

Không phải đồ ngọt, đây mới là những nguyên do tăng nguy cơ tiểu đường !

Ngoài những yếu tố do tuổi tác, di truyền và tiền sử gia đình thì những thói quen ăn uống lại chính là yếu tố nguy cơ hàng đầu dẫn tới bệnh tiểu đường. Tuy nhiên thói quen ăn nhiều đồ ngọt lại không nằm trong những lý do này.



Vậy đâu chính là nguyên nhân khiến bạn nhanh chóng mắc tiểu đường ?

Các thói quen không tốt trong ăn uống.

Bỏ bữa sáng



Bữa sáng là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày, việc nhịn đói đến trưa làm tăng những phản ứng phá hủy lượng insulin và khả năng kiểm soát đường huyết. Để kiểm soát đường huyết và giảm cân, bạn hãy dành một ít thời gian ăn sáng với các món như trứng, bơ đậu phộng, trái cây tươi, sữa chua, bánh mì hoặc sandwich...

Ăn ít rau :

Ngoài việc hỗ trợ hệ tiêu hóa, hàm lượng chất xơ trong rau có tác dụng rất tốt trong việc làm chậm sự hấp thụ đường vào máu và giảm sự sản sinh insulin của tuyến tụy.

Nên thường xuyên ăn các loại rau củ (loại không có tinh bột) như rau chân vịt, bí đỏ, cà chua và bông cải xanh xen kẽ các bữa phụ là các loại trái cây giàu chất chống oxy hóa như dâu tây, việt quất, Nam việt quất...

Những thực phẩm này giúp giảm huyết áp, giảm tổn thương do viêm nhiễm và cải thiện tình trạng kháng insulin nên có thể kiểm soát đường huyết tốt.

Ăn bánh ngọt vào bữa sáng và tiêu thụ quá nhiều đồ ăn nhanh

Những loại tinh bột đã được tinh chế (như bánh mì trắng, bánh quy, khoai tây chiên) đã được chỉ ra trong một số nghiên cứu có liên quan đến sự tăng tỷ lệ kháng insulin, không nên ăn.

Để ngăn ngừa nguy cơ mắc tiểu đường hãy ăn sáng bằng ngũ cốc nguyên hạt, cam, sữa chua, bơ đậu phộng...

Thức uống giàu calorie

Có nhiều người hiểu lầm rằng nước ép từ trái cây khá an toàn và không có quá nhiều đường. Tuy nhiên, chúng lại không chỉ rất nhiều đường mà còn chứa nhiều calorie rỗng và không có giá trị dinh dưỡng nào. Chúng tưởng chừng như vô hại, nhưng chúng lại chứa hàm lượng calorie cao tương đương với soda. Một số nghiên cứu cho thấy những người uống một thứ nước ngọt có đường tăng 25% nguy cơ bị tiểu đường.

Ăn khuya



Những thói quen ăn khuya có thể làm tăng đường huyết và làm gián đoạn bài tiết insulin, gây nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2.

Ngoài ra ăn khuya có thể làm tăng nồng độ đường trong máu vào sáng hôm sau, có thể là vấn đề, nếu nó ở trên mức đường huyết tiêu chuẩn (thường là **80-130mg / dL** theo hướng dẫn của Hiệp hội Tiểu đường Mỹ).

Những thói quen khác

Ngủ quá ít và thức khuya

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, giấc ngủ rất quan trọng với sức khỏe. Cách thức chúng ta ngủ có thể ảnh hưởng đến lượng đường trong máu, các hormon kiểm soát sự thèm ăn và thậm chí ảnh hưởng đến khả năng nhận thức của não đối với các loại thực phẩm. Hơn thế nữa, việc thiếu ngủ còn làm suy yếu khả năng đáp ứng của các tế bào mỡ với insulin.

Việc không ngủ đủ 6-8 giờ mỗi đêm, quá trình chuyển hóa chất béo của cơ thể sẽ bị xáo trộn. Bên cạnh đó, khi ngủ muộn bạn cần phải ăn thêm, nên lượng thức ăn không được tiêu hóa hết. Lâu dần, điều này sẽ tạo ra mô mỡ tích lũy trong cơ thể, gây tăng cân, béo phì.

Stress và thừa cân

Sự phiền muộn, chán nản, lo lắng trong một thời gian dài sẽ làm tăng nguy cơ mắc tiểu đường.

Nguy cơ mắc bệnh sẽ càng tăng lên ở những người “sở hữu” cả hai yếu tố: stress và thừa cân. Chất **epinephrine** (sinh ra khi thần kinh bị kích động, stress) sẽ có tác dụng đánh tan mỡ thừa trong cơ thể, dẫn đến việc dư thừa axit béo. Khi cơ thể hoạt động, các axit béo này sẽ tiêu hao, như vậy glucose trong cơ thể sẽ bị dồn lại, không được đốt cháy. Glucose không bị đốt cháy sẽ dư thừa, dẫn đến lượng đường trong máu tăng, lâu dần thành bệnh tiểu đường.

Minh Nguyên.