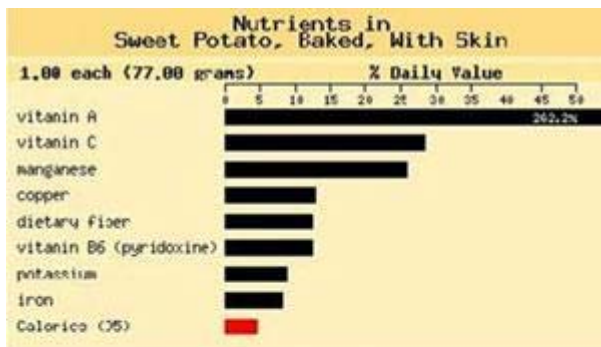


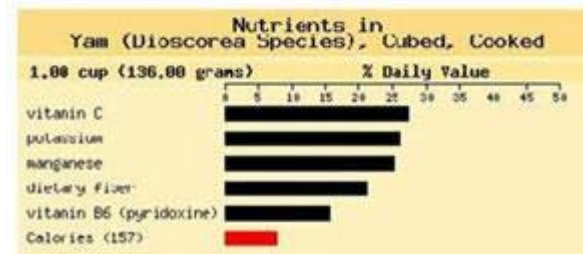
Khoai Lang: Dinh Dưỡng Tốt Cho Người Bị Bệnh Tiểu Đường



Đồ biểu dinh dưỡng của hai loại khoai lang: Sweet Potato và Yam potato

Tâm Linh biên dịch

Sau một thời gian thử nghiệm, các nhà nghiên cứu khoa học tại hai quốc gia Austrian và Italian đã công bố kết quả chất Caiapo, một tinh chất được chiết xuất từ củ khoai lang trắng (white-skinned sweet potato -Ipomoea batatas), có khả năng kiểm soát tốt lượng đường máu và cholesterol trong bệnh tiểu đường loại 2. [1]



Trong thử nghiệm lâm sàng, Bác sĩ Bernhard Ludvik, MD và nhóm cộng sự của ông tại University of Vienna, Áo Quốc, đã chọn 61 bệnh nhân nam mắc bệnh tiểu đường loại 2 có độ

tuổi trung bình là 58. Họ chia bệnh nhân ra làm hai nhóm: nhóm một 30 người dùng 4 grams Caiapo mỗi ngày, và nhóm hai 31 người dùng thuốc giả cứng 4 grams mỗi ngày. Tất cả được uống trước bữa ăn sáng mỗi ngày và kéo dài trong 3 tháng.

Sau ba tháng, kết quả thử nghiệm cho thấy, ở nhóm điều trị bằng Caiapo thật, lượng hemoglobin HbA1c (yếu tố đánh giá khả năng kiểm soát lượng đường huyết của cơ thể) [2] giảm đáng kể, từ 7,21% xuống còn 6,68%. Trong khi đó, HbA1c ở nhóm dùng thuốc giả không thay đổi. Đến cuối giai đoạn thử nghiệm, lượng đường máu ở nhóm Caiapo giảm nhanh chóng, từ 143,7 xuống 128,5 milligram/decilit, trong khi không có sự thay đổi nào ở nhóm dùng thuốc giả. Ngoài ra, lượng cholesterol ở nhóm một (Caiapo)(214.6 mg/dL) thấp hơn hẳn so với nhóm đối chứng (nhóm hai dùng thuốc giả)(248.7 mg/dL).

Kết quả trên xác nhận Caiapo là chất có thể kiểm soát một cách hữu hiệu bệnh tiểu đường loại 2. Bác sĩ Ludvik kết luận như vậy. Không một phản ứng phụ nào được ghi nhận ở những bệnh nhân được điều trị bằng Caiapo.

Tưởng cũng nên biết Caiapo là chất được chiết xuất từ khoai lang trắng đã được Nhật Bản điều chế thành dược phẩm bổ sung bày bán trên thị trường Nhật từ lâu để phòng ngừa và điều trị cho những người bị bệnh tiểu đường nay mới được sự xác nhận bởi các nhà nghiên cứu khoa học phương Tây.

Một nghiên cứu mới đây ở trường đại học College of Agriculture and Life Sciences (AALS) thuộc Viện Đại Học North Carolina State University gồm Dr. Jone Allen, giáo sư; Dr. Van Den Trung, khoa học gia về thực phẩm thuộc Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ USDA-ARS phó GS AALS; và Dr. Masood Butt, GS thỉnh giảng từ Viện Đại Học Nông Nghiệp University of Agriculture in Pakistan, đã xác nhận khoai lang là loại thực phẩm có trị số GI thấp (low-glycemic index food), rất tốt cho bệnh nhân tiểu đường. Ngoài ra họ cũng khám phá khoai lang trồng tại bang North Carolina có chứa nhiều tinh chất Caiapo hơn loại khoai lang Nhật điều chế thành dược phẩm bổ sung bày bán trên thị trường Nhật. “Với nhiều nghiên cứu hơn nữa trong lãnh vực này, rất có thể sẽ có những khuyến cáo những bệnh nhân tiểu đường dùng tinh chất chiết xuất từ khoai lang North Carolina để kiểm soát bệnh tiểu đường”.

Dr. Allen đã nói như vậy trong một tờ báo cáo về dự án của nhóm nghiên cứu. "Khoai lang liệu pháp sẽ rẻ hơn là phương pháp trị liệu hiện nay, và sẽ ít có phản ứng phụ". Dr. Allen nói thêm. " (Suzanne Stanard report) [3]

Được biết khoai lang có nguồn gốc ở vùng nhiệt đới Nam châu Mỹ, lan truyền sang các quần đảo Thái Bình Dương, các nước Châu Á, được Cristophe Colombo đưa về châu Âu và người Bồ Đào Nha đưa vào Châu Phi. Khoai lang đã từng là một phần quan trọng trong khẩu phần ăn tại Hoa Kỳ trong phần lớn lịch sử của quốc gia này, đặc biệt là tại khu vực đông nam. Tuy nhiên, trong những năm gần đây thì nó đã trở nên ít phổ biến hơn. Tiêu thụ bình quân trên đầu người tại Hoa Kỳ ngày nay chỉ khoảng 1,5-2 kg (4 pound) mỗi năm, trong khi trong thập niên 1920 là 13 kg (31 pound). Kent Wrench viết: "Khoai lang đã gắn liền với thời kỳ khó khăn trong suy nghĩ của tổ tiên chúng ta và khi họ trở nên giàu có đủ để thay đổi thực đơn của mình thì người ta ít ăn khoai lang hơn."

Hiện nay, theo các nghiên cứu khoa học, khoai lang là một loại thực phẩm rất tốt cho sức khỏe nhờ có nhiều chất xơ (gấp ba lần khoai tây) nhiều vitamin như vitamin A dưới dạng beta-caroten, glutathione, vitamin C, B6, Kali, Manganese, Iron và Sắt, [4] do vậy nó có khả năng mạnh chống oxy hóa (Antioxidant), ngăn ngừa bệnh và làm tăng khả năng miễn dịch và chống lại các tế bào bị bệnh. Đặc biệt như kết quả thử nghiệm nói ở phần trên, nó giúp điều chỉnh insulin ở trạng thái cân bằng. Do vậy, ăn khoai lang vừa là cách để phòng ngừa vừa là cách để hạ thấp mức độ nghiêm trọng bệnh tiểu đường. Ngoài ra khoai lang lại có tác dụng giảm cân hiệu quả, là thực phẩm lý tưởng cho phái nữ trong việc giảm trọng lượng cơ thể. Năng lượng có trong khoai lang rất ít, chỉ bằng 30% so với cơm trắng và 50% so với khoai tây. Ăn khoai lang trước bữa ăn chính sẽ giảm được một lượng lớn thức ăn sẽ đưa vào cơ thể mà không hề gây ra cảm giác đói. Ăn khoai lang lại rất có lợi cho hệ tiêu hóa vì thành phần chất xơ, vitamin C, các axit amino và nhiều loại enzyme giúp dạ dày co bóp, kích thích nhu động ruột, làm quá trình tiêu hóa thức ăn trở nên nhanh hơn, dễ dàng hơn, ngăn ngừa tình trạng táo bón..

Tâm Linh

(Tổng hợp từ các nguồn tin khoa học)

THAM CHIẾU

[1] Ludvik B, Neuffer B, Pacini G. Efficacy of Ipomoea batatas (Caiapo) on Diabetes Control in Type 2 Diabetic Subjects Treated With Diet. Diabetes Care 27:436–440, 2004. And Diabetes Obes Metab. 2008 Jul;10(7):586-92. Epub 2007 Jul 21.

[2] HbA1c is a test that measures the amount of glycated hemoglobin in your blood. Glycated hemoglobin is a substance in red blood cells that is formed when blood sugar (glucose) attaches to hemoglobin. An HbA1c of 6% or less is normal. If you have diabetes, you should try to keep your HbA1c level at or below 7%. However, you and your health care provider must decide what is a normal HbA1c level for you. (U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health) HbA1C là phần cấu trúc hemoglobin (viết tắt là Hb) của hồng cầu. Mỗi khi các tế bào hồng cầu được tủy xương sản xuất và giải phóng vào dòng máu, nó sẽ gắn với một lượng glucose trong máu. Mức độ gắn nhiều hay ít tùy thuộc vào nồng độ đường trong máu tại thời điểm đó cao hay thấp. Do hồng cầu có đời sống khoảng 100-120 ngày nên HbA1C có giá trị đánh giá nồng độ đường máu của bạn trong vòng 3-4 tháng trước đó, và các bác sĩ thường chỉ định làm xét nghiệm HbA1C cho bệnh nhân mỗi 3-4 tháng (tương đương 3-4 lần mỗi năm). Cần biết rằng việc xét nghiệm đo tỷ lệ HbA1C không giống và cũng không thay thế được cho việc thử đường máu của bạn. Nó chỉ có giá trị theo dõi, đánh giá kết quả điều trị bệnh TĐ chứ không có giá trị để chẩn đoán bệnh. Nói cách khác là xét nghiệm HbA1C cho biết đường máu của bệnh nhân có được kiểm soát tốt và có

cần điều chỉnh chế độ điều trị TĐ hay không, nhưng điều chỉnh thế nào lại phải dựa vào kết quả thử đường máu cụ thể. Mục tiêu của điều trị bệnh TĐ là phải đạt được HbA1C ở mức dưới 7%, hoặc có thể hơi cao hơn ở các bệnh nhân TĐ là trẻ em, người cao tuổi hoặc người bị bệnh nặng. (www.ykhoa.net)

[3] Stanard S. Researchers reveal sweet potato as weapon against diabetes.

<http://www.cals.ncsu.edu/agcomm/magazine/winter07/diabetes.html>

[4] Đồ biểu dinh dưỡng của hai loại khoai lang: Sweet Potato và Yam potato

The World's Healthiest Foods book by George Mateljan.