

# Kiểm soát tiểu đường bằng các loại hạt nut

Thay vì ăn bánh nướng xốp, hãy ăn 1 lượng hạt nut (lạc, hạt điều, hồ đào, hạt dẻ...) nhất định để kiểm soát đường huyết và giảm cholesterol xấu, một nghiên cứu mới đây tại Canada chỉ rõ.



## Quá trình nghiên cứu

Trong nghiên cứu này, Cyril WC Kendall, ĐH Toronto, Canada và các đồng nghiệp đã chọn ngẫu nhiên 117 người lớn bị bệnh tiểu đường tuýp 2 và chia thành 3 nhóm: Một nhóm ăn ác loại hạt không ướp muối trộn thay cho các

loại thực phẩm carbs thông thường, nhóm thứ 2 thay thế toàn bộ các thực phẩm carbs thông thường bằng bánh xốp lúa mì nguyên cám không đường. Nhóm thứ ba vừa ăn hạt nut vừa ăn bánh xốp.

Ở nhóm thứ nhất, lượng hạt nut ăn mỗi ngày là khoảng nửa cốc (tương đương khoảng 475 calo).

Sau 3 tháng, các nhà nghiên cứu phát hiện, nhóm ăn toàn hạt nut giảm trung bình 0,2% mức hemoglobin A1c – chỉ số kiểm soát đường huyết. Sự thay đổi là rất nhỏ so với mức kiểm soát đường huyết lân sàng nhưng nó cho thấy lợi ích của chế độ ăn so với việc dùng thuốc.

Mức cholesterol “xấu” cũng giảm từ từ khoảng 97 miligam mỗi decilít đến 89 mg / dL. (LDL dưới 100 mg/dL thường được xem là tối ưu).



Trong khi đó, 2 nhóm còn lại không có sự thay đổi nào.

Hiện các nhà nghiên cứu chưa rõ tại sao ăn hạt nut thay thế bánh xốp lúa mì không đường lại giúp đường huyết tốt hơn, giảm cholesterol xấu nhưng Kendall cho rằng đó là do các chất béo bão hòa đơn trong hạt nut và protein, chất xơ cùng 1 số chất chống ôxy hóa polyphenol.

Các nhà nghiên cứu nhận thấy khi những người bị tiểu đường tuýp 2 thay thế một lượng thực phẩm nhóm carbs (tinh bột – đường, chất xơ) bằng 1 nửa cốc hạt nut (hạnh nhân, hạt điều, hạt dẻ, hồ đào, lạc, hạt thông, hạt dẻ cười, hạt óc chó...) mỗi ngày thì sau 3 tháng, mức đường huyết và mức độ cholesterol “xấu” sẽ giảm nhẹ.



Ngược lại, không có bất cứ sự thay đổi nào ở những người chỉ ăn thực phẩm nhóm carbs như bánh xốp lúa mì mỗi ngày.

Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Diabetes Care.

Nên chú trọng chế độ ăn ngay cả khi uống thuốc

Mặc dù nghiên cứu trên không không có nghĩa rằng các loại hạt nut là cách quan trọng để kiểm soát tiểu đường. Nhưng nó cho thấy việc chú trọng dinh dưỡng và lối sống rất quan trọng với người bệnh.

“Dinh dưỡng rất quan trọng, thậm chí ngay cả khi bạn đang uống thuốc”, Cyril WC Kendall, ĐH Toronto, Canada, một thành viên của nhóm nghiên cứu, nhấn mạnh.

Bản thân các loại hạt nut luôn được khuyến là một phần trong chế độ dinh dưỡng lành mạnh. Mặc dù chúng rất nhiều chất béo nhưng đó là những chất béo tốt cho sức khỏe, giúp giảm nguy cơ bệnh tim.

Tuy nhiên, các loại hạt nut thường giàu calo và với những trường hợp bị tiểu đường không nên dùng loại hạt này tùy tiện theo kiểu thêm 1 vốc hạt vào chế độ ăn hằng ngày. “Họ có thể sử dụng chúng thay cho những đồ ăn nhẹ không tốt cho sức khỏe lắm”, Kendall khuyến.

Ngoài ra, với những người không thích các loại hạt nut thì có thể dùng dầu ô liu và bơ.