

# PHÒNG NGỪA TIỂU ĐƯỜNG THEO CÁCH TỰ NHIÊN

Đối với bệnh nhân tiểu đường, điều quan trọng hàng đầu là duy trì đường huyết ở mức bình thường. Lượng đường trong máu cao quá hoặc thấp quá cũng không tốt. Kiểm soát đường huyết đồng nghĩa với kiểm soát cuộc sống khỏe mạnh. Và điều này không chỉ đúng với bệnh nhân tiểu đường mà cả những người khỏe mạnh. Những đề nghị về thay đổi thói quen sinh hoạt hằng ngày dưới đây có thể giúp giữ đường huyết ở mức thấp.

Đối với bệnh nhân tiểu đường, điều quan trọng hàng đầu là duy trì đường huyết ở mức bình thường. Lượng đường trong máu cao quá hoặc thấp quá cũng không tốt. Kiểm soát đường huyết đồng nghĩa với kiểm soát cuộc sống khỏe mạnh. Và điều này không chỉ đúng với bệnh nhân tiểu đường mà cả những người khỏe mạnh. Những đề nghị về thay đổi thói quen sinh hoạt hằng ngày dưới đây có thể giúp giữ đường huyết ở mức thấp.

## 1. Tập thể dục

Tập luyện thể lực có thể giảm nguy cơ bệnh tiểu đường. Không cần phải thực hiện những bài tập nặng. 30 phút tập thể dục mỗi ngày, thậm chí chỉ cần đi bộ, cũng giúp giảm lượng đường trong máu. Nếu thích khiêu vũ, hãy đến lớp học vài lần trong tuần, những ngày còn lại hãy tập thể dục nhịp điệu.

Điều quan trọng là duy trì chế độ tập luyện thường xuyên và có thể kéo dài thời gian tập vào những ngày cuối tuần.

## 2. Bỏ thuốc lá

Ngoài yếu tố di truyền và béo phì, hút thuốc lá là một trong những yếu tố nguy cơ dẫn đến tình trạng kháng insulin, triệu chứng tiền tiểu đường. Bệnh nhân tiểu đường hút thuốc lá sẽ tăng nguy cơ mắc các biến chứng như bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não và các chứng bệnh về tuần hoàn máu.

## 3. Hít thở sâu, thư giãn

Những tình huống khiến đầu óc căng thẳng dễ kích thích cơ thể tiết ra các hormone làm tăng đường huyết. Nếu bạn rơi vào tâm trạng bồn chồn, lo lắng, hãy dùng một tách trà hoa cúc, đi bộ chậm trong tư thế thả lỏng toàn thân và hít thở sâu. Nếu có thể hãy tìm cách loại bỏ nguyên nhân khiến bạn bị stress. Nghe nhạc, tập yoga, ngồi thiền, chơi nhạc cụ, giải trí... có thể giúp bạn xoa dịu tinh thần một cách hiệu quả.

So với gạo trắng, gạo lứt có lợi cho người bệnh tiểu đường hơn. Ảnh: Internet

## 4. Giảm cân

Lượng mỡ thừa sẽ làm giảm lượng tế bào thụ cảm insulin trong cơ thể khiến bệnh tiểu đường trở nên trầm trọng. Khi bạn thừa cân, cơ thể cần nhiều insulin – nội tiết tố đóng vai trò điều hòa lượng đường trong máu. Tránh ăn quá no và nên dùng thực phẩm có lợi cho sức khỏe.

## 5. Ngủ ngon giấc

Không chỉ giúp phục hồi sinh lực và làm tươi mới tinh thần, giấc ngủ ngon còn đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe bệnh nhân tiểu đường. Thông thường, thiếu ngủ và bệnh tiểu đường song hành với nhau.

Một nghiên cứu chỉ ra rằng phản ứng của cơ thể đối với tình trạng thiếu ngủ cũng giống như với tình trạng kháng insulin – triệu chứng tiền tiểu đường. Khi kháng insulin, các tế bào trong cơ thể không thể sử dụng insulin một cách hiệu quả, dẫn đến làm tăng lượng đường trong máu.

## 6. Hạn chế tinh bột

Những gì chúng ta ăn tác động rất lớn đối với lượng đường huyết. Thực phẩm chứa tinh bột, cho dù là bột hay đường, đều làm tăng lượng đường trong máu. Thường xuyên dùng thực phẩm giàu

tinh bột sẽ gia tăng tình trạng kháng insulin và có thể dẫn đến béo phì.

Nên dùng gạo lứt thay gạo trắng, và bánh mì lúa mạch đen thay vì bánh mì trắng. Các loại rau cải màu xanh cũng là lựa chọn tốt bởi nó chứa ít tinh bột và giàu thành phần chất xơ, khoáng chất và vitamin.

#### 7. Uống đủ nước

Uống đủ nước đóng vai trò quan trọng trong việc duy trì sức khỏe. Cà phê, trà, soda hay nước trái cây không thể thay thế nước lọc. Uống nhiều nước giúp tăng cường tuần hoàn máu, tốt cho tiêu hóa và có thể giúp bệnh nhân tiểu đường kiểm soát tốt đường huyết. Nước được cho là giải pháp tự nhiên để trị bệnh tiểu đường.

#### 8. Kiêng bia rượu

Rượu cũng chứa nhiều calorie. Bệnh nhân tiểu đường dùng rượu vừa phải cũng khiến lượng đường trong máu gia tăng. Ngược lại, nếu uống quá đà, lượng đường huyết có thể giảm, và nhiều trường hợp xuống tới mức nguy hiểm. Ngoài rượu, bia và rượu trắng cũng chứa tinh bột và có thể làm tăng đường huyết.

#### 9. Ăn bưởi, táo

Ăn bưởi và táo có lợi cho người bệnh tiểu đường. Mới đây, các nhà khoa học Israel phát hiện chất chống ôxy hóa naringenin (khiến bưởi có vị the) có công dụng như 2 loại thuốc dùng để kiểm soát bệnh tiểu đường hiện nay là Fenofibrate và Rosiglitazone. Naringenin giúp gia tăng độ nhạy của cơ thể đối với insulin đồng thời giúp người bệnh duy trì thể trọng có lợi cho sức khỏe – vốn là một phần quan trọng trong điều trị bệnh tiểu đường.

Trong khi đó, táo với hàm lượng cao chất xơ hòa tan pectin được chứng minh có thể giúp hạ đường huyết và hạ cholesterol trong máu. Các nhà nghiên cứu Đan Mạch khuyên bệnh nhân tiểu đường nên ăn táo mỗi ngày.