

## 12 bí quyết lo ngại bệnh tiểu đường đái tháo đường

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#n H&#u M&#nh / Prevention  
Th&#7913; B&#7843;y, 04 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 07:33

---

Ban đ&#u ch&# là n&#ng đ&# đ&#ng huy&#t cao h&#n trung bình m&#t chút và s&# phát tri&#n thành b&#nh trong kho&#ng 10 năm.

Tuy v&#y, b&#nh gây ra bi&#n ch&#ng nguy hi&#m nh&# mù m&#t, c&#t chân tay... Song ch&# c&#n ăn u&#ng đi&#u đ&#, t&#p luy&#n th&# thao s&# giúp b&#n tránh xa nó.



### nh: Prevention.

Đ&#i đây là 12 bí quyết lo ngại bệnh tiểu đường đái tháo đường đ&#c đăng trên t&#p chí Prevention.

### 1 - Có b&#n đ&#i

Tình yêu và gia đình không ch&# là n&#i mu&#n đ&#n, ch&#n mong v&# mà còn giúp mang l&#i nhi&#u s&#c kh&#e cho b&#n, nh&# tránh xa b&#nh ti&#u đ&#ng. M&#t nghiên c&#u xu&#t b&#n trên t&#p chí Diabetes Care cho th&#y, ph&#n s&#ng đ&#c thân có nguy c&# m&#c b&#nh ti&#u đ&#ng cao g&#p 2,5 l&#n so v&#i nh&#ng ph&#n có tình yêu ho&#c gia đình. Ngoài ra, theo nghiên c&#u c&#a t&# ch&#c Annal of Behavioral Medicine thì nh&#ng ng&#i có hôn nhân h&#nh phúc có n&#ng đ&# đ&#ng huy&#t kh&#e m&#nh h&#n r&#t nhi&#u so v&#i nh&#ng ng&#i đ&#c thân hay nh&#ng gia đình không h&#nh phúc. Đi&#u này có ý nghĩa r&#t l&#n vì nó giúp ngăn ch&#n b&#nh ti&#u đ&#ng và các b&#nh liên quan khác. Kh&#o sát cũng phát hi&#n nh&#ng ng&#i đ&#c thân có m&#i quan h&# xã h&#i r&#ng thì n&#ng đ&# đ&#ng huy&#t kh&#e m&#nh h&#n so v&#i nh&#ng ng&#i ít quan h&#.

### 2- Gi&#m cân

Nghiên c&#u c&#a Hi&#p h&#i ti&#u đ&#ng M&# cho bi&#t, ngay c&# nh&#ng ng&#i béo phì cũng gi&#m đ&#c 70% nguy c&# phát b&#nh ti&#u đ&#ng n&#u h&# gi&#m đ&#c 5% tr&#ng l&#ng c&# th&#, k&# c&# khi không t&#p th&# đ&#c th&# thao. Ví d&# n&#u b&#n n&#ng 80 kg, thì b&#n ch&# c&#n gi&#m 4 kg cũng có tác đ&#ng. Nh&#ng l&#i khuyên t&#t nh&#t v&#n là nên đ&#a cân n&#ng v&# m&#c trung bình. Đ&# gi&#m cân hi&#u qu&#, b&#n c&#n tăng c&#ng t&#p luy&#n nh&#m đ&#t cháy l&#ng m&# th&#a, có l&#i s&#ng lành m&#nh, tăng c&#ng ăn rau, c&#, qu&# và h&#n ch&# nh&#ng th&#c ph&#m nhi&#u m&#.

### 3 - Ăn gi&#m

M&#t nghiên c&#u c&#a Đ&#i h&#c bang Arizona, M&# cho bi&#t, nh&#ng ng&#i b&# ti&#u đ&#ng tuýp 2 ho&#c nh&#ng ng&#i nguy c&# cao s&# có n&#ng đ&# đ&#ng huy&#t th&#p h&#n n&#u h&# ăn kho&#ng 2 thìa gi&#m ngay tr&#c b&#a ăn giàu carbohydrate (tinh b&#t). “Gi&#m có ch&#a axit axetic nên có th&# kh&# ho&#t tính m&#t s&# enzyme tiêu hóa tinh b&#t, làm ch&#m quá trình tiêu hóa carbohydrate”, ti&#n s&# Carol Johnson, ng&#i d&#n đ&#u nghiên c&#u cho bi&#t. Th&#c s&#, gi&#m có tác đ&#ng nh&# thu&#c h&# đ&#ng huy&#t Precose đang bán trên th&# tr&#ng. N&#u nh&# b&#n khó ăn gi&#m thì có th&# tr&#n gi&#m v&#i

## 12 bí quyết tốt cho bệnh tiểu đường đái tháo

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy&#225;n H&#225;u M&#225;nh / Prevention  
Th&#7913; B&#7843;y, 04 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 07:33

salad hoặc cho vào các món ăn. Chúng đều có tác dụng kiểm soát bệnh tiểu đường hiệu quả.

### 4 - Đi bộ nhiều nhất có thể

Hãy đi bộ thường xuyên mỗi ngày. Bệnh 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 về những người lười vận động 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 người làm việc tại nhà 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, lười vận động 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 cải thiện đường huyết hoặc môn insulin hiệu quả hơn bằng cách tăng cường sản xuất insulin thực tế trên tế bào. Insulin giúp đường huyết di chuyển từ tế bào. Nếu nó cần được 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, những ngũ cốc nguyên hạt (chưa xay bột) 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 từng 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 công cộng Harvard phát hiện, những người nghiện cà phê, uống trung bình khoảng 6 ly mỗi ngày, có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 thấp hơn tới 29% 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 ăn nhanh

Các nhà nghiên cứu ở Trường y tế 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 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 nhiều hơn 2 lần ăn đồ ăn nhanh thì cơ thể của họ đã nặng hơn 4,5 kg và tăng kháng insulin cao gấp đôi so với những người ăn ít hơn một lần/tuần. Còn những người, thực phẩm và kháng insulin là hai thành phần chính dẫn tới tiểu đường tuýp 2.

Nghiên cứu cũng phát hiện thấy, nhiều món fast-food (chả bông, xúc xích, pizza, gà rán, khoai tây chiên, bánh hamburger...) có chứa nhiều carbohydrates tinh chế và chất béo không tốt

## 12 bí quyết lo i b b nh ti u đ ng đ n gi n

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy n H u M nh / Prevention  
Th&#7913; B&#7843;y, 04 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 07:33

---

cho s c kh e, đ i u này có th làm tăng nguy c ti u đ ng ngay c khi cân n ng c a b n n đ nh. L i khuyên c a các chuyên gia là hãy h n ch đ ăn nhanh t i m c t i đa và nên t n u ăn v i kh u ph n ăn h p lý.

### 8 - Tăng c ng ăn rau h n ch th t đ

Ph n ăn th t đ (nh th t bò, th c u...) 5 l n m i tu n có nguy c b ti u đ ng tuýp 2 cao h n 29% so v i nh ng ng i ăn ít h n m i tu n m t l n, đó là k t lu n c a các nhà nghiên c u B nh vi n ph s n Brigham, Anh sau khi nghiên c u 37.000 ph n . Nghiên c u cũng cho bi t, ăn th t đã ch bi n s n nh th t mu i xông khói, xúc xích ít nh t 5 l n m i tu n thì nguy c ti u đ ng tăng 43% so v i nh ng ng i ăn ít h n m i tu n m t l n. Th ph m gây ra nguy c này? Các nhà khoa h c nghi đó là cholesterol trong th t đ và nh ng ch t ph gia trong th t ch bi n s n.

### 9 - Thêm gia v qu vào món ăn

Các nhà nghiên c u Đ c nghiên c u 65 ng i tr ng thành m c b nh ti u đ ng tuýp 2 và cho h ăn th c ph m có ch a 1g b t qu ho c ch t vô h i(placebo) 3 l n m i ngày và kéo dài trong vòng 4 tháng. K t qu là ng i ăn qu gi m đ c l ng đ ng trong máu kho ng 10% trong khi đó ch t vô h i ch gi m đ c 4%. H p ch t trong qu kích thích ho t đ ng c a các enzyme đ kích ho t c quan th c m insulin. Ngoài ra, lo i gia v này còn giúp h th p cholesterol, và triglycerides, m t lo i m máu có th g p n tăng nguy c ti u đ ng.

### 10 - Th giãn tâm h n

Khi b n căng th ng, c th c a b n có nh ng hành đ ng r t xu t s c, đó là đ i u lý gi i t i sao nhi u khi áp l c l i t o ra đ t phá cho c p d i. Nh ng th ng xuyên căng th ng s gây ra nhi u v n đ . Lý do là căng th ng làm cho tim đ p nhanh h n, h i th g p gáp h n và đ dày co th t l i. Nó cũng khi n n ng đ đ ng huy t tăng m nh.

“Đ i áp l c căng th ng, c th b n s r i vào tình tr ng 'ch ng ho c b ch y' hay còn g i là ph n ng stress c p tính. T đó làm tăng n ng đ đ ng huy t đ chu n b cho hành đ ng”, ti n sĩ Richard Suwit, tác gi c u n sách The Mind-Body Diabetes Revolution và là Tr ng khoa Tâm lý Y h c Đ i h c Duke (M ) cho bi t. N u t bào c a b n kháng insulin, đ ng s hi n đ i n nhi u trong máu vì không còn n i nào đ tích tr , k t qu là đ n đ n đ ng huy t liên t c cao. Nh ng tin vui là, ch c n th giãn ho c bi t cách ki m soát căng th ng, b n s ki m soát đ c đ ng huy t. Gi i pháp là b n có th nghe nh c, xem phim hài, ca hát, n u ăn cho con cái...

### 11 - Có gi c ng ngon

Các nhà nghiên c u phát hi n th y, thi u ng có th đ n đ n m c b nh ti u đ ng tuýp 2 do nó làm nh h ng đ n cách c th x lý glucose - thành ph n t bào s đ ng đ làm “nhiên li u”. Báo cáo c a Trung tâm nghiên c u gi c ng thu c Đ i h c y Harvard cho th y, nhóm ng i kh e m nh khi gi m gi c ng t 8 ti ng xu ng còn 4 ti ng m i t i, quá trình x lý glucose c a c th s ch m l i. M t nghiên c u khác thì nói r ng, nh ng ng i ng ít h n 5 ti ng m i đêm có nguy c m c b nh ti u đ ng cao h n đáng k so v i nh ng ng i ng 7 ti ng m i đêm.

### 12 - Ki m tra máu

M t cu c ki m tra máu đ n gi n cũng có th cho bi t b n có nguy c m c b nh này hay không. Nh ng ng i tr c khi m c ti u đ ng th ng có n ng đ đ ng huy t h i cao m t chút, n m

## 12 bí quyết lo i b b nh ti u đ ng đ n gi n

T&#225;c Gi&#7843;: Nguy n H u M nh / Prevention

Th&#7913; B&#7843;y, 04 Th&#225;ng 2 N&#259;m 2012 07:33

---

trong kho ng 100-125mg/dl, và th ng phát tri n b nh trong kho ng 10 năm. Bi t đ c nguy c b n s đi u ch nh ch đ ăn u ng đ ng th i thay đ i i s ng và chăm luy n t p s giúp b n lo i b đ c b nh. M i ng i t 45 tu i tr lên c n đi th máu. Nh ng ng i tr h n có nguy c m c b nh khi th a cân, ti n s gia đình cũng nh khi cholesterol cao và huy t áp cao. B n c n đ n g p bác sĩ. N u k t qu bình th ng, nên ki m tra i trong vòng 3 năm, n u b n b ti n ti u đ ng, đ ng huy t nên đ c ki m tra i trong vòng 1-2 năm.