

12 bí quyết giúp bạn không bao giờ mắc bệnh tiểu đường

Tác Giả: Nguyễn Hữu Mạnh

Dưới đây là 12 bí quyết loại bỏ bệnh tiểu đường đơn giản được đăng trên tạp chí Prevention.

1- Có bạn đời

Tình yêu và gia đình không chỉ là nơi muốn đến, chốn mong về mà còn giúp mang lại nhiều sức khỏe cho bạn, như tránh xa bệnh tiểu đường. Một nghiên cứu xuất bản trên tạp chí Diabetes Care cho thấy, phụ nữ sống độc thân có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao gấp 2,5 lần so với những phụ nữ có tình yêu hoặc gia đình. Ngoài ra, theo nghiên cứu của tổ chức Annal of Behavioral Medicine thì những người có hôn nhân hạnh phúc có nồng độ đường huyết khỏe mạnh hơn rất nhiều so với những người độc thân hay những gia đình không hạnh phúc. Điều này có ý nghĩa rất lớn vì nó giúp ngăn chặn bệnh tiểu đường và các bệnh liên quan khác. Khảo sát cũng phát hiện những người độc thân có mối quan hệ xã hội rộng thì nồng độ đường huyết khỏe mạnh hơn so với những người ít quan hệ.

2- Giảm cân

Nghiên cứu của Hiệp hội tiểu đường Mỹ cho biết, ngay cả những người béo phì cũng giảm được 70% nguy cơ phát bệnh tiểu đường nếu họ giảm được 5% trọng lượng cơ thể, kể cả khi không tập thể dục thể thao. Ví dụ nếu bạn nặng 80 kg, thì bạn chỉ cần giảm 4 kg cũng có tác dụng. Nhưng lời khuyên tốt nhất vẫn là nên đưa cân nặng về mức trung bình. Để giảm cân hiệu quả, bạn cần tăng cường tập luyện nhằm đốt cháy lượng mỡ thừa, có lối sống lành mạnh, tăng cường ăn rau, củ, quả và hạn chế những thực phẩm nhiều mỡ.

3- Ăn giấm

Một nghiên cứu của Đại học bang Arizona, Mỹ cho biết, những người

bị tiểu đường tuýp 2 hoặc những người nguy cơ cao sẽ có nồng độ đường huyết thấp hơn nếu họ ăn khoảng 2 thìa giấm ngay trước bữa ăn giàu carbohydrate (tinh bột). “Giấm có chứa axit axetic nên có thể khử hoạt tính một số enzyme tiêu hóa tinh bột, làm chậm quá trình tiêu hóa carbohydrate”, tiến sỹ Carol Johnson, người dẫn đầu nghiên cứu cho biết. Thực sự, giấm có tác dụng như thuốc hạ đường huyết Precose đang bán trên thị trường. Nếu như bạn khó ăn giấm thì có thể trộn giấm với salad hoặc cho vào các món ăn. Chúng đều có tác dụng kiểm chế bệnh tiểu đường hiệu quả.

4- Đi bộ nhiều nhất có thể

Hãy đi bộ thật nhiều mỗi ngày. Bạn sẽ khỏe mạnh hơn ngay cả khi bạn không giảm được cân nào. Đó là kết luận của các nhà khoa học Phần Lan. Họ đã nghiên cứu ở những người luyện tập khoảng 4 tiếng mỗi tuần, tức 35 phút mỗi ngày, kết quả là giảm được 80% nguy cơ tiểu đường. Họ cũng phát hiện thấy, những phụ nữ làm việc tới mức đổ mồ hôi nhiều hơn một lần/tuần thì giảm được nguy cơ mắc bệnh tiểu đường 30%.

Trong khi đó, các nhà khoa học Trung Quốc xác định được rằng, ngay cả những người có nồng độ đường huyết cao, luyện tập ở mức trung bình (và thực hiện những thay đổi lối sống khác) đã giảm được 40% khả năng bệnh nặng hơn. Tại sao đi bộ lại kì diệu đến vậy? Các nghiên cứu phát hiện, đi bộ giúp cơ thể sử dụng hoóc môn insulin hiệu quả hơn bằng cách tăng cường số lượng insulin thụ cảm trên tế bào. Insulin giúp đường huyết di chuyển tới tế bào. Nơi nó cần đến để phân phối năng lượng và dinh dưỡng.

5- Ăn nhiều ngũ cốc

Ăn nhiều ngũ cốc không chỉ giúp bạn có thân hình đẹp mà còn làm giảm nguy cơ ung thư vú, tiểu đường tuýp 2, huyết áp cao và đột quỵ. Gạo lứt có tác dụng giảm nguy cơ tiểu đường tuýp 2, nhưng ngũ cốc nguyên hạt (chưa xay bỏ vỏ) như kê, đậu, ngô, lúa mì còn tốt hơn. Các chuyên gia Đại học Harvard (Mỹ) đã theo dõi trên 39 nghìn nam giới và 157 nghìn nữ giới khỏe mạnh. Kết quả cho thấy những người ăn gạo lứt 2 lần trở lên mỗi tuần giảm 11% nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2, so với những người ăn chưa tới một lần mỗi tháng. Việc ăn thay thế 50g gạo trắng bằng cùng lượng gạo lứt mỗi ngày giảm

được 16% nguy cơ mắc bệnh. Còn thay thế 50g gạo trắng bằng cùng lượng ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày giảm tới 36%.

6- Cà phê

Nếu bạn là người có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường thì bạn nên là người nghiện cà phê. Khi nghiên cứu trên 126 nghìn phụ nữ và đàn ông, các nhà nghiên cứu ở Trường y tế cộng đồng Harvard phát hiện, những người nghiện cà phê, tức uống trung bình khoảng 6 ly mỗi ngày, có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 thấp hơn từ 29 đến 54% so với những người ít khi uống. Uống từ 4-5 ly cà phê giảm được 29% nguy cơ, uống 1-3 ly mỗi ngày thì tác dụng giảm đi một chút.

Theo các nhà khoa học, chính thành phần caffeine trong cà phê đã mang lại tác dụng này. Nó đã giúp tăng cường trao đổi chất trong cơ thể sau khi uống. Hơn nữa, cà phê cũng giàu kali, magie, chất chống oxy hóa nên giúp tế bào hấp thụ đường tốt.

7- Hạn chế đồ ăn nhanh

Các nhà nghiên cứu ở Trường đại học Minnesota, Mỹ sau khi nghiên cứu trên 3.000 người có độ tuổi 18-30, trong vòng 15 năm đã phát hiện thấy, những người ăn nhiều đồ ăn nhanh dễ mắc bệnh tiểu đường.

Khi bắt đầu nghiên cứu, những người tham gia này có trọng lượng cơ thể bình thường, nhưng sau khi ăn mỗi tuần 2 lần ăn đồ ăn nhanh thì cơ thể của họ đã nặng hơn 4,5 kg và tỷ lệ kháng insulin cao gấp đôi so với những người ăn ít hơn một lần/tuần. Cần nhắc lại rằng, thừa cân và kháng insulin là hai thủ phạm chính dẫn tới tiểu đường tuýp 2.

Nghiên cứu cũng phát hiện thấy, nhiều món fast-food (chà bông, xúc xích, Lạp xưởng, gà rán, khoai tây chiên, bánh hamburger...) có chứa nhiều carbohydrates tinh chế và chất béo không tốt cho sức khỏe, điều này có thể làm tăng nguy cơ tiểu đường ngay cả khi cân nặng của bạn ổn định. Lời khuyên của các chuyên gia là hãy hạn chế đồ ăn nhanh tới mức tối đa và nên tự nấu ăn với khẩu phần ăn hợp lý.

8- Tăng cường ăn rau hạn chế thịt đỏ

Phụ nữ ăn thịt đỏ (như thịt bò, thịt cừu...) 5 lần mỗi tuần có nguy cơ bị tiểu đường tuýp 2 cao hơn 29% so với những người ăn ít hơn mỗi tuần

một lần, đó là kết luận của các nhà nghiên cứu ở Bệnh viện phụ sản Brigham, Anh sau khi nghiên cứu ở 37.000 phụ nữ. Nghiên cứu cũng cho biết, ăn thịt đã chế biến sẵn như thịt muối xông khói, xúc xích ít nhất 5 lần mỗi tuần thì nguy cơ tiểu đường tăng 43% so với những người ăn ít hơn mỗi tuần một lần. Thủ phạm gây ra nguy cơ này? Các nhà khoa học nghi đó là cholesterol trong thịt đỏ và những chất phụ gia trong thịt chế biến sẵn.

9- Thêm gia vị quế vào món ăn

Các nhà nghiên cứu Đức nghiên cứu ở 65 người trưởng thành mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 và cho họ ăn thực phẩm có chứa 1g bột quế hoặc chất vô hại(placebo) 3 lần mỗi ngày và kéo dài trong vòng 4 tháng. Kết quả là người ăn quế giảm được lượng đường trong máu khoảng 10% trong khi đó chất vô hại chỉ giảm được 4%. Hợp chất trong quế kích thích hoạt động của các enzyme để kích hoạt cơ quan thụ cảm insulin. Ngoài ra, loại gia vị này còn giúp hạ thấp cholesterol, và triglycerides, một loại mỡ máu có thể góp phần tăng nguy cơ tiểu đường.

10- Thư giãn tâm hồn

Khi bạn căng thẳng, cơ thể của bạn có những hành động rất xuất sắc, đó là điều lý giải tại sao nhiều khi áp lực lại tạo ra đột phá cho cấp dưới. Nhưng thường xuyên căng thẳng sẽ gây ra nhiều vấn đề. Lý do là căng thẳng làm cho tim đập nhanh hơn, hơi thở gấp gáp hơn và dạ dày co thắt lại. Nó cũng khiến nồng độ đường huyết tăng mạnh.

“Dưới áp lực căng thẳng, cơ thể bạn sẽ rơi vào tình trạng 'chống hoặc bỏ chạy' hay còn gọi là phản ứng stress cấp tính. Từ đó làm tăng nồng độ đường huyết để chuẩn bị cho hành động”, tiến sĩ Richard Suwit, tác giả cuốn sách The Mind-Body Diabetes Revolution và là Trưởng khoa Tâm lý Y học ở Đại học Duke (Mỹ) cho biết. Nếu tế bào của bạn kháng insulin, đường sẽ hiện diện nhiều ở trong máu vì không còn nơi nào để tích trữ, kết quả là dẫn đến đường huyết liên tục cao. Nhưng tin vui là, chỉ cần thư giãn hoặc biết cách kiểm soát căng thẳng, bạn sẽ kiểm soát được đường huyết. Giải pháp là bạn có thể nghe nhạc, xem phim hài, ca hát, nấu ăn cho con cái...

11- Có giấc ngủ ngon

Các nhà nghiên cứu phát hiện thấy, thiếu ngủ có thể dẫn đến mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 do nó làm ảnh hưởng đến cách cơ thể xử lý glucose - thành phần tế bào sử dụng để làm “nhiên liệu”. Báo cáo của Trung tâm nghiên cứu giấc ngủ thuộc Đại học y Harvard cho thấy, nhóm người khỏe mạnh khi giảm giấc ngủ từ 8 tiếng xuống còn 4 tiếng mỗi tối, quá trình xử lý glucose của cơ thể sẽ chậm lại. Một nghiên cứu khác thì nói rằng, những người ngủ ít hơn 5 tiếng mỗi đêm có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường cao hơn đáng kể so với những người ngủ 7 tiếng mỗi đêm.

12- Kiểm tra máu

Một cuộc kiểm tra máu đơn giản cũng có thể cho biết bạn có nguy cơ mắc bệnh này hay không. Những người trước khi mắc tiểu đường thường có nồng độ đường huyết hơi cao một chút, nằm trong khoảng 100-125mg/dl, và thường phát triển bệnh trong khoảng 10 năm. Biết được nguy cơ bạn sẽ điều chỉnh chế độ ăn uống đồng thời thay đổi lối sống và chăm luyện tập sẽ giúp bạn loại bỏ được bệnh. Mọi người từ 45 tuổi trở lên cần đi thử máu. Những người trẻ hơn có nguy cơ mắc bệnh khi thừa cân, tiền sử gia đình cũng như khi cholesterol cao và huyết áp cao. Bạn cần đến gặp bác sĩ. Nếu kết quả bình thường, nên kiểm tra lại trong vòng 3 năm, nếu bạn bị tiền tiểu đường, đường huyết nên được kiểm tra lại trong vòng 1-2 năm.