

## **4 thực phẩm ví như nguồn 'insulin tự nhiên', Việt Nam rất nhiều và rẻ**

Insulin là một loại kích thích tố do tuyến tụy tiết ra có tác dụng thúc đẩy quá trình sử dụng và oxy hóa đường glucozo trong cơ thể. Khi lượng Insulin tiết ra bị giảm sẽ khiến đường huyết trong máu tăng cao, gây ra bệnh tiểu đường.

Được ví như nguồn insulin tự nhiên, những thực phẩm dưới đây có nhiều lợi ích tốt cho người mắc căn bệnh nguy hiểm này:

### **1. Rau sam**

Rau sam được ví như một loại cỏ dại, thường mọc hoang ở những nơi đất ẩm mát ven vườn cây, bờ ruộng. Người xưa thường dùng rau sam để chế biến các món ăn như xào, làm nộm,... Nhưng ít người biết rằng đó lại là một loại dược thảo quý của thiên nhiên ban tặng có công dụng chữa bệnh rất tuyệt vời.

Trong rau sam rất giàu norepinephrine (là một hóa chất hữu cơ có chức năng trong não và cơ thể như một hormone và chất dẫn truyền thần kinh) giúp thúc đẩy quá trình bài tiết insulin trong cơ thể, hỗ trợ quá trình chuyển hóa glucozo, giảm nồng độ đường trong máu và giữ cho chúng luôn ổn định. Vì vậy rau sam như một vị thuốc bổ dành cho người mắc bệnh tiểu đường.

### **2. Ngân nhĩ (mộc nhĩ trắng)**

Thường gọi là nấm tuyết, ngân nhĩ vốn được mệnh danh là viên minh châu quý, không chỉ xuất hiện trên thực đơn các món mặn, làm món giải khát tráng miệng, ngân nhĩ cũng là một vị thuốc Đông y rất độc đáo.

Ngân nhĩ rất giàu vitamin và protein, có thể giúp cải thiện khả năng miễn dịch của cơ thể. Ngoài ra trong ngân nhĩ chứa nhiều loại axit amin thiết yếu và chứa nhiều chất xơ, có tác dụng rất tốt trong việc giảm lượng đường trong máu.

### **3. Mướp đắng**

Mướp đắng là thực phẩm được ví như nguồn cung cấp "insulin tự nhiên", làm giảm đường trong máu thông qua việc tăng cường chuyển hóa glucozo. Trong mướp đắng còn chứa phytonutrient, polypeptide-P, một insulin thực vật rất hiệu quả trong việc kiểm soát đường huyết. Ngoài ra, y học Trung Quốc đã chứng minh mướp đắng có tác dụng giải nhiệt và làm dịu cơn khát.

### **4. Tỏi đen**

Củ tỏi sau khi lên men tự nhiên thành tỏi đen sẽ bớt đi mùi hăng và cay, có vị ngọt và dẻo gần giống hương vị của trái cây sấy khô. Hơn nữa, quá trình lên men không làm mất dược lý của tỏi mà còn tăng sinh các hợp chất này với hàm lượng cao so với tỏi tươi.

Tỏi đen chứa một lượng lớn các alkaloid, làm giảm lượng đường trong máu, ngăn ngừa việc đánh mất insulin trong cơ thể. Tỏi đen còn có tác dụng hạ đường huyết và phòng ngừa hạ đường huyết đột ngột đối với những người có lượng đường trong máu cao.

### ***Thói quen giúp người tiểu đường kiểm soát đường huyết hiệu quả:***

- Thực hiện chế độ ăn ít calo: Hãy thường xuyên ăn nhiều rau củ không chứa tinh bột như cải bắp, giá đỗ, dưa chuột... để cân bằng dinh dưỡng.

- Bổ sung trái cây họ cam quýt: Trái cây họ cam quýt có thuộc tính chống oxy hóa và kháng viêm giúp chống lại các tổn thương do gốc tự do, tăng độ nhạy insulin của tế bào.

- Tránh stress: Căng thẳng và lo âu làm tăng nồng độ hormone stress norepinephrine và cortisol. Các hormone này làm tăng nồng độ đường huyết và tác động đến cân bằng đường huyết trong cơ thể.

- Ăn bữa nhỏ và không bỏ bữa: Với những người mắc bệnh tiểu đường, bỏ bữa có thể dẫn đến những hậu quả tồi tệ như hạ đường huyết, cơ thể mệt mỏi, thiếu năng lượng... Tốt nhất bạn nên chia thành nhiều bữa nhỏ ăn trong ngày.

<https://kinhtenongthon.vn/4-thuc-pham-vi-nhu-nguon-insulin-tu-nhien-viet-nam-rat-nhieu-va-re-post24864.html>