

Khi b ti u đ ng, nên ăn c m g o l t và gi m c m g o tr ng.



B nh ti u đ ng lo i II r t ph bi n trong gi i bà con Vi t Nam mình s ng t i h i ngo i cũng nh bên nhà, đ c bi t là nh ng ng i t 45 tu i tr lên.

Theo T ch c Y t Th gi i, năm 2003 có l i 194 tri u ng i b b nh ti u đ ng . S n y có th s tăng g p hai vào năm 2025.

T i Canada, c l ng có vào kho ng 1.8 tri u ng i b b nh ti u đ ng lo i II, t ng đ ng v i 8% dân s tr ng thành.

Riêng t i Hoa K , có th có đ n 54 tri u ng i tu i t 45 đ n 74 đang trong tình tr ng ti n ti u đ ng prediabetes và l i 8 tri u ng i b b nh diabetes th t s . Vi t Nam hi n có trên 2 tri u b nh nh n ti u đ ng chi m 4.4% dân s thành th .

Trên 5% dân số trung Quốc tu i từ 35 đến 74 bị bệnh tiểu đường.
“Trong báo JAMA số 20 ra ngày 27-5-2009, J.C.N. Chan và csv đưa vào các báo cáo bệnh tiểu đường Anh từ tháng Giêng năm 1980 đến tháng Ba năm 2009 đã viết một bài tiểu luận quan về tiểu đường loại 2 ở Á châu...”

Theo các tác giả nghiên cứu thực hiện làm cho tiểu đường tăng nhanh ở Á châu là sự toàn cầu hóa với sự chuyển đổi nhanh chóng từ thu nhập thấp và tăng trưởng kinh tế nhanh, sự thay đổi cách ăn và cách sống.

Người ở Á châu ít vận động thể lực, béo căng thẳng và tiểu đường họ, hút thuốc lá, ăn mỡ và uống nước ngọt nhiều hơn, ăn gạo xay trắng, gạo cạo Viêt nam có chỉ số đường từ 86-109. Nhi u genes tiểu đường mới được tìm thấy ở người da trắng cũng được xác nhận ở người ở Á châu. (Theo Bs Nguyễn Văn Đích, Tiểu đường loại 2 ở Á châu, Yd cngàynay).”

Tiểu đường (Prediabetes) đi trước, tiểu đường (Diabetes) theo sau.

Trước khi bệnh tiểu đường được chẩn đoán chính thức, chúng ta phải đi qua một giai đoạn báo trước bệnh tiểu đường trong nhiều năm với những triệu chứng nhẹ béo phì, r i lo n dung n p glucose Impaired glucose tolerance, có nghĩa là glucose máu có khuynh hướng tăng hơn mức bình thường (5.8mmol/L hay 105 mg/dl) chút ít và nằm ở khoảng từ 6,1 đến 6,9 mmol/L (110-125mg/dl). Bác sĩ gọi đây là tình trạng tiểu đường (prediabetes).

Danh từ Prediabetes là một chẩn đoán lâm sàng được đưa ra còn mới mẻ và được sử dụng lần đầu tiên năm 2002 bởi hai cơ quan The US Department of Health and Human Services và The American Diabetes Association, với mục đích chính là để nhận diện những người vào viện phòng ngừa bệnh tiểu đường, đã không ngừng gia tăng trong dân chúng Mỹ.

Tùy theo test thực nghiệm mà Prediabetes còn được gọi bằng những tên khác nhau như tình trạng báo trước dung nạp glucose (impaired glucose tolerance IGT) hoặc tình trạng báo trước glucose lúc đói (impaired fasting glucose IFG).

Prediabetes là giai đoạn báo cáo bệnh diabetes type II trong tương lai.

Làm sao biết được mình đã bị prediabetes?

Tình trạng prediabetes không có một biểu hiện lâm sàng rõ rệt nào hết nếu không thử máu để đo mức đường glucose của mình.

Tùy theo tình trạng của bệnh nhân mà bác sĩ cho thử loại test nào.

Có hai tests có thể để chẩn đoán:

+ Test 1: Test glucose lúc đói (Fasting Plasma Glucose Test)

Test chẩn đoán lúc sáng sớm sau khi bạn nhịn ăn qua đêm ít nhất 8 tiếng để đo nồng độ.

- Nếu nồng độ huyết glycemia đo được từ 110 tới 125mg/dl (6,1 – 6.94mmol/L) có nghĩa là có sự rối loạn glucose lúc đói (impaired fasting glucose). Đây là tình trạng prediabetes.
- Nếu nồng độ máu từ 7mmol/L hay 126 mg/dl trở lên là bạn thật sự đã bị bệnh tiểu đường rồi.

+ Test 2: Test glucose sau khi ăn (Two hour oral glucose tolerance test hay glycémie provoquée)

Người ta cho bạn uống 75g glucose, bạn ngồi nghỉ trong phòng chờ, và máu được rút ra để đo nồng độ huyết sau đó 2 tiếng để đo.

- Nếu hàm lượng glucose nằm ngoài giới hạn 140 -199mg/dl (7.78 - 11.06mg/L) có nghĩa là có hiện tượng rối loạn dung nạp glucose (impaired glucose tolerance). Đây là prediabetes.

** Nếu bị prediabetes rồi, thì mỗi năm bạn cần phải đi test để theo dõi sự tiến triển của nó. Trong giai đoạn này, bác sĩ khuyên bạn nên ăn uống cho khỏe mạnh và tập thể dục đều đặn mà thôi chứ chưa cần phải uống thuốc.

Tiểu đường loại 2 (Diabetes type 2)

Tiểu đường loại 2, là một bệnh mãn tính với biểu hiện chính là nồng độ huyết rất cao vì tế bào không thể sản xuất insulin cần thiết, hoặc để insulin nhưng nó lại bị kháng (insulin resistance) nên không còn hiệu quả trong việc giúp hấp thụ đường glucose từ máu vào tế bào.

Mệt mỏi, mất cân, ăn nhiều (polyphagia), uống nhiều nước (polydipsia) và đi tiểu nhiều (polyuria) là những dấu hiệu chính của bệnh tiểu đường.

Nguy hiểm nhất là bệnh có thể gây những biến chứng với mắt (rétinopathie diabétique) dẫn đến mù lòa, làm suy thận (insuffisance rénale), hoặc đến đến các bệnh lý về tim mạch (cardiopathies), với tổn thương kinh (neuropathie diabétique) hoặc làm loét chân (ulcération des pieds) dẫn đến việc cắt chân... Bệnh nhân chết vì các biến chứng của bệnh tiểu đường gây ra mà thường nhất là bệnh thận.

Theo Bs Nguyễn Văn Đốc (Rosemead, Cali): Có 4 test sau đây để chẩn đoán bệnh tiểu đường loại 2 :

- 1) Đường máu đo sau khi nhịn đói ít nhất 8 tiếng cao hơn 125mg/dl
- 2) Người bị bệnh có triệu chứng của tiểu đường và đường máu đo lúc không nhịn đói thấy cao trên 200mg/dl
- 3) Oral glucose tolerance test bất thường sau khi cho ăn đường glucose 1.75g/kg tới đa 75g, 2 tiếng sau đo máu, thấy vẩn cao hơn 200mg/dl

4) Tr s HbA1c (glycated hemoglobin) bi u th l ng đ ng trung bình trong máu chúng ta trong vòng 3 tháng qua b ng hay cao h n 6.5
N u nghi b nh ti u đ ng, chúng ta dùng m t trong 4 cách đ nh b nh trên, và n u th l i l n n a v n b t th ng nh v y, ng i b nh đ c xem là có b nh ti u đ ng.
(Bs Nguyễn Văn Đ c. Ti u đ ng lo i 2. Yduocngaynay.com)

Có r t nhi u lo i thu c u ng đ k m h m đ ng huy t, và n u tr ng h p quá n ng thì c n ph i chích insuline m i ngày. Đa s thu c đ u có ph n ng ph (side effects) b t i. Tùy theo tình tr ng s c kh e c a m i ng i cũng nh s hi n di n c a bi n ch ng mà bác sĩ kê toa m t lo i thu c nào đó, ho c đ i thu c khác, ho c đ i u ch nh li u l ng c a món thu c cho thích h p h n, v.v...

Có ng i cũng s đ ng thu c thiên nhiên đ giúp kéo đ ng huy t xu ng ph n nào, h th t ra sao khó có ai bi t đ c m t cách ch c ch n h t.
-Bs Nguyễn Thành Chánh & Ds Nguyễn Ngọc Lan. Có th h đ ng huy t b ng thu c thiên nhiên không?
http://www.yduocngaynay.com/5-5NgTChanh_HaDuongHuyet_ThuocThienNhien.htm

Ch s đ ng huy t (Glycemic index, GI) là gì?

T lâu, ch t b t đ ng glucide hay carbohydrate đ c x p theo c u trúc hóa h c c a chúng, nghĩa là theo chi u dài c a chu i tinh b t amidon và theo t c đ tiêu hóa và h p th t i ru t non.

Tuy nhiên, ng i ta cũng ghi nh n r ng nhi u lo i đ ng (mono, di, và polysaccharide) và th c ăn có glucides ch ng h n nh rau qu , ngũ c c, s a có th làm tăng đ ng huy t m t cách riêng bi t khác nhau.

T nh n xét trên, Gs David Jenkin, Canada là ng i đ u tiên đã nêu ra ý ni m ch s đ ng huy t vào năm 1981. Ý ni m n y l n h i đã thay th ý ni m đ ng đ n gi n (các lo i đ ng t n cùng b ng OSE nh fructose, saccharose, lactose, maltose...) và đ ng ph c t p (nh c m, g o, ngũ c c, rau, đ u, pasta...) đã l i th i.

Bi t r ng đ ng đ n gi n đ c chuy n thành glucose và đ c h p th r t nhanh. Ng c l i đ ng ph c t p ph i c n s tác đ ng c a vài lo i enzymes đ chuy n ra glucose vì v y có s h p th ch m h n đ ng đ n gi n...

Các nhà khoa h c cho bi t s th ng đ glucose trong máu khi n t y t ng ph i ti t ra th ng xuyên insulin và y u t insulin like growth factor one IGF-1.

Theo th i gian, tình tr ng n y s đ a đ n hi n t ng kháng insulin mà b nh ti u đ ng là h u qu , và đ ng th i cũng có th có nhi u nguy c đ n đ n cancer (vú, ru t già, v.v...).
Ch s đ ng huy t là v n t c chuy n hóa c a m t carbohydrate ra thành glucose đ đ c h p th vào máu.
M t th c ăn có GI càng cao thì đ ng huy t càng tăng nhanh. Vì v y, các nhà dinh đ ng khuyên chúng ta nên dùng nh ng th c ăn nào có GI th p đ ng n a b nh béo phì, b nh tim m ch và ti u đ ng lo i II.

Trong th c t , ng i ta th ng pha tr n l n l n các lo i th c ăn có GI khác nhau trong các b a ăn h ng ngày. Nhìn chung, các lo i đ ng ph c t p nh ngũ c c, c m g o, bánh mì, pasta, spaghetti, và các lo i rau c i xanh là nh ng th c ph m có ch a nhi u đ ng ch t và ch t x .

Đ i v i nh ng lo i carbohydrate n y, thì đ ng huy t s tăng ch m h n là n u dùng các lo i đ ng đ n gi n quá tinh ch nh đ ng cát tr ng ch ng h n.
Tuy v y, cũng có m t vài ngo i l , m t s ch t đ ng ph c t p nh g o tr ng, white bread, b p, khoai Tây l i có ch s đ ng huy t GI cao h n m t s đ ng đ n gi n.
GI cũng có th thay đ i tùy theo nhi u y u t khác nhau nh : tùy theo kích th c các phân t t o nên s n ph m, ch ng h n nh cereal càng nhuy n, càng tinh ch thì có GI càng cao; tùy theo c c u sinh hóa (thí d g o Basmati ch a nhi u đ ng amylose nên có GI th p h n g o tr ng h t dài, là th g o chúng ta ăn h ng ngày); tùy theo cách bi n ch n u n ng (nhi t đ làm thay đ i phân t amidon), nh khoai Tây n u chín trong n i có GI th p h n khoai Tây đút lò; khoai Tây lu c nghi n nhuy n (mashed potatoes, flocon de pomme de terre) có GI cao h n GI khoai Tây nguyên c ; carotte t i có GI th p h n GI carotte n u chín, tùy s l ng ch t x hòa tan (soluble fiber), tùy theo t l proteine, ch t x và ch t béo trong th c ph m v.v...

B i nh ng s khác bi t k trên cũng nh s thi u tiêu chu n hóa trong vi c đo l ng m t th c ph m có glucide mà v n đ ch s đ ng huy t GI v n còn là đ tài tranh cãi gi a các nhà khoa h c v i nhau. H đ a ra gi thuy t, m t GI cao làm tăng đ ng huy t lên và làm tr m tr ng h n hi n t ng đ kháng insuline (résistance à l'insuline). S xáo tr n n y s đ n t i hi n t ng b t dung n p glucose (glucose intolerance).

Có ng i cho r ng m t ch đ dinh đ ng g m có GI cao và nghèo ch t x s làm tăng s đ kháng glucose và đ kháng insuline và t đó đ n đ n b nh diabetes type 2.
M c dù còn nhi u tranh cãi nh ng trong lãnh v c th thao, ý ni m GI r t đ c các v n đ ng viên quan tâm đ n.

Tr c ngày tranh tài, nên ăn nh ng lo i th c ph m có GI th p và GI trung bình, nh pasta, spaghetti, chu i, yogurt đ d tr năng l ng...

Ngày tranh tài, thì dùng nh ng th c ăn d tiêu, có GI cao nh các th i bánh k o ng t có nhi u đ ng và vitamins.

Ngay sau khi k t thúc cu c thi đ u, nên ăn nh ng món có GI cao đ bù đ p l i nhanh chóng năng l ng tiêu hao. Đây là m t nguyên t c th ng đ c các ng i tham d các cu c ch y marathon áp d ng.

Tóm l i, m t th c ăn có:

- GI th p: n u d i 55
- GI trung bình: t 56-t i 69
- GI cao: t 70 tr lên

T i l ng đ ng huy t (charge glycémique, glycemic load hay GL) là gì?

Ý ni m r t m i m trong dinh d ng và đ c các nhà khoa h c c a Đ i h c Harvard đ a ra năm 1997.

GL b túc cho ch s đ ng huy t GI.

T i l ng đ ng huy t GL có tác d ng c đ nh kh năng làm tăng đ ng huy t c a m t ph n chu n (par portion, per serving) c a m t th c ăn nào đó.

Ng i ta tính GL b ng cách l y GI nhân cho s l ng glucides (g) ch a trong ph n chu n c a s n ph m, sau đó chia cho 100:

$GL = GI \times \text{quantity glucides (g) per serving} / 100$

Thí d : 1 serving cereal corn flake 30g có GI 82 và có ch a 25g glucide. GL c a nó s là $25 \times 82 / 100 = 20,5$.

Tóm l i, GI là th c đo ch t l ng c a glucides và GL là th c đo s l ng c a glucide hi n đi n trong m t th c ăn.

T i l ng GL c a m t ph n chu n (per serving) th c ăn:

- GL th p n u d i 10
- GL trung bình t 11 đ n 19
- GL cao n u t 20 tr lên

T i l ng GL trong m t ngày:

- th p n u d i 80
- cao n u t 120 tr lên

Tiêu th th c ăn có GI cao mà đ ng th i ch a ít ch t x thì r t đ làm xáo tr n đ ng huy t.

Lâu ngày có th làm tăng nguy c làm xu t hi n b nh ti u đ ng lo i II và b nh tim m ch.

Ý ni m t i l ng đ ng huy t GL đ c nhi u nhà dinh d ng a chu ng h n ý ni m ch s đ ng huy t GI, vì lý do GL ph n nh đ ng th i s l ng và ch t l ng c a glucide trong m t th c ăn.

Ch s đ ng huy t GI c a m t v i lo i th c ph m.

+ Th c ăn chu n là Glucose có GI = 100

Các lo i th c ăn có GI th p h n 55:

- Đ u n nh - đ u ph ng (15), đ u xanh (30), đ u tr ng (38), đ u đ (40), s a (30), yogurt (35), cam (40), táo pomme (39) , biscuit khô (55), b t lúa y n m ch oat (50), bún (35), g o Basmati có nhi u amylose (55), carotte t i (35), fructose hay đ ng trái cây (20), g o l t Brown rice(50)
- đ u petit pois - khoai lang - bánh mì multigrain - pain au son (45), rau c i xanh - tomate - cà

tím, ớt xanh - hành tỏi - nấm rơm (10), bắp cải (22), cam (43), trái lê poire (36), khoai mì (51), xoài (55), trái pêche táo (28), nấm c trái pomme (48), nho táo (43).

+ Thực ăn có GI trung bình 56 - 69:

Càrem (59), nấm c cam lon (65), chuối (62), đu đủ (60), pain blé entier - wholemeal bread (69), trái kiwi (58), nho khô (64), đường cát sucrose - saccharose (65), khóm (66).

Thực ăn có GI cao trên 70:

Carotte chín (85), pain blanc (70), cơm trắng gạo hạt dài (trên 72) chứa ít amylose, gạo tẻ m broken rice (86), nếp (98), các loại cereal - cornflakes (80), mì t ong (90), Pepsi Coca (70), riz instantané (90), maltose beer (110), khoai Tây chiên fries hoặc khoai dứt lò (95), khoai mì chín (70), dưa hấu (72), bí đỏ (75), corn chip (72), bánh biscuit khô cracker (78), bánh mì baguette (95), Gạo thơm Jasmine long grain white rice(109) của Thái Lan và Việt Nam.

Cơm và bệnh tiểu đường loại 2

Cơm là chất bột đường và sau khi ăn đường chuyển ra thành glucose đi vào máu. Tùy theo loại gạo mà đường huyết glycemia tăng nhanh hay chậm. Mọi loại gạo có mặt chứa số đường huyết GI khác nhau.

<http://www.ajcn.org/cgi/content/abstract/39/3/388>

Gạo tinh chế và các loại gạo nào có hàm lượng amylose thấp thì có GI cao.

GI càng cao thì đường huyết càng tăng nhanh. GI từ 72 trở lên được xem là cao.

Gạo trắng hạt dài (72), gạo tẻ m broken rice (86), Instant rice (90), nếp (98), Gạo thơm jasmine hạt dài (109).

-Vậy nếu chúng ta đang có vấn đề béo chao béo đường huyết thì nên chọn những loại thực phẩm nào có chứa số đường huyết GI thấp mà dùng để đường huyết tăng chậm.

Ví dụ: Gạo Basmati (55), gạo lứt Brown rice (50)

*-Tránh ăn quá nhiều chất bột đường có GI cao trên 72 chẳng hạn như cơm trắng hạt dài, gạo chín nhanh, cơm tẻ m, xôi nếp, khoai tây dứt lò, bánh mì baguette, carotte mì chín, và đường quên bia...

*Nếu đang trong giai đoạn tiền tiểu đường (prediabetes) hay đang bệnh tiểu đường loại II thì nên bắt đầu ăn cơm là tốt nhất.

Một vài bệnh nhân tiểu đường là quên biệt có nói với tác giả là bác sĩ khuyên họ chỉ ăn mì hoặc bánh mì thay cơm mà thôi và ăn những loại gạo có chứa số đường huyết thấp.

Thay thế gạo trắng hạt dài có GI cao, bằng những loại gạo có GI thấp như gạo nếp Moolgiri

(GI 54), Basmati (GI 55), hoác gáo Doongara clever rice (GI 54) cáa SunRice Australia cháng hán..

Đá cá nhiáu kháo cáu cho biát lá gáo tráng hát dái (long grain), lá mát trong nhiáu nguyán nhán lám táng đáng huyát rát nhanh.

Katherine Harmon. White rice raises risk of type 2 diabetes
<http://www.scientificamerican.com/blog/post.cfm?id=white-rice-raises-risk-of-type-2-di-2010-06-14>

Tháng 6, 2010 váa qua mát kháo cáu cáa Harvard School of Public Health cá cho biát viác thay thá gáo tráng hát dái tinh chá báng gáo lát brown rice giáp lám giám thiáu phán náo nguyác xát hián bánh tiáu đáng type 2.

Replacing White Rice With Brown Rice or Other Whole Grains May Reduce Diabetes Risk
<http://www.sciencedaily.com/releases/2010/06/100614161349.htm>

ScienceDaily (June 14, 2010) — In a new study, researchers from the Harvard School of Public Health (HSPH) have found that eating five or more servings of white rice per week was associated with an increased risk of type 2 diabetes. In contrast, eating two or more servings of brown rice per week was associated with a lower risk of the disease.

Tim hiáu vá gáo tráng hát dái vá gáo lát

Gáo tráng hát dái (Long grain white rice) cá đác tá gáo náu hay gáo lát brown rice, riz brun đá đác cháa xát đá láy các láp cám bao bác hát gáo ra ngoái. Chánh các láp cám náy lá nái tách tá nhiáu chát bá đáng nhá vitamin B complex, inositol... Sá cháa xát lám cho hát gáo tráng ra rát háp đán ngáng i tiáu thá.

Gáo tráng ít bá đáng, nháng giá đác láu dái vá nhá kháng cá cám nán láu bá hái hán gáo lát. Bán cánh cái lái cáng cá cái hái lá án gáo quáa tráng trong thái gian láu dái đá bá bánh phá tháng beriberi vá gáo thiáu các sinh tá B1 thiamin, riboflavin...Nháng trong thác tá háng ngáy cháng ta nhá án nhiáu loái thác phám khác cá vitamins kám theo cám nán ván đá phá tháng kháng tháy xáy ra.

Tái hái ngoái, loái gáo cháng ta tháng án mái ngáy lá gáo tráng hát dái Háng Lái Jasmine cáa Thái Lan. Gáo Thái hát dái, đá o, thám vá đá nguái ván ngon. Tuy nái váy, nháng đái khi mua mát bao gáo mái (new harvest) 18kg, đám vá án cháng 1/3 bao thá gáo hát thám, chác lá gáo đá bá trán quáa.

Lá tháng cháng ta thách án gáo tráng hán gáo cá máu sác ngáng nhá gáo lát cháng qua cáng do tháoi quen án uáng vá táp quán xáa hái má thái. Bán thá táng táng phán náng cáa thác khác ra sao náu há đác đán mán cám gáo lát ngay báa tiác cái.

Nhóm Cơm

Tác Giả: Nguyễn Thế Ngọc Chánh, DVM
Thứ Năm, 08 Tháng 7 Năm 2010 09:22

Tỷ lệ Bóc Móc, theo tiêu chuẩn Hoa Kỳ thì gạo trắng là gạo có 4% hạt nát. Khi gạo luộc được cho chảy qua máy xay, gạo trắng nên nóng và bông vụn ra. 4% hạt nát hay tẻ (brisure, broken rice) là mức tiêu chuẩn Hoa Kỳ (American standard). Gạo tẻ mứt sủi phồng là những phần mầm đã ủ hạt gạo. Những mảnh vụn là những mảnh nâu, hoặc xém màu và những hạt trắng hạt bình thường mà chúng ta có thể thấy trong các bao gạo.

Gạo nâu hay gạo lứt (riz brun, brown rice): Đây là loại gạo có được sau khi vỏ lúa bị chà lấy đi những hạt gạo vụn còn giở mầm và vỏ cám. Những còn để các vỏ cám và mầm nên gạo nâu được xem là loại gạo bông nhất vì chứa nhiều chất xơ và nhiều vitamins (B1, B3, B5, B6), cùng những chất như magnesium, manganese, zinc, Fe, Selenium, Phosphorus...

Các nhà dinh dưỡng đều khuyên chúng ta nên ăn gạo lứt. Lành vực thực phẩm thiên nhiên và Đông y cũng hạt lứt là cao tính năng trị bệnh của gạo lứt.

** Chú ý: Cơm trắng hạt dài, cơm tẻ, nếp (xôi chè, bánh tét, bánh chưng, v.v...), bánh mì baguette, là những món mà đa số người VN mình đều ăn thường xuyên.

Đây cũng là những món có chứa số lượng huyết cao.

Nên tránh hoặc ăn thật ít nếu chúng ta đang có vấn đề tiểu đường.

Nên thay thế cơm trắng bằng những thực phẩm ăn có chứa GI thấp như bún, miến, rau củ luộc hoặc cơm gạo Basmati...

Kiểm Luẩn

Người bị tiểu đường cần phải thay đổi nếp sống, kiêng chế độ thực, tránh các loại thực phẩm ăn ngọt, nước ngọt có gas, bột mì, xôi chè, bánh trái chế biến tinh chế. Cần tránh thực phẩm chứa nhiều đường, ngoài ra cũng cần phải kiên trì vận động thể dục thể thao hàng ngày.

Một chế độ dinh dưỡng thích nghi có nghĩa là ăn nhiều rau củ trái cây, đậu, hạt đậu, thực phẩm làm từ bột thô không tinh chế (unrefined complex carbohydrate), giảm việc ăn thịt đỏ (heo, bò) và thay thế bằng thịt trắng như thịt gà hay cá. Ngoài ra, cần nên tránh ăn nhiều đường và muối.

Mấy năm trước đây, North Carolina University và Toronto University (Dr David Jenkins) đã thực hiện nhiều khảo cứu về dinh dưỡng nói lên sự ích lợi của việc ăn chay để giảm bệnh tiểu đường và cholesterol trong máu. Tuy vậy, cũng cần nên biết là ăn chay phải cho đúng cách nếu không thì cũng vẫn bệnh tiểu đường và bệnh tim mạch như thường.

V y t i sao m t s th y tu trong chùa cũng b b nh? Theo i gi i thích c a tác gi Tâm Di u trong trang Th Vi n Hoa Sen: Gi i đáp ă chay. Lý do:Thay đ i môi tr ng s ng, c th ng i Vi t Nam thu c nhóm bi n đ ng ch m (slow metabolizer), th c ph m quá đ i dào t i Hoa K , tuy là th c ă chay nh ng i s đ ng quá nhi u đ u đ n u, đ chiên, ít ho t đ ng...

<http://www.thuvienhoasen.org/lienhua402-12.htm>

Cho đ n hôm nay thì phía Tây y v n kh ng đ nh là b nh ti u đ ng không th nào tr đ t đ c. B nh ch có th đ c ki m soát (control), nghĩa là gi đ ng huy t m t m c có th ch p nh n đ c mà thôi, b ng cách theo đ u i m t n p s ng lành m nh nh kiêng ă, v n đ ng, t p th đ c, gi m cân, b thu c lá, và m i ngày ph i u ng các lo i thu c Tây h đ ng huy t ho c chích insulin su t đ i.

'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)''

Tham kh o:

-Annie Ferland MSc, Paul Poirier MD, FRCP, FACC. L'indice glycémique des aliments : Relation avec obésité et diabète de type 2. Le Clinicien décembre 2006

<http://www.stacommunications.com/journals/leclinicien/2006/Clinicien-decembre06/063-Indiceglycemiquedesaliments.pdf>

-Mendosa.com, Revised International Table of Glycemic index(GI) and Glycemic load (GL) values-2008

<http://www.mendosa.com/gilists.htm>

-Bs Nguy n v n Đ c. Ti u đ ng lo i 2. Yduocngaynay.com

http://www.yduocngaynay.com/2-2NgVDuc_TieuDuongLoai2.htm

-Nguy n Th ng Chánh. G o Ta G o Tây

<http://quanvan.net/index.php?view=story&subjectid=26237>