp, cho biết tại phần lớn các nước châu Phi, một nửa số dân bị béo phì.

Phát biểu tại một hội thảo quốc tế do FAO tổ chức ở Dakar, Senegal, ông Ghenri khẳng định người châu Phi tiêu thụ lượng hoa quả trung bình thấp hơn mức mà Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) yêu cầu là khoảng 400g/ngày.

Nguyên nhân là do tốc độ đô thị hoá quá nhanh, làm đảo lộn cách thức sinh hoạt và giá lương thực tăng cao, khiến các bệnh không truyền nhiễm như ung thư, cao huyết áp, tiểu đường và bệnh tim mạch gia tăng.

Tại Ethiopia, nơi có tỷ lệ bệnh béo phì thấp nhất châu Phi nhưng vẫn có tới 1/3 số người tử vong trong năm 2005 là do các bệnh không truyền nhiễm nói trên.

Tại Senegal, số người mắc bệnh tiểu đường mỗi năm tăng 10 lần trong vòng 30 năm qua.

Tiến sỹ Chris Ojiewo thuộc Trung tâm quốc tế về nghiên cứu rau tại Tanzania, cho rằng thiếu dinh dưỡng và béo phì là gánh nặng kép đối với châu Phi. Ông Chris còn cho biết rau quả trồng ở châu Phi rất giàu vitamin.

Liên quan đến bệnh tiểu đường, tờ Daily Telegraph ngày 7/12 công bố kết quả một nghiên cứu của các nhà khoa học Australia cho thấy nếu luyện tập thể dục thường xuyên dưới ánh nắng Mặt trời có thể giúp tăng gấp đôi khả năng phòng chống bệnh tiểu đường tuýp 2.

Tiến sĩ Jenny Gunton thuộc trường Đại học Garvan ở Sydney cho biết hoạt động thể thao này không những phát huy tác dụng tích cực đối với sức khỏe, giúp mọi người có được cơ thể cân đối khoẻ mạnh, mà còn có thể bổ sung lượng vitamin D đáng kể.

Bà Gunton đã chỉ ra mối quan hệ giữa bệnh tiểu đường với lượng vitamin D trong cơ thể.

Tiến sĩ Gunton cho biết những người có lượng vitamin D thấp thì khả năng phát triển bệnh tiểu đường sẽ cao hơn. Tương tự, những người mắc tiểu đường thường có lượng vitamin D trong cơ thể ở mức rất thấp.

Mối liên hệ giữa bệnh tiểu đường tuýp 2 với những người làm việc ca kíp vào ban đêm là rất chặt chẽ bởi việc thức đêm, làm việc quá sức, hoạt động trong môi trường không có ánh nắng, sẽ khiến người ta có nhiều nguy cơ mắc căn bệnh nguy hiểm này.

Máy đo oxy trong máu và nhịp tim Max-108

Hãng sản xuất: Maxcare - Nhật Bản

Giá bán: 1.580.000 VNĐ

Máy đo oxy trong máu và nhịp tim Max-109

Hãng sản xuất: Maxcare - Nhật Bản

Giá bán: 2.080.000 VNĐ