

Ăn Ngọt Và Bệnh Tiểu Đường

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 22:00

Thèm ngọt là một nhu cầu thißt yếu của cơ thể để cung cấp năng lượng.

Carbohydrate hay Glucide là những hợp chất bao gồm đường (sugar), tinh bột (amidon, starch) và chất xơ (fibre). Đa số glucide từ thức ăn bị phân cắt ra thành glucose để tạo ra năng lượng.

Những chất này rất cần thiết cho chúng ta để sống.

Một ngọt chết rußi. Lßi đường mất làm con tim sißi.

Những heo ngọt quá đôi khi cũng nguy hiểm lắm đó!

Ngßi bị bệnh tiểu đường có thể dùng đường để ăn không?

Theo l'Association Canadienne du Diabète, thì hẳn có thể ăn ngọt để ăn, nhưng phải ăn một cách đßiu để cung cấp và vừa phải mà thôi. Cũng có thể thay thế đường bằng cách ăn trái cây, rau củ, hoặc bằng các sản phẩm của sữa.

Trong một ngày, bệnh nhân không được ăn quá giới hạn tức là 10% calories từ các thức ăn ngọt. Thí dụ, một người có nhu cầu năng lượng là 2.000 calories/ngày, thì 10% tức là 200 calories.

Bißt rằng 1gr đường cho 4 calories...

Một lon coca lßi regular có chứa 12 muỗng cà phê đường (48g đường) tức là 192 calories!

Ăn Ngọt Và Bệnh Tiểu Đường

Tác Giả: Nguyễn Thế Anh Chánh, DVM
Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 22:00

..."IT HAS BEEN SAID THAT there is approx. 1 teaspoon of sugar per ounce of soda. So a 12 oz. can of Coke contains about 12 teaspoons of sugar. One teaspoon of sugar is about 16 calories. So a can of Coke has about 192 calories. If you drink a six-pac of Coke, you get about 1,152 calories!"

..."Another way is to look at the label, which says that a 12 oz can of Coke has 140 calories. That means that the can has the equivalent of 9 teaspoons or 3 tablespoons of sugar. That's still a lot!"

Trên đây là những chứng cứ chung chung mà thôi.

Bệnh triglycerid máu khác, nên chỉ có bác sĩ đi khám mới có thể quy định được.

Các nhà khoa học Âu Mỹ đều nói rằng, không có mối liên hệ trực tiếp cho thấy đường là nguyên nhân gây ra bệnh diabetes type II... Nhưng với mặt sinh lý học, rất có thể đường gây ra bệnh tiểu đường một cách gián tiếp, chẳng hạn như trong triglycerid máu chúng ta thường tiêu thụ những thức ăn thức uống có chỉ số đường huyết (glycemic index) cao, khiến tỷ lệ triglycerid máu xuyên thấu insulin nên bị mất mát, và triglycerid máu tăng. Đây là tình trạng kháng insulin (insulin resistance).

Insulin resistance (IR) is the condition in which normal amounts of insulin are inadequate to produce a normal insulin response from fat, muscle and liver cells. Insulin resistance in fat cells reduces the effects of insulin and results in elevated hydrolysis of stored triglycerides in the absence of measures which either increase insulin sensitivity or which provide additional insulin. Increased mobilization of stored lipids in these cells elevates free fatty acids in the blood plasma. Insulin resistance in muscle cells reduces glucose uptake (and so local storage of glucose as glycogen), whereas insulin resistance in liver cells results in impaired glycogen synthesis and a failure to suppress glucose production. Elevated blood fatty acid levels (associated with insulin resistance and diabetes mellitus Type 2), reduced muscle glucose uptake, and increased liver glucose production all contribute to elevated blood glucose levels. High plasma levels of insulin and glucose due to insulin resistance are believed to be the origin of metabolic syndrome and type 2 diabetes, including its complications.

Gs Jim Mann thuộc Hội Otago (New Zealand) cũng nhận định rằng, đường gây béo phì và tình trạng béo phì sẽ dẫn tới bệnh tiểu đường. Mập bụng (abdominal obesity) là một mối nguy cơ

Ăn Ngọt Và Bệnh Tiểu Đường

Tác Giả: Nguyễn Thế Ngọc Chánh, DVM
Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 22:00

(risk factor) làm xuất hiện bệnh tiểu đường type II.

Trong thực tế, rất khó tách rời ảnh hưởng của đường trong bệnh diabetes. Thêm đường vào thực ăn thực uống chỉ làm tăng calories ăn vào chỉ chỉ làm gia tăng giá trị dinh dưỡng của sản phẩm.

Các đồ uống có vị ngọt bệnh tiểu đường như những năm gần đây nghi ngờ các loại nước ngọt có gas như Coca, Soda, Pepsi, Seven Up, v.v... đã đóng phần quan trọng trong sự xuất hiện của bệnh diabetes.

Vậy thì Fructose có tốt hơn không?

Fructose, là đường trích từ trái cây.

Fructose ảnh hưởng ít hơn các loại đường khác trong việc làm gia tăng đường huyết, vì vậy từ trước tới giờ các bệnh nhân diabetes thường được khuyến nghị nên sử dụng đường fructose để thay thế đường, những ngày nay thì fructose mới dần sáng chói của nó.

Đường bột ngọt, ảnh hưởng của fructose không mấy quan trọng trong việc kiểm soát đường huyết, vì nó không kích thích sản xuất insulin, và tai hại hơn nữa là nó làm tăng hàm lượng cholesterol béo xù triglyceride lên.

A sweetener known as high-fructose corn syrup has been widely used in sodas and processed foods since the 1980s, and some researchers have blamed this trend at least in part for the concurrent rise in obesity and diabetes.

Other studies have linked diets heavy in high-fructose corn syrup to elevated risks of high triglycerides (a type of blood fat), fat buildup in the liver, and insulin resistance, note Dr. Gerald Shulman and colleagues at Yale University School of Medicine.

SOURCE: Cell Metabolism, March 4, 2009

Sự gia tăng triglyceride trong máu là một yếu tố làm tăng nguy cơ bệnh tim mạch. Thí nghiệm trên thú vật cho thấy fructose còn làm tăng sự kháng insulin, đường huyết cũng như hạ đường huyết khi nhịn ăn glucose (impaired glucose tolerance) và hạ đường huyết cao máu.

Thí nghiệm lâm sàng sự kháng thể của hạ đường huyết, còn cho biết fructose làm tăng cân do tác động của trên hàm lượng của hai hormones liên hệ tới sự no (satiety) và sự đói (appetite)...

Đó là hormones leptine và ghréline.

Chỉ số đường huyết (Glycemic index, GI) là gì?

GI do GS David Jenkin, Canada nêu ra đầu tiên vào năm 1981. Ý niệm này hiện nay đã thay thế ý niệm đường huyết (đường cát) và đường phức tạp (cơm, bánh mì, spaghetti, khoai tây...) đã lỗi thời.

Chỉ số đường huyết là vận tốc chuyển hóa của một chất bột đường (glucide, carbohydrate) ra thành glucose để được hấp thụ vào máu.

Một thức ăn có GI càng cao thì đường huyết càng tăng nhanh.

Các nhà khoa học cho biết sự tăng glucose trong máu khiến tăng nồng độ phosphat ra thùy tuyến yên insulin và yếu tố insulin like growth factor one IGF-1.

Theo thời gian, tình trạng này sẽ đưa đến hạ đường huyết kháng insulin mà bệnh tiểu đường là hậu quả

Ăn Ngọt Và Bệnh Tiểu Đường

Tác Giả: Nguyễn Thế Ngọc Chánh, DVM
Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 22:00

quá, và đường huyết cũng có thể có nguy cơ dẫn đến cancer (ví dụ, ruột già, v.v...).

..."There's good evidence from the studies that have been done that high GI diets are linked to cancer as well. This is because constant spikes in blood glucose that cause the body to release more insulin also increase a related substance called 'insulin like growth factor one' (IGF-1)".

..."Both these hormones increase cell growth and decrease cell death, and have been shown to increase the risk of developing cancer".

"Other research shows that a high GI diet tends to reduce 'good' HDL cholesterol levels and raise triglycerides levels; bad news for cardiovascular diseases. And people with low HDL cholesterol and high triglyceride levels are more prone to gall stones. Up until now, people have considered fats and salt, not carbohydrates, to be the major contributor to heart disease". <http://www.sciencealert.com.au/news/20081103-17021-2.html>

Vì vậy, các nhà dinh dưỡng khuyên chúng ta nên dùng những thực phẩm nào có GI thấp để ngăn ngừa bệnh béo phì, bệnh tim mạch và tiểu đường type II.

Trong thực tế, những gì ta thường pha trộn lẫn lẫn các loại thực phẩm ăn có GI khác nhau trong các bữa ăn hàng ngày.

Nhìn chung, các loại đồ ăn phức tạp như ngũ cốc, cơm gạo, bánh mì, pasta, spaghetti, và các loại rau củ xanh là những thực phẩm chứa nhiều đường chắt và chắt x.

Đi với những loại carbohydrate này, thì đường huyết sẽ tăng chóng mặt là nên dùng các loại đồ ăn đơn giản quá trình như đồ ăn cắt trộn chế biến.

Tuy vậy, cũng có một vài ngoại lệ, một số chế độ đồ ăn phức tạp như gạo trắng, white bread, bắp, khoai tây luộc có GI cao hơn một số đồ ăn đơn giản.

Ăn Ngọt Và Bệnh Tiểu Đường

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 22:00

GI cũng có thể thay đổi tùy theo nhiều yếu tố khác nhau như :

- kích thước các phân tử tinh bột nên số lượng phân tử, chủng loại như cereal càng nhuyễn, càng tinh chế thì có GI càng cao;

- cấu trúc sinh hóa (thí dụ gạo Basmati, và gạo Doongara CleverRice chứa nhiều đường amylose nên có GI thấp hơn gạo nếp dẻo, là loại gạo chúng ta ăn hàng ngày);

- cách biến chế như khoai tây nấu chín trong nồi có GI thấp hơn khoai tây luộc; bột khoai tây (purée, flocon de pomme de terre, potato flake) có GI cao hơn GI khoai tây nguyên củ; carotte tươi có GI thấp hơn GI carotte nấu chín;

Trong lãnh vực thể thao, ý niệm về GI rất được các vận động viên quan tâm đến.

Trước hôm ngày tranh tài, nên ăn những loại thực phẩm có GI thấp và GI trung bình, như pasta, spaghetti, chuối, yogurt để dự trữ năng lượng...

Ngày tranh tài, thì dùng những thực phẩm ăn dễ tiêu, có GI cao như các loại bánh kẹo ngọt có nhiều đường và vitamins.

Ngay sau khi kết thúc cuộc thi đấu, nên ăn những món có GI cao để bù đắp lại nhanh chóng năng lượng tiêu hao.

Đây là một nguyên tắc thể dục được các người tham dự các cuộc chạy marathon áp dụng.

Chỉ số đường huyết GI của một vài loại thực phẩm

Ăn Ngọt Và Bánh Tiêu Đậm

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 22:00

+ Thực ăn thuần là Glucose có GI = 100

+ GI thấp: Thực ăn có GI thấp hơn 55

Đu nành - đu phồng (15), đu xanh (30), đu trắng (38), đu đỏ (40), sôa (30), yogurt (35), cam (40), táo pomme (39), biscuit khô (55), bột lúa mạch oat (50), bún (35), gạo Basmati có nhiều amylose (50), carotte tươi (35), fructose hay đường trái cây (20), gạo lức - đu petit pois - khoai lang - bánh mì multigrain - pain au son (45), rau củ xanh - tomate - cà tím - ớt xanh - hành tỏi - nấm rơm (10), bột (22), cam (43), trái poire (36), khoai mì (51), xoài (55), trái pêche tươi (28), nước trái pomme (48), nho tươi (43).

+ GI trung bình: Thực ăn có GI trung bình 56 - 69

Cà rem (59), nước cam lon (65), chuối (62), đu đỏ (60), pain blé entier - wholemeal bread (69), trái kiwi (58), nho khô (64), đường cát sucrose - saccharose (65), khóm (66).

+ GI cao: Thực ăn có GI cao trên 70

Carotte chín (85), pain blanc (70), cơm trắng gạo hạt dài chứa ít amylose (72), gạo tẻ broken rice (86), nếp glutinous rice (98), các loại cereal - cornflakes (80), mì tọng (90), Pepsi Coca (70), riz instantané (90), maltose beer (110), khoai tây chiên fries hay khoai dứt lò (95), khoai tây nấu chín (70), dưa hấu (72), bí đỏ (75), corn chip (72), bánh biscuit khô cracker (78), bánh mì baguette (95).

Cách phòng ngừa tình trạng tiểu đường / tiểu đường type II

Trước hết là phải chú ý ngấm tẩm nếp sẫm màu lành mạnh.

Ăn Ngọt Và Bánh Tiêu Đậm

Tác Giả: Nguyễn Thế Ngọc Chánh, DVM
Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 22:00

*-Bớt thức, giảm cân, làm cho bạn bớt ngủ trưa giúp bạn nhàn đang mở phổi.

*-Hạn chế việc sử dụng dầu mỡ, kiêng chế độ ngọt, bớt chất bột đường, tránh thức ăn làm tăng bớt quá tinh chế (refined).

*-Tránh bớt việc tiêu thụ quá nhiều xuyên các loại thịt nguội bị nhiễm chất như thịt bacon, hot dog, xúc xích, saucisse, v.v...

Khoa học cho biết các chất bảo quản được tìm thấy trong thịt nguội như nitrate và nitrite, ngoài nguy cơ gây ra cancer ruột, chúng cũng còn có thể làm tăng huyết áp và tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường.

*-Nên dùng nhiều trái cây, ngũ cốc, đậu, hạt, rau củ cải chua nhiều chất xơ...

*- Ăn chay cho đúng cách cũng có thể giúp bạn giảm nguy cơ mắc bệnh nào.

*- Không ăn nhiều loại trái cây quá ngọt như chuối quá chín chế độ.

*-Chẩn đoán nhiều loại thức phẩm có chứa đường huyết GI thấp.

*-Tránh ăn quá nhiều chất bột đường có GI cao trên 72 chế độ như cơm trắng dài, cơm tấm, xôi nếp, khoai tây luộc, bánh mì baguette...

*Nên bớt ăn cơm thì tốt nhất!!

Ăn Ngọt Và Bệnh Tiểu Đường

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh, DVM
Thứ Năm, 23 Tháng 7 Năm 2009 22:00

Thay thế gạo trắng hạt dài bằng ngũ cốc có nhiều amylose và GI thấp, như gạo nếp Moolgiri, Basmati, Maharani hoặc gạo Doongara Clever Rice của Úc châu cũng tốt.

Đã có nhiều khảo cứu cho biết là gạo trắng hạt dài (long grain), loại mà chúng ta thường ăn hàng ngày là một trong nhiều nguyên nhân làm tăng đường huyết rất nhanh...

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17874830?ordinalpos=3&itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum

*-Có thể thay thế cơm bằng bún, mì, đậu xanh, bắp cải, bông cải xanh Broccoli, bông cải trắng cauliflower, rau cải luộc, v.v... là những thức ăn có GI thấp.

*-Phải nấu vón đúng, thường xuyên tập thể dục mỗi ngày ít nhất 30 phút, và tập cho ra mồ hôi mỗi buổi.

*-Bớt thuốc lá là một việc cần phải làm.

*-Nói tóm lại, là bạn phải có một nếp sống thật lành mạnh vậy!

Kết luận

Cho đến hôm nay thì phía Tây y văn không đồng ý là bệnh tiểu đường không thể nào trừ dứt được. Bệnh chỉ có thể được kiểm soát (control), nghĩa là giữ đường huyết ở mức mà bệnh có thể chấp nhận được mà thôi.

Mục tiêu của việc điều trị bệnh tiểu đường là giúp bệnh nhân đường huyết glycemie và ngăn ngừa các biến chứng. Trong tất cả các trường hợp, sự theo dõi của bác sĩ điều trị là điều rất cần thiết.

Diabetes has no cure. Diabetes results from changes in the body's ability to absorb glucose (sugar). Once these changes happen, the body never fully regains its ability to process glucose.

However, people with diabetes can improve their glucose absorption through careful monitoring of what they eat and blood glucose levels. Physical activity may also benefit people with diabetes by increasing glucose absorption and reducing their weight and percentage of body fat. People with diabetes can develop a better sense of how food and activity affect them by regularly monitoring their glucose over time. Through these strategies, you can slow the progression of the disease and lower the risk of developing long-term diabetes-related problems. So while diabetes cannot be cured, it is a very manageable and livable chronic disease (CDC)

Một chế độ dinh dưỡng quá cao năng (higher calorie diet), nói theo kiểu người mình là bỏ sũa hũa nhũa, đũa p hũa hũa kũa, lũa sũa quá nhàn rũa, tà tà, ít chũa vũa đũa (more sedentary lifestyle) sũa đũa a đũa n tình trũa ng béo phì (obesity).

Đây là yếu tố nguy cơ (risk factor) đũa n đũa n bệnh tiểu đũa đũa ng cũa a phũa n đũa ng đũa i Việt Nam tũa i hũa i ngoũa i.

Hy vọng trong 10 năm nữa khi kỹ thuật tạo liũa tiũa đũa đũa ng bũa ng tũa bào gũa c (stem cell) đũa đũa c hoàn chỉnh hũa n, lúc đó chúng ta mũa i biũa t là bệnh tiểu đũa đũa ng có thể trũa đũa t đũa đũa c hay không!.

Thôi bây giờ bỏ n cũa quũa ng gánh lo đi và vui sũa ng, chũa bỏ n tâm làm chi vũa i bệnh tiểu đũa đũa ng, nhũa kiêng cũa trong ăn uũa ng, cũng nhũa đũa ng quên đo đũa đũa ng hũa đũa t mũa i ngày và uũa ng đũa u đũa n thuũa c Metformin nhé!