

# UỐNG RƯỢU VỪA PHẢI SẼ GIẢM NGUY CƠ TIỂU ĐƯỜNG

Theo một kết quả nghiên cứu được đăng tải trên "Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng của Mỹ," những người trưởng thành mà uống từ một đến hai chén rượu mỗi ngày có thể giảm được nguy cơ mắc bệnh tiểu đường so với những người kiêng rượu hoàn toàn.

Tiến sỹ Mic

Theo một kết quả nghiên cứu được đăng tải trên "Tạp chí Dinh dưỡng lâm sàng của Mỹ," những người trưởng thành mà uống từ một đến hai chén rượu mỗi ngày có thể giảm được nguy cơ mắc bệnh tiểu đường so với những người kiêng rượu hoàn toàn.

Tiến sỹ Michel M. Joosten thuộc Đại học Wageningen ở Hà Lan và các đồng nghiệp đã tiến hành nghiên cứu đối với hơn 35.000 người trưởng thành ở độ tuổi từ 20-70 trong vòng một thập kỷ. Khi bắt đầu tiến hành nghiên cứu, những người này không bị các bệnh tiểu đường, tim mạch hoặc ung thư.

Những người tham gia thí nghiệm được cân đo các chỉ số về chiều cao, cân bằng, vòng hông và hoàn thành các câu hỏi về sức khỏe và thói quen sinh hoạt hàng ngày.

Sau khoảng nghiên cứu kéo dài 10 năm có tổng cộng 793 người bị tiểu đường type 2.

Kết quả cho thấy những người uống rượu vừa phải, 1 chén đối với phụ nữ và 1-2 chén đối với đàn ông mỗi ngày, có thể giảm 45% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2 so với những người không bao giờ uống rượu.

Kết quả này vẫn đúng khi xét tới các tác động của các nhân tố liên quan đến lối sống.

Ví dụ, đối với những phụ nữ và đàn ông có cân nặng trung bình thì những người uống rượu vừa phải có thể giảm 65% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường so với những người không bao giờ uống rượu.

Tương tự, đối với những người tập thể dục thường xuyên, thì tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường ở những người uống rượu vừa phải cũng thấp hơn 35%.

Tuy nhiên, kết quả nghiên cứu không chứng minh được rằng riêng việc uống rượu có thể giảm nguy cơ tiểu đường.

Bệnh tiểu đường type 2 phát sinh do cơ thể mất khả năng sử dụng tốt insulin để duy trì đường huyết ở trong mức bình thường. Do đó ở bệnh nhân tiểu đường, lượng đường trong máu thường xuyên cao hơn mức bình thường.

Hầu hết những người mắc bệnh tiểu đường type 2 đều có số cân nặng hơn mức trung bình, nói đúng hơn là hơi mập.

Việc này không tốt vì sự béo mập này có thể cản trở tính xúc tác của insulin và làm cho các tế bào không thể hấp thụ đường được. Vì lý do này nên lượng đường trong máu càng ngày càng cao hơn.

Nếu bạn là người béo mập và bị bệnh tiểu đường thì vấn đề quan trọng hàng đầu là phải ăn ít đi và tập thể dục để giảm cân./.