

CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG CÂN BẰNG CHO

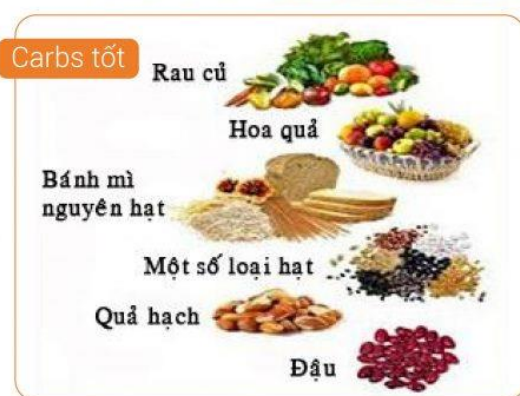
NGƯỜI ĐÁI THÁO ĐƯỜNG HOẶC TIỀN ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Một chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh có thể giúp những người bệnh đái tháo đường (tiểu đường) kiểm soát tình trạng của họ và giảm nguy cơ biến chứng liên quan đến sức khỏe. Chế độ ăn uống tốt cũng giúp người bệnh cảm thấy khoẻ mạnh hơn mỗi ngày. Bị chẩn đoán bệnh đái tháo đường (tiểu đường)/tiền đái đường không có nghĩa là bạn phải từ bỏ đi các món ăn yêu thích của mình, nhưng cần hạn chế lại khẩu phần ăn và tần suất các món ăn làm tăng cao lượng đường trong máu.

A. Carbohydrates – Carbs xấu và Carbs tốt

Carbohydrates là gì?

Như thế nào là Carbs xấu và Carbs tốt



Carbs là một thành phần cơ bản trong thức ăn mà cơ thể con người sử dụng để tạo ra năng lượng nhưng một người mắc bệnh đái tháo đường (tiểu đường)/tiền đái đường nên cẩn thận khi chọn loại carbs nào để ăn và làm thế nào để phân bố đều chúng trong suốt cả ngày.

Cơ thể hấp thu carbs và chuyển hóa chúng thành glucose một cách nhanh chóng, điều này dẫn đến tăng glucose máu nhanh và khiến người bệnh cảm thấy đói trở lại ngay sau đó. Cơ thể không hấp thu tất cả các carbs từ ngũ cốc nguyên hạt, và những chất mà nó hấp thu sẽ đi vào máu chậm hơn so với carbs chế biến. Vì lý do này, chúng ít có khả năng gây tăng đột biến glucose máu và người bệnh sẽ cảm thấy no lâu hơn. Chất xơ là một loại carb tốt cho sức khỏe mà mọi người nên ăn mỗi ngày. Những người mắc bệnh đái tháo đường/tiền đái đường nên hạn chế lượng đường mà họ tiêu thụ và chú ý cẩn thận khi ăn tinh bột.

1. Carbs xấu cần tránh sử dụng

Điển hình chính là đường, đường bổ sung và ngũ cốc đã qua tinh chế, xử lí. Đường, ngũ cốc tinh chế, tinh bột nhanh chóng cung cấp năng lượng cho cơ thể dưới dạng glucose và lượng năng lượng dư thừa này sẽ tích lũy dẫn tới tiền đái tháo đường và đái tháo đường.

2. Carbs tốt cho người bệnh

Có trong các thức ăn thực vật giàu chất xơ, vitamin, khoáng chất và các chất hóa thực vật (phytochemical). Các thức ăn đó bao gồm ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu, rau và hoa quả cung cấp carbs tốt cho sức khỏe. Một thức ăn không thể đánh giá là nguồn carbs tốt nếu không xét tới thành phần chất xơ có trong đó (trừ những thức ăn tự nhiên ít chất xơ như sữa tách kem).

B. Carbs nói chung có thể chia thành các nhóm lớn là:



1. Ngũ cốc

Ngũ cốc đều chứa tinh bột, nhưng ngũ cốc nguyên hạt còn chứa các vitamin, khoáng chất và chất xơ thiết yếu. Những người mắc bệnh đái tháo đường/tiền đái đường nên ăn ngũ cốc nguyên hạt như đậu đỗ, gạo còn vỏ cám, rau củ... được chế biến bằng cách hấp, luộc, nướng, hạn chế tối đa rán, xào... Một nghiên cứu ở Mỹ ở những người tiêu thụ hơn 59,1g ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày so với những người ăn ít hơn 30,6g. Những người tiêu thụ nhiều ngũ cốc nguyên hạt có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường/tiền đái tháo đường thấp hơn. Một nghiên cứu khác cho thấy ăn thêm hai khẩu phần có ngũ cốc nguyên hạt mỗi ngày làm giảm 21% khả năng mắc bệnh đái tháo đường típ 2.

– **Ngũ cốc nên hạn chế hoặc tránh:** Gạo trắng, bánh mì, miến, bột sắn dây, các loại củ nướng

– **Ngũ cốc nguyên hạt rất tốt cho sức khỏe:** Lúa mì nguyên chất, yến mạch, lúa mạch đen nguyên hạt, hạt diêm mạch, gạo lứt, gạo hoang dã, ngô, hạt kê, củ dền.

2. Chất đạm

Chất đạm giúp xây dựng cơ thể, duy trì và thay thế mô. Các cơ quan, cơ bắp và hệ thống miễn dịch của cơ thể bao gồm protein. Cơ thể cũng có thể phân hủy protein thành glucose, nhưng quá trình này kém hiệu quả hơn so với phân hủy carbs. Cũng như carbs, một người nên cẩn thận chọn nguồn protein, đặc biệt nếu họ mắc đái tháo đường/tiền đái tháo đường. Ăn thịt đỏ, chẳng hạn như thịt bò, thịt lợn và thịt cừu, có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường (tiểu đường)/tiền đái tháo đường, ngay cả ở mức tiêu thụ thấp. Thực phẩm giàu protein cũng giàu chất béo không có lợi cho sức khỏe của nhiều người mắc bệnh đái tháo đường (tiểu đường)/tiền đái tháo đường vì chúng có thể dẫn đến tăng cân, cholesterol và triglyceride trong cơ thể.

– **Chất đạm nên hạn chế hoặc tránh:** Thịt đỏ, chẳng hạn như thịt bò, thịt lợn và thịt cừu; Tầm bột hoặc chiên các loại thịt có hàm lượng muối cao; Các loại thịt chế biến, chẳng hạn như thịt xông khói, xúc xích và thịt nguội xương; Các miếng thịt béo; Gia cầm có da

– **Chất đạm nên ăn:** thịt trắng như cá, gia cầm bỏ da, hải sản, trứng; Đạm thực vật như đậu, đậu lăng, sản phẩm làm từ đậu nành.

3. Các sản phẩm làm từ sữa

Sản phẩm từ sữa cung cấp calci, chất đạm và vitamin. Chúng cũng chứa một loại đường gọi là đường sữa. Những người mắc bệnh đái tháo đường (tiểu đường)/tiền đái tháo đường có thể tiêu thụ các sản phẩm từ sữa như sữa, sữa chua và phô mai mỗi ngày. Tốt nhất nên chọn thực phẩm từ sữa ít béo.

– **Sản phẩm từ sữa nên tránh hoặc hạn chế:** Sữa nguyên chất; Sữa chua, phô mai nhiều chất béo; Sữa chua ngọt; Đồ uống từ sữa có thêm đường.

– **Sản phẩm từ sữa nên ăn:** Sữa tách kem; Sữa chua nguyên chất, phô mai ít béo.

4. Hoa quả và rau

Hoa quả và rau cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất. Một số loại trái cây có thể khiến lượng đường trong máu tăng lên, nhưng mức tăng ít nghiêm trọng hơn so với sau khi ăn một bữa ăn nhẹ có đường, bánh hoặc kem. Vì lý do này, toàn bộ trái cây, trong

chừng mực, là một món tráng miệng tốt. Chúng cung cấp carbohydrate chất lượng cao và chứa chất xơ có thể giúp làm chậm quá trình hấp thụ glucose của cơ thể.

– **Người mắc bệnh đái tháo đường (tiểu đường)/tiền đái tháo đường nên cẩn thận khi tiêu thụ các loại hoa quả và rau:** Nước ép trái cây, trái cây khô sấy khô có thêm đường, trái cây đóng hộp với xi-rô đường, mứt, thạch và các chất bảo quản khác có thêm đường, táo ngọt, rau đóng hộp có thêm muối, dưa chua có chứa đường hoặc muối.

– **Hoa quả và rau nên ăn:** Dâu tây, dâu đen, việt quất, mâm xôi, nho đen, bưởi, cam, quýt, bơ, ô liu, ôi, lê, đào, táo ít ngọt.

5. Chất béo

Chất béo có thể cung cấp các acid béo thiết yếu như omega-3 và nó là một phần không thể thiếu trong chế độ ăn uống cân bằng, lành mạnh. Chất béo cũng giúp cơ thể hấp thụ vitamin A, D, E và K. Với người mắc bệnh đái tháo đường/tiền đái tháo đường chất béo không bão hòa tốt hơn chất béo bão hòa.

– **Chất béo tốt** là chất béo không bão hòa có nguồn gốc từ cá béo, thực vật như dầu ô liu, hướng dương và hạt cải

– **Chất béo xấu** là chất béo bão hòa và chất béo trans. Chất béo bão hòa có trong các loại sản phẩm động vật như thịt đỏ hay thịt động vật, các sản phẩm sữa, trứng. Còn chất béo Trans, loại chất béo này còn được gọi là dầu hydro hóa một phần, được tạo ra bằng cách thêm hydro cho các loại thực phẩm lỏng để làm vững chắc hơn và ít có khả năng làm hỏng, có lợi cho các nhà sản xuất thực phẩm và rất xấu cho sức khỏe của bạn.

Kết

Chìa khóa để ăn uống lành mạnh cho người mắc bệnh đái tháo đường (tiểu đường)/tiền đái tháo đường là ăn nhiều loại thực phẩm tốt cho sức khỏe từ mỗi nhóm thực phẩm và tránh các thực phẩm chế biến có nhiều đường, muối và chất béo. Bất kể các loại thực phẩm trong chế độ ăn uống hiện tại của một người, có rất nhiều lựa chọn thay thế có lợi cho sức khỏe. Để chắc chắn thêm, các bạn có thể tìm tới các chuyên gia dinh dưỡng để giúp bạn phát triển một kế hoạch ăn uống lành mạnh.