

Ăn gì trước mỗi bữa ăn để ngăn mức đường huyết tăng vọt

Các chuyên gia khuyên nên ăn thực phẩm giàu chất xơ như rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu, vì chúng sẽ làm chậm quá trình hấp thụ đường, từ đó ngăn ngừa mức đường huyết tăng vọt.

Và một loại rau vốn được mệnh danh là siêu thực phẩm cũng có thể làm được điều này.

Tiến sĩ Charmaine Ha Dominguez, bác sĩ về thực phẩm, chuyên nghiên cứu về dinh dưỡng và chế độ ăn uống, đồng thời cũng là nhà giáo dục về bệnh tiểu đường, có trụ sở tại ở Los Angeles, California (Mỹ), khuyên: Ăn một ít bông cải xanh nấu chín trước mỗi bữa ăn có thể làm giảm đáng kể lượng đường trong máu và giúp ngăn ngừa mức đường huyết tăng vọt, theo tờ *Indian Express*.

Để ngăn ngừa đường huyết tăng vọt, chỉ cần hấp một ít bông cải xanh và dùng trước mỗi bữa ăn. Bông cải xanh có chất xơ cần thiết để cân bằng mức đường huyết hoặc làm chậm quá trình hấp thụ glucose.

Vì là loại rau họ cải nên loại rau này có glucosinolates giúp điều chỉnh tình trạng viêm, tiến sĩ Dominguez giải thích trên Instagram.

Bông cải xanh rất giàu chất xơ, giúp làm chậm quá trình hấp thụ đường vào máu và chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất chống oxy hóa giúp tăng cường sức khỏe tổng thể.

Bổ sung bông cải xanh thường xuyên hơn vào chế độ ăn uống mang lại nhiều lợi ích, như một phần của chế độ ăn uống cân bằng.

Tuy nhiên, tiến sĩ Nandini Sarwate, nhà tư vấn dinh dưỡng của Ấn Độ, cho biết: Loại rau này có thể là một phần của chế độ ăn uống lành mạnh, nhưng việc quản lý lượng đường trong máu bền vững đòi hỏi phải kết hợp giữa ăn uống lành mạnh, hoạt động thể chất thường xuyên và dùng thuốc nếu cần.

Các cách khác để giảm đường huyết một cách tự nhiên

Điều này đòi hỏi một cách tiếp cận toàn diện, bao gồm chế độ ăn uống cân bằng, hoạt động thể chất, kiểm soát cân nặng và dùng thuốc nếu cần.

Theo tiến sĩ Sarwate, một số mẹo có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu là:

- Ăn thực phẩm giàu chất xơ bao gồm rau, trái cây, ngũ cốc nguyên hạt và các loại đậu để làm chậm quá trình hấp thụ đường.

- Theo dõi lượng carbohydrate nạp vào để ngăn chặn đường huyết tăng đột biến.

- Tập thể dục thường xuyên để cải thiện độ nhạy insulin.
- Duy trì cân nặng khỏe mạnh.
- Hạn chế ăn thực phẩm có đường vì dễ khiến lượng đường trong máu tăng vọt.