

UỐNG CÀ PHÊ TRƯỚC BỮA ĂN SÁNG LÀM TĂNG LƯỢNG ĐƯỜNG TRONG MÁU

Uống 1 tách cà phê có chứa chất cafein trước bữa ăn sáng với loại ngũ cốc có lượng đường thấp có thể khiến cho nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 của một số người cao hơn, nhà nghiên cứu người Canada cho biết.

Uống 1 tách cà phê có chứa chất cafein trước bữa ăn sáng với loại ngũ cốc có lượng đường thấp có thể khiến cho nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 của một số người cao hơn, nhà nghiên cứu người Canada cho biết.

(Ảnh: UPI)

Terry Graham thuộc Trường Đại học Guelph cho biết, chất cafein trong cà phê có thể làm biến đổi các phản ứng với đường của cơ thể.

Graham và 2 nghiên cứu sinh Lesley và Stia Kacker đã sử dụng 2 loại ngũ cốc – 1 loại có lượng đường thấp và 1 loại có lượng đường vừa phải – và kiểm tra sự khác biệt về phản ứng khi các đối tượng nam giới khỏe mạnh uống loại cà phê có chứa chất cafein và cà phê được lọc hết chất cafein 1 giờ trước khi ăn sáng.

Cuộc nghiên cứu - được công bố trên tạp chí dinh dưỡng lâm sàng của Mỹ - cho biết, lượng đường trong máu ở những đối tượng ăn loại ngũ cốc có lượng đường thấp khi họ uống loại cà phê có chứa chất cafein tăng vọt đến 250%, cao hơn khi uống loại cà phê được lọc hết chất cafein.

Graham cho biết: “Chất cafein cản trở phản ứng của cơ thể với chất insulin. Nó làm cho cơ thể chúng ta kháng cự lại chất insulin, mà chất này lần lượt làm cho lượng đường trong máu tăng cao hơn”.

Graham nói rằng, nhiều sự tăng vọt về lượng đường trong máu trong 1 ngày có thể dẫn đến những hậu quả có hại cho sức khỏe, và những ai có nguy cơ bị bệnh tiểu đường loại 2 nên cẩn trọng và nên nghĩ đến việc uống loại cà phê đã được lọc chất cafein.