

ĂN ĐẬU, ĐỔ CÓ LỢI CHO BỆNH NHÂN TIỂU ĐƯỜNG

Một chế độ ăn uống giảm chỉ số đường huyết (GI) gồm nhiều quả hạch, đỗ, đậu Hà Lan... có tác dụng tốt hơn trong việc kiểm soát những triệu chứng của bệnh tiểu đường và bệnh tim so với chế độ ăn uống nhiều ngũ cốc và chất xơ.

Một chế độ ăn uống giảm chỉ số đường huyết (GI) gồm nhiều quả hạch, đỗ, đậu Hà Lan... có tác dụng tốt hơn trong việc kiểm soát những triệu chứng của bệnh tiểu đường và bệnh tim so với chế độ ăn uống nhiều ngũ cốc và chất xơ.

Ăn nhiều đậu, đỗ Hà Lan có tác dụng tốt hơn trong việc kiểm soát những triệu chứng của bệnh tiểu đường.

Đây là kết quả nghiên cứu của các nhà khoa học thuộc Bệnh viện St. Michael và Đại học Toronto (Canada), được công bố ngày 16/12 trên Tạp chí của Hội y học Mỹ.

Nghiên cứu này được thực hiện với 210 bệnh nhân tiểu đường tuýp 2. Họ được chia làm 2 nhóm, một nhóm thực hiện chế độ ăn uống giảm GI nhiều đậu nành, đậu Hà Lan, đậu lăng, quả hạch và mì sợi (gọi là nhóm 1) và nhóm hai tuân thủ chế độ ăn nhiều ngũ cốc và chất xơ.

Cả hai nhóm này cũng được khuyến khích ăn 3 suất hoa quả và 6 suất rau mỗi ngày. Kết quả cho thấy, sau 6 tháng, nhóm một đã kiểm soát đáng kể lượng đường trong máu và mức Lipoprotein mật độ cao hay còn gọi là cholesterol "tốt" (HDL) so với nhóm 2.

Trong thời gian này, cả hai nhóm vẫn được kê đơn thuốc để kiểm soát lượng đường trong máu và tiến hành xét nghiệm máu hàng tháng.

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.