

PHỤ NỮ KHÔNG NÊN ĂN NHIỀU BÁNH MỖ TRẮNG

Những phụ nữ ăn nhiều bánh mì trắng, gạo trắng, pizza và các thực phẩm giàu chất bột-đường có chỉ số GI cao sẽ tăng gấp đôi nguy cơ mắc bệnh tim so với những phụ nữ ăn ít các loại thực phẩm này.

Những nam giới ăn nhiều thực phẩm bột đường (GI cao) không gặp nguy cơ tương tự, c& Những phụ nữ ăn nhiều bánh mì trắng, gạo trắng, pizza và các thực phẩm giàu chất bột-đường có chỉ số GI cao sẽ tăng gấp đôi nguy cơ mắc bệnh tim so với những phụ nữ ăn ít các loại thực phẩm này.

Những nam giới ăn nhiều thực phẩm bột đường (GI cao) không gặp nguy cơ tương tự, có thể là do cơ thể "vận hành" chất bột đường theo cách khác.

Chỉ những chất bột đường có chỉ số GI cao mới làm tăng nguy cơ đau tim. Những thực phẩm bột-đường có chất GI thấp – như hoa quả - không liên quan với sự gia tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Trưởng nhóm nghiên cứu Sabina Sieri, Viện nghiên cứu ung thư quốc gia Italia, cho biết: Chỉ số GI từ 1-100 phản ánh mức độ đường huyết ảnh hưởng tới cơ thể như thế nào và bánh mì trắng có chỉ số GI là 100. Những thực phẩm nằm dưới ngưỡng 55 được coi là có chỉ số GI thấp và gây ra sự dao động nhỏ về đường huyết và mức insulin, những thực phẩm có chỉ số GI trên 70 bị xếp vào nhóm GI cao và có xu hướng kích động đường huyết.

Trong nghiên cứu của mình, Sieri và các cộng sự đã phân tích dữ liệu từ một nghiên cứu lớn về dinh dưỡng và nguy cơ ung thư. Các nhà nghiên cứu đã khảo sát 48.000 người Italia trưởng thành về chế độ ăn của họ, trong đó chú ý tới số lượng và loại thực phẩm chứa tinh bột-đường mà họ thường ăn (những người bị tiểu đường hay có mức đường huyết, insulin bất thường không tham gia nghiên cứu này).

Trong 8 năm nghiên cứu, 463 người (trong số này 65% là nam giới) gặp các vấn đề về tim (bao gồm cả chứng nhồi máu cơ tim) và đã từng phải phẫu thuật, cấp cứu hay tử vong do các vấn đề liên quan tới tim. Còn những phụ nữ ăn nhiều thực phẩm tinh bột-đường nhất có nguy cơ mắc bệnh tim cao gấp 2 lần so với những phụ nữ ăn ít thực phẩm tinh bột – đường nhất.

Khi các nhà nghiên cứu phân chia thực phẩm tinh bột – đường thành 2 nhóm có chỉ số GI cao và thấp, sự khác biệt càng rõ. Những phụ nữ ăn nhiều thực phẩm có chỉ số GI cao có nguy cơ mắc bệnh tim cao gấp 2,25 lần so với những phụ nữ ăn ít nhất. Để phân lập những ảnh hưởng của chất bột đường lên tim mạch, các nhà nghiên cứu đã chọn những người có cùng cân nặng, hoạt động thể lực, thói quen ăn chất béo no, hút thuốc và một số yếu tố khác.

Các nghiên cứu trước đó cho thấy sự liên quan tương tự giữa chỉ số GI với nguy cơ bệnh tim và một sự khác biệt giữa nam và nữ.

Việc hạn chế ăn những thực phẩm có chỉ số GI cao mang lại rất nhiều lợi ích. Đó là kiểm soát sự

thèm ăn dễ dàng hơn, kiểm soát cân nặng tốt hơn, duy trì được năng lượng và cảm xúc, giúp giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính như tiểu đường, bệnh tim và một số loại ung thư.