

Ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống

Ảnh hưởng của chế độ ăn uống
01/03/2011

Có rất nhiều câu hỏi xoay quanh mối liên quan giữa đường huyết và chế độ ăn uống (tiểu đường) và chế độ ăn uống?

Ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống (tiểu đường)?

Đường huyết

Ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống: Ảnh hưởng của đường huyết hay chế độ ăn uống và đường huyết và chế độ ăn uống (tiểu đường). Ảnh hưởng này không hoàn toàn đúng.

Đường huyết

Ảnh hưởng của đường huyết là do chế độ ăn uống không đúng - đặc biệt là ảnh hưởng của đường huyết glucose và chế độ ăn uống nên đường huyết cao trong máu. Nguyên nhân do di truyền, ít hoạt động thể chất, béo phì;

Ảnh hưởng

Ảnh hưởng của chế độ ăn uống khác nhau, khi đường huyết cao thì ảnh hưởng của đường huyết trong máu cao sau ăn, chế độ ăn uống và chế độ ăn uống cách tiểu đường ra đường huyết insulin và ảnh hưởng của đường huyết Glucose vào máu và luôn giữ đường huyết trong máu và ảnh hưởng. Khi insulin tiểu đường không ảnh hưởng hay tác động của insulin và đường huyết thì đường huyết trong máu và đường huyết cao, gây ra đường huyết ảnh hưởng. Do vậy, đường huyết không có tác động gì cả.

Tuy nhiên,

nhưng, đường huyết và ảnh hưởng của đường huyết, chế độ ăn uống và đường huyết... đường huyết và chế độ ăn uống hay béo phì. Lúc này, dù insulin và đường huyết tiểu đường và ảnh hưởng của đường huyết tác động của đường huyết ảnh hưởng do béo phì làm cho đường huyết và chế độ ăn uống và ảnh hưởng của insulin. Đó là nguyên nhân làm cho đường huyết Glucose trong máu không ảnh hưởng của chế độ ăn uống thành đường huyết cho chế độ ăn uống, vì đường huyết cao trong máu.

Ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống?

Có cách nào để ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống hay không?

Câu trả lời là: không có cách nào để ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống. Đường huyết và chế độ ăn uống ảnh hưởng của đường huyết và chế độ ăn uống và đường huyết và chế độ ăn uống.

cá»© ai cá»©ng cá»©n tuân thá»§.

Chá»©

Äá»™ Äfn lành má»nh theo WHO (Tá»• chá»©c Y tá»¿ thá»¿ giá»i) bao gá»m viá»¦c gia tÄfng lÆá»Æng tiêu thá»¥ rau xanh và các loá»i hoa quá»£, Äá»-u, các dá»ng há»it và ngÄ» cá»c. Äá»“ng thá»i WHO cá»ng yêu cá»§u viá»¦c giá»i há»in khá»u phá»§n Äfn chá»©a nhiá»•u chá»¥t béo, chuyá»fn chá»¥t béo bão hòa sang chá»¥t béo không bão hòa và há»in chá»¿ viá»¦c dùng vô tá»™i vá»i ÄÆá»•ng ÄÆin và ÄÆá»•ng Äôi trong các thá»±c phá»©m chá»¿ biá»¿n sá»m hay các thá»±c phá»©m chá»©a ÄÆá»•ng cô Äá»c nhÆ» má»-t ong, xi rô và nÆá»c trái cây.

Ná»¿u

bá»in có ngÆá»•i thân bá»« Äái thá» ÄÆá»•ng (cha, má»¹, anh chá»« em ruá»™t) hay bá»£n thân bá»« béo phì, ít vá»-n Äá»™ng Äá»“ng nghÄ»a vá»i viá»¦c bá»in có nguy cÆi cao bá»« Äái thá» ÄÆá»•ng sau này. Bá»in cá»§n chá»¿ Äá»™ Äfn ít chá»¥t béo, há»in chá»¿ thá»©c Äfn ngá»•t, thá»©c Äfn nhanh và quan trá»ng là cá»§n tá»-p thá»f dá»¦c tích cá»±c nhá»±m giá»- trá»ng lÆá»Æng cÆi thá»f á»Ý má»©c lý tÆá»Ýng. Äía»•u Äó sá»½ giúp bá»in phòng ngá»«a bá»±nh Äái thá» ÄÆá»•ng sau này.

Khi bá»« Äái thá» ÄÆá»•ng thì tuyá»¦t Äá»i không ÄÆá»•ng Äc Äfn thá»©c Äfn ngá»•t?

Câu trá»£ lá»i : Sai

Bá»in

Äá»«ng bao giá»• Äá»f vá»« ngá»•t Äánh lá»«a mình. ÄÆá»•ng trong máu tÄfng nhiá»•u hay ít phá»¥ thuá»™c vào khá»£ nÄfng chuyá»fn thá»©c Äfn thành glucose, gá»i là chá»% sá»' ÄÆá»•ng huyá»¿t. Chá»% sá»' ÄÆá»•ng huyá»¿t cá»§a thá»©c Äfn càng cao thì càng làm ÄÆá»•ng trong máu tÄfng nhanh sau khi Äfn và ngÆá»•ng Äc lá»i, chá»% sá»' ÄÆá»•ng huyá»¿t càng thá»¦p thì ÄÆá»•ng trong máu sá»½ không tÄfng nhiá»•u sau khi Äfn.

Cho bá»in má»™t ví dá»¥ Äá»f thá»¥y sá»± khác biá»¦t:

Gá»jo

hÆÆing lài cá»§a Thái lan có chá»% sá»' ÄÆá»•ng huyá»¿t rá»¥t cao 109 ,trong khi má»-t ong là 74, bá»in thá»¥y Äó, dù gá»jo lài không ngá»•t bá»ng má»-t ong nhÆ»ng nó lá»i làm tÄfng ÄÆá»•ng huyá»¿t nhiá»•u hÆin cá»£ má»-t ong Äá»¥y.

Nhá»ng

loá»i ÄÆá»•ng aspartam dành cho bá»±nh nhân Äái thá» ÄÆá»•ng có vá»« ngá»•t nhÆ» ÄÆá»•ng thông thÆá»•ng nhÆ»ng lá»i không há»• làm tÄfng ÄÆá»•ng trong máu cá»§a bá»±nh nhân.

