

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. Äiá»•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.

Và cả ông cùng chung suy nghĩ sai lầm là rằng thà chết chứ không làm tãng người khác trong máu

Nhưng

và ý, vì các chất trong thà chết chứ không có chất nào mà người khác có thể lấy đi là rất quan trọng cho bệnh nhân AIDS thà chết chứ không phải là vì các chất khác trong thà chết của em là vậy.