"DIET PLATE": ĐĨA ĂN CHỐNG BÉO PHÌ

Các nhà khoa học Canada vừa thử nghiệm thành công "Diet Plate" – một loại đĩa ăn đặc biệt giúp bệnh nhân béo phì và tiểu đường không chỉ giảm cân an toàn, mà còn bớt phải sử dụng thuốc trong điều trị.

Các nhà khoa học Canada vừa thử nghiệm thành công "Diet Plate" – một loại đĩa ăn đặc biệt giúp bệnh nhân béo phì và tiểu đường không chỉ giảm cân an toàn, mà còn bớt phải sử dụng thuốc trong điều trị.

Tiến sĩ Sue D. Pedersen với chiếc đĩa Diet Plate trên tay vào hôm 25/6. (Ảnh CTV Newsnet)

Tiến sĩ Sue D. Pedersen và các cộng sự, thuộc trường Đại học Calgary, đã thực hiện một nghiên cứu trong 6 tháng về loại đĩa có chức năng "kiểm soát khẩu phần" – được đặt tên là Diet Plate – có thể đưa vào sử dụng rộng rãi trong cuộc sống hàng ngày. Cùng với Diet Plate, các chuyên gia cũng cho ra đời một loại chén "đặc biệt" kèm theo và cũng có cùng tác dụng.

Được thiết kế để thực hiện chức năng giám sát khẩu phần, Diet Plate có những đường kẻ phân chia mặt đĩa thành những phần riêng biệt cho từng loại thức ăn, như thịt, tinh bột, nước chấm, rau...

Những phần đó của đĩa sẽ qui định khối lượng phù hợp của protein, phó mát, carbohydrates và nước chấm, nhưng cũng có một phần không bị kiểm soát dành cho rau.

Với đặc điểm đó, loại đĩa này giúp bệnh nhân béo phì hoặc tiểu đường giới hạn lượng calori đưa vào cơ thể, và việc hạn chế đó sẽ giúp giảm cân và cải thiện nồng độ đường trong máu ở những bệnh nhân tiểu đường loại 2.

Năng lượng tổng cộng của thức ăn ở nhiều phần trong đĩa là 800 calori/1 bữa ăn cho nam giới và 650 calori cho phụ nữ. Riêng chén thì được thiết kế để cung cấp một năng lượng giới hạn là 200 calori từ cháo, sữa, súp…

Nghiên cứu được thực hiện đối với 130 bệnh nhân béo phì có bệnh tiểu đường. Số bệnh nhân này được chia đều thành 2 nhóm ngẫu nhiên: nhóm thứ nhất đã sử dụng Diet Plate và chén "đặc biệt" trong các bữa ăn; nhóm thứ hai được được ăn uống với những chén, đĩa bình thường theo sự hướng dẫn của các chuyên gia dinh dưỡng.

16,9% số bệnh nhân béo phì và tiểu đường đã giảm được 5% thể trọng sau 6 tháng sử dụng Diet Plate. (Ảnh: news.xinhuanet.com)

Sáu 6 tháng thử nghiệm, kết quả sau đây được ghi nhận đối với 122 bệnh nhân còn lại trong nghiên cứu (8 người đã không tham gia đến cuối đợt):

Tính bình quân, những bệnh nhân sử dụng Diet Plate và chén "đặc biệt" đã giảm cân ở mức 1,8% trọng lượng cơ thể lúc ban đầu; trong khi ở nhóm đối chứng, tỉ lệ này chỉ là 0,1%. Tỉ lệ số bệnh nhân giảm được 5% trọng lượng ở 2 nhóm chênh lệch nhau rất nhiều: 16,9% ở nhóm sử dụng Diet Plate và chỉ 4,6% ở nhóm sử dụng đĩa thông thường.

Nhóm nghiên cứu lưu ý rằng mức giảm 5% thể trọng sẽ giúp giảm nguy cơ tử vong có liên quan đến các biến chứng có liên quan đến béo phì, như ung thư và nhưng cơn đau tim.

Ngoài ra, có 26,2% trong số bệnh nhân sử dụng đĩa và chén kiểm soát khẩu phần đã giảm sử dụng thuốc điều trị tiểu đường, trong khi ở nhóm đối chứng, tỉ lệ này chỉ là 10,8%.

Theo bà Pedersen, việc sử dụng Diet Plate rất đơn giản, vì người sử dụng không cần phải đo, cân thực phẩm hay tính toán số calori. Phát biểu với báo chí, tiến sĩ Pedersen nói: "Cũng như nhiều nghiên cứu khác, nghiên cứu của chúng tôi cũng đạt được mục đích là giúp giảm cân ở bệnh nhân béo phì và tiểu đường. Nhưng liệu pháp mà chúng tôi áp dụng không hề gây ra tác dụng phụ, mà lại hiệu quả và rẻ tiền để sử dụng".

Quang Thịnh