

Ăn ít gạo trắng để giảm nguy cơ bệnh tiểu đường?

Tác Giả: BBC

Thứ Ba, 15 Tháng 6 Năm 2010 14:10

Gạo trắng có chỉ số glycaemic cao hơn gạo nâu.



Thay thế gạo trắng với gạo nâu và bánh mì bằng bột mì nâu có thể giảm nguy cơ bệnh tiểu đường type 2 và bệnh tim mạch, các chuyên gia Mỹ cho biết.

Gạo trắng dễ dàng gây bệnh tiểu đường vì nó làm tăng nhanh mức đường trong máu, theo một nghiên cứu của Đại học Harvard tại Viện y học nổi tiếng Anh là Archives of Internal Medicine.

Gạo nâu và các loại thực phẩm ngũ cốc vẫn còn nguyên cám khác là một lựa chọn lành mạnh hơn cho sức khỏe vì chúng thúc đẩy việc giải phóng glucose ra dần dần, các nhà nghiên cứu nói.

Nghiên cứu này dựa trên các bằng chứng từ nhiều nghiên cứu, một số nghiên cứu nói rằng điều này không đủ mạnh mẽ để đưa đến kết luận chắc chắn.

Ví dụ một nghiên cứu nói có thể những người ăn ít gạo trắng thì có xu hướng có lối sống lành mạnh hơn.

“Nâu tốt hơn”

Ăn ít gạo trắng để giảm thiểu đường?

Tác Giả: BBC

Thứ Ba, 15 Tháng 6 Năm 2010 14:10

Trong nghiên cứu với gần 200.000 người ở Mỹ, việc tiêu thụ gạo trắng có liên quan tới tiểu đường loại 2.

Sau khi điểu chỉnh về tuổi tác và các yếu tố có nguy cơ gây bệnh tiểu đường khác, những người ăn 5 phần gạo trắng (mỗi phần là 150g) hay hơn 5 phần mì tuyn thì nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tăng 17% so với những người tiêu thụ chủ yếu mì ống – tức khoảng một chén gạo - mỗi tháng.

Mức dù chỉ vài người - 2% - trong nghiên cứu này đã ăn nhiều gạo trắng như vậy, phát hiện này có ý nghĩa đáng kể.

Thậm chí ăn gạo nâu dường như có tác động ngược lại, cắt giảm nguy cơ bệnh tiểu đường loại 2.

Những người ăn hai hoặc nhiều phần gạo nâu mỗi tuần có nguy cơ phát triển bệnh tiểu đường giảm 11% so với những người ăn ít hơn một phần ăn mỗi tháng.

Cách tốt nhất để ngăn ngừa tiểu đường loại 2 là hoạt động và có một chế độ ăn uống lành mạnh cân bằng, đó là ít chất béo, muối và đường với nhiều trái cây và rau quả

Tiến sĩ Victoria King, Anh Quốc

Cần cẩn thận vào kết quả này, các nhà nghiên cứu cũng tính rằng thay thế 50g hoặc một phần ba của một phần ăn điển hình toàn gạo trắng bằng cùng một lượng ngũ cốc gạo nâu sẽ dẫn đến giảm nguy cơ bệnh tiểu đường loại 2 bất kể 16%.

Và thay thế gạo trắng bằng các loại còn nguyên cám, bao gồm gạo nâu và mì ống nâu, bánh mì nâu và yến mạch cán, có thể cắt giảm nguy cơ hơn một phần ba.

Thành phần thực phẩm

Tiến sĩ Qi Sun và các nhà nghiên cứu khác cho biết loại ngũ cốc thích hợp trong thành phần của thực phẩm.

Ăn ít carbohydrate giúp giảm nguy cơ tiểu đường?

Tác Giả: BBC

Thứ Ba, 15 Tháng 6 Năm 2010 14:10

Giống nhau các loại thực phẩm hạt ngũ cốc nguyên cám khác, gạo nâu có nhiều chất xơ và chuyển thành năng lượng tốt.

Nguy cơ tiểu đường đã giảm và mức phân bố gạo trong quá trình xay xát.

Điều này cho gạo trắng có chỉ số glycemic (GI) cao hơn - mức thước đo thực phẩm làm tăng lượng đường trong máu bao nhiêu so với cùng mức lượng glucose hay lượng bánh mì trắng.

"Tôi quan tâm ý tưởng ngũ cốc, thay thế các loại ngũ cốc tinh chế như gạo trắng bằng các loại hạt nguyên cám, bao gồm cả gạo nâu, nên được khuyến khích để giúp công tác phòng ngừa bệnh tiểu đường loại 2", theo các nhà nghiên cứu.

Các chuyên gia thực phẩm khuyến nghị ít nhất một nửa lượng carbohydrate đưa vào ngũ cốc nên phải đến từ ngũ cốc như gạo nâu.

Hơn 70% số gạo tiêu thụ ở các nước phát triển như Mỹ và Anh là loại trắng.

Tiến sĩ Victoria King của Phòng chống Tiểu đường của Anh nói rằng, vì kết quả là tất cả những ký tự ghi nhận hàng ngày và bằng câu hỏi khảo sát, nên không thể đưa ra kết luận về cách thức các loại thực phẩm ăn như thế nào, chúng hơn như gạo nâu, có thể bao gồm lượng bệnh tiểu đường loại 2 vào giai đoạn này.

"Cách tốt nhất để ngăn ngừa tiểu đường loại 2 là hoạt động và có mức độ ăn uống lành mạnh cân bằng, đó là ít chất béo, muối và đường với nhiều trái cây và rau quả," bà nói.