**Bài tt: Các thực phẩm tốt cho người tiểu đường**

Để kiểm soát đường huyết thành công, ngoài việc dùng thuốc, cần có chế độ ăn kiêng nhưng vẫn phải bảo đảm dinh dưỡng. Do đó, người tiểu đường nên biết cách nhận định chỉ số đường huyết của thực phẩm, từ đó biết cách cần giữ hay loại bỏ thực phẩm đó trong chế độ ăn hằng ngày.

Những thực phẩm đề cập trong bài viết này giúp ổn định đường huyết an toàn cho người bệnh đái tháo đường.

**Người đái tháo đường nên chọn thực phẩm như thế nào?**

Người đái tháo đường nên chọn thực phẩm GI (Glycemic Index  - chỉ số đường huyết) thấp. Đây là chỉ số được dùng để phản ánh tốc độ làm tăng lượng đường trong máu sau khi nạp chất bột đường vào cơ thể. GI thường được dùng để giúp người bệnh đái tháo đường kiểm soát lượng đường huyết hiệu quả. Chỉ số GI của một thực phẩm được phân làm 3 loại: thấp, trung bình và cao.

Thực phẩm có chỉ số GI cao (từ 70 trở lên) nghĩa là có thể làm tăng đường huyết nhanh, GI trung bình thường từ 56-69, còn GI thấp (≤ 55) là những thực phẩm làm mức đường huyết tăng từ từ đều đặn và cũng giảm chậm rãi, nhờ đó giữ được nguồn năng lượng ổn định, rất có lợi cho sức khỏe người bệnh đái tháo đường.

**Các thực phẩm giúp ổn định đường huyết**

Bưởi (GI - 25): Đây là quả “số 1” về lượng vitamin C. Trong múi bưởi có chứa các enzym giúp hấp thu đường, nhờ đó giảm lượng mỡ dự trữ từ đường chuyển hóa thành.

Sữa tươi (GI - 40): Uống 1 cốc sữa sẽ khống chế hoạt tính của các enzym hợp thành cholesterol, từ đó hạn chế cholesterol sinh ra.

Sữa đậu nành (GI - 43): Đây là những axit amin có khả năng duy trì và củng cố hệ miễn nhiễm, đồng thời giảm hàm lượng cholesterol và chỉ số đường huyết.

Nước mơ (GI - 57): Trong mơ chứa những thành phần giúp đẩy nhanh quá trình chuyển hóa ôxy, làm chậm quá trình lão hóa và đẩy nhanh sự hồi phục của các tế bào.

*Bưởi là thực phẩm giúp ổn định chỉ số đường huyết.*

Cà chua (GI - 30): Cà chua không chỉ giúp ổn định đường huyết mà còn có thể giúp bạn giảm cân hiệu quả.

Nước ép táo (GI - 15): Trong táo có chứa chất xơ hòa tan pectin giúp giữ nước và làm sạch ruột, hỗ trợ quá trình tiêu hóa diễn ra thuận lợi, đồng thời giữ cân bằng hệ vi sinh trong đường ruột và giảm mức cholesterol trong cơ thể.

Cam tươi (GI - 43): Cam giàu vitamin C, canxi, phốt-pho, kali, axit citric caroten, hesperidin, chất xơ... vừa tốt cho quá trình chuyển hóa của đường ruột vừa giúp giảm sự tích lũy độc tố, từ đó giúp giảm cân hiệu quả.

Đào (GI - 50): Đào chứa dồi dào chất xơ giúp cải thiện tiêu hóa và các hoạt động của dạ dày hiệu quả hơn, hơn nữa còn ức chế quá trình hấp thu chất béo, giúp bạn không bị tăng cân.

Cháo yến mạch (GI - 50): Có chỉ số GI thấp tốt cho việc kiểm soát chỉ số đường huyết của người bệnh tiểu đường, cháo yến mạch còn cung cấp một lượng lớn protein và chất xơ, thúc đẩy hệ tiêu hóa hoạt động tốt hơn.

Kiwi (GI - 50): Trong 1 quả kiwi xanh chứa 4g chất xơ và dồi dào vitamin cùng khoáng chất có lợi cho cơ thể và rất an toàn cho việc kiểm soát đường huyết của bạn.

Chuối (GI - 55): Chuối không những góp phần đốt cháy chất béo mà còn ngăn ngừa sự hấp thụ carbohydrate vào cơ thể, giúp quá trình trao đổi chất diễn ra với tốc độ nhanh hơn.

Trên đây là những thực phẩm giúp ổn định chỉ số đường huyết. Hãy nhớ chuẩn bị sẵn thiết bị đo đường huyết bỏ túi bên người và kiểm tra sau khi ăn một loại thực phẩm lạ để đảm bảo kiểm soát đường huyết được hiệu quả hơn.

Nguồn suckhoedoisong.vn