



Chuối ảnh hưởng đến bệnh đái tháo đường? và lượng đường trong máu như thế nào!

ĐD. Võ Trương Phương Đức - Khoa Gây mê Hồi sức

Khi một người bị mắc bệnh đái tháo đường, một trong những điều cực kỳ quan trọng là giữ cho lượng đường trong máu ổn định nhất có thể. Quản lý lượng đường trong máu tốt có thể giúp ngăn ngừa hoặc làm chậm sự tiến triển của một số biến chứng nặng nề của bệnh đái tháo đường.

Mặc dù là một loại trái cây tốt cho sức khỏe nhưng chuối lại chứa khá nhiều carbohydrate (sau đây gọi tắt là carb) và đường, là chất dinh dưỡng chính làm tăng lượng đường trong máu. Chính vì vậy, một số người bệnh đái tháo đường sẽ lo ngại rằng việc ăn chuối sẽ làm tăng đường máu không

tốt cho việc kiểm soát đường máu. Mặc dù chuối chứa nhiều carb và đường hơn một số thực phẩm khác, loại trái cây phổ biến và ngon miệng này cũng chứa xơ và tinh bột kháng (*resistant starch*) có tác dụng làm chậm lại quá trình tiêu hóa và làm chậm lại sự hấp thu đường từ tiêu hóa



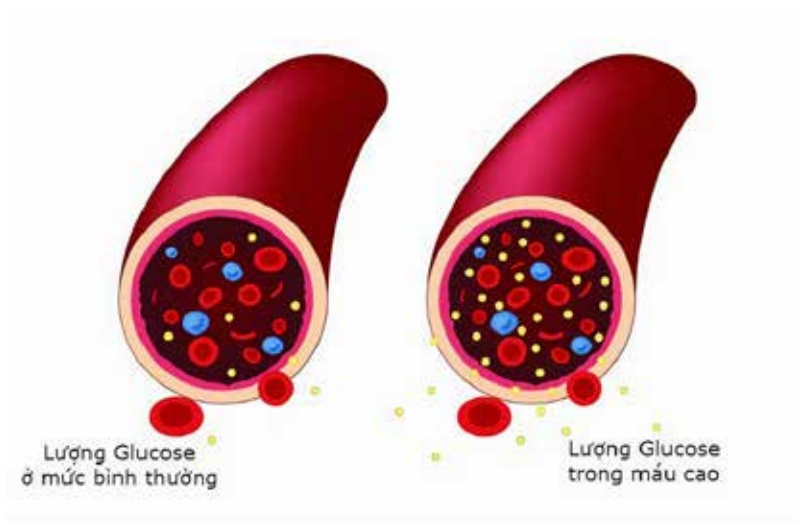
vào trong máu. Nhờ những tính chất đặc biệt này mà chuối được xem là thực phẩm lành mạnh có thể sử dụng cho người bệnh đái tháo đường. Chúng ta hãy cùng tìm hiểu sâu hơn về vấn đề này.

Quản lý lượng đường trong máu

Nếu một người không may mắc bệnh đái tháo đường thì điều quan trọng là hãy chú ý đến số lượng và các loại carb trong khẩu phần ăn của mình. Các loại carb sẽ làm tăng lượng đường trong máu của bạn nhiều hơn các chất dinh dưỡng khác. Việc gia tăng đường máu sau khi sử dụng các thực phẩm giàu carb có thể làm ảnh hưởng không tốt đến việc quản lý đường máu.

Bình thường, khi lượng đường trong máu tăng sau khi tiêu thụ thức ăn, nước uống có nhiều carb, cơ thể sẽ kích thích tuyến tụy nội tiết sản xuất insulin. Insulin là một nội tiết tố giúp di chuyển đường ra khỏi máu và đi vào các tế bào. Ở đây, đường được sử dụng để tạo năng lượng hoặc lưu trữ.

Tuy nhiên, quá trình này không hoạt động như bình



thường ở những người mắc bệnh đái tháo đường. Cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc các tế bào kháng lại lượng insulin được tạo ra.

Nếu không quản lý bệnh đái tháo đường đúng cách, người bệnh có thể bị tăng lượng đường trong máu sau khi ăn thực phẩm giàu carb hoặc có lượng đường trong máu tăng cao liên tục. Cả hai trường hợp này đều không tốt cho sức khỏe của người bệnh vì có thể gây nên những biến chứng lâu dài và cấp tính trầm trọng.

Chỉ số đường huyết của các loại trái cây và rau quả thông thường

Chỉ số đường huyết (*glycemic index -GI*) là một công cụ dinh dưỡng được sử dụng để giúp đánh giá chất lượng carb

của một thực phẩm nào đó. Chỉ số này đo lường mức độ ảnh hưởng đến lượng đường trong máu nhanh hay chậm của carb trong một loại thực phẩm cụ thể.

Chọn lựa thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp giúp giảm thiểu sự gia tăng lượng đường trong máu ngay sau ăn. Có nhiều yếu tố có thể làm thay đổi chỉ số đường huyết của một loại thực phẩm. Các yếu tố này bao gồm: tính axit, thời gian nấu ăn, hàm lượng chất xơ, cách thức nấu và độ chín của thực phẩm.

- Thực phẩm có GI thấp: từ 55 trở xuống
- Thực phẩm GI trung bình: từ 56 đến 69
- Thực phẩm có GI cao: từ 70 đến 100

Bảng 1 cung cấp thông tin về chỉ số đường huyết trung bình ở một số trái cây thông thường.

Bảng 1: Chỉ số đường huyết các loại trái cây thông thường

Trái cây	Chỉ số đường huyết (GI)	Khẩu phần (gram)	Lượng đường huyết trên mỗi khẩu phần
Táo	39	120	6
Chuối chín	62	120	16
Chà là sấy khô	42	80	18
Bưởi	25	120	3
Nho	59	120	11
Cam	40	120	4
Đào	42	120	5
Nước ép đào	40	120	5
Lê	43	120	5
Nước ép lê	38	120	4
Mận khô	29	60	10
Nho khô	64	60	28
Dưa hấu	72	120	4





Lựa chọn thực phẩm có GI thấp có thể giúp giữ lượng đường trong máu của bạn ở mức thấp. Tuy nhiên, bạn cũng cần phải tuân thủ khẩu phần ăn được khuyến nghị.

Chỉ số đường huyết giúp bạn chọn carbohydrate chất lượng cao hơn. Tuy nhiên, chính tổng lượng carbohydrate trong chế độ ăn uống của bạn cuối cùng ảnh hưởng đến lượng đường trong máu. Chọn thực phẩm có lượng đường huyết thấp có thể hữu ích, nhưng bạn cũng phải quản lý tổng lượng carbohydrate mà bạn tiêu thụ.

Ngoài ra, GI không tính đến giá trị dinh dưỡng tổng thể của một loại thực phẩm. Ví dụ,

bưởi có chỉ số đường huyết thấp nhưng không có nghĩa là bạn chỉ nên ăn bưởi mà bỏ qua các thực phẩm khác.

Giá trị dinh dưỡng của chuối

Có bao nhiêu đường trong một quả chuối?

Một quả chuối vừa (khoảng 125 gram) chứa 29 gram carb và 112 Calo. Các carb trong chuối ở dạng đường, tinh bột và chất xơ. Một quả chuối vừa chứa khoảng 16 gram đường.

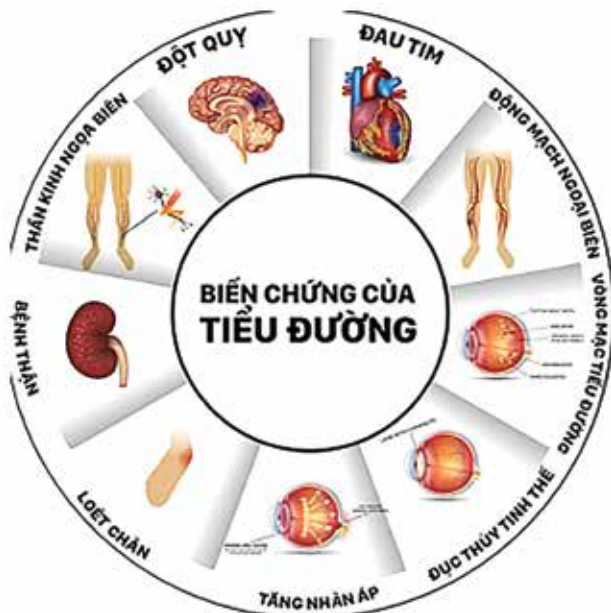
Chuối cũng chứa chất xơ, có thể làm giảm lượng đường trong máu tăng đột biến

Ngoài tinh bột và đường, một quả chuối vừa chứa 3 gram chất xơ. Chất xơ đặc biệt quan

trọng đối với những người mắc bệnh đái tháo đường vì nó có thể giúp làm chậm quá trình tiêu hoá và hấp thụ carb. Điều này có thể làm giảm lượng đường trong máu tăng đột biến và cải thiện quản lý lượng đường trong máu nói chung. Nhìn chung, chuối có chỉ số đường huyết từ thấp đến trung bình (GI từ 42 đến 62, tùy thuộc vào độ chín của chuối).

Chuối xanh (chưa chín) chứa tinh bột kháng

Lượng carb của chuối tùy thuộc vào độ chín của chuối. Chuối xanh, hoặc chưa chín, chứa ít đường hơn và nhiều tinh bột kháng hơn.





Tinh bột kháng là một loại carbohydrate không bị phân hủy thành đường, không được tiêu hóa trong ruột non. Đây là chất dinh dưỡng có thể thúc đẩy tiêu hóa, ngăn ngừa bệnh tật và thúc đẩy giảm cân. Trong khi hầu hết các loại tinh bột được tiêu hóa và phân hủy thì tinh bột kháng sẽ đi qua cơ thể mà không thay đổi. Điều này có nghĩa là chúng hoạt động tương tự như chất xơ và sẽ không làm tăng lượng đường trong máu. Tinh bột kháng cũng có thể giúp nuôi sống các vi khuẩn thân thiện trong ruột làm tăng cải thiện

sự trao đổi chất trong cơ thể và quản lý lượng đường trong máu tốt hơn.

Tác dụng của chuối đối với lượng đường trong máu phụ thuộc vào độ chín của nó

Chuối vàng, hoặc chín, chứa ít tinh bột kháng hơn chuối xanh và cũng chứa nhiều đường hơn, hoặc hấp thu nhanh hơn tinh bột. Như vậy, chuối càng chín thì hấp thu qua tiêu hóa càng nhanh khiến cho lượng đường trong máu tăng nhanh hơn chuối ít chín.

Kích thích của thực phẩm rất quan trọng

Độ chín không phải là yếu tố duy nhất quyết định lượng đường trong chuỗi được hấp thu sau ăn. Kích thích cũng rất quan trọng. Chuối càng lớn, lượng carb được tiêu hóa sẽ càng nhiều và theo đó, tổng lượng đường được hấp thu vào máu cũng sẽ nhiều hơn. Như vậy, chỉ số đường huyết của một thực phẩm và lượng thực phẩm đó được đưa vào cơ thể sẽ quyết định lượng đường được đưa vào máu. Lượng này được gọi là tải lượng đường huyết.

Tải lượng đường huyết được tính bằng cách nhân chỉ số



đường huyết của thực phẩm với số lượng carb trong một khẩu phần ăn và sau đó là chia số đó cho 100. Tải lượng đường huyết dưới 10 được coi là thấp; từ 11 đến 19 là trung bình và 20 trở lên là cao.

Dĩ nhiên, các loại chuối khác nhau sẽ có kích thước rất khác nhau. Nếu một quả chuối chín hoàn toàn (với GI là 62), thì tải lượng đường huyết có thể dao động từ 11 đối với một quả chuối rất nhỏ đến 22 đối với một quả chuối rất lớn. Để đảm bảo rằng lượng đường trong máu của bạn không tăng quá nhiều, điều quan trọng là phải nhận thức được kích thước của quả chuối bạn đang ăn.

Vậy chuối có an toàn cho

những người mắc bệnh đái tháo đường không?

Chuối cung cấp các chất xơ, kali, vitamin B6 và vitamin C. Chuối cũng chứa một số chất chống oxy hoá và các hợp chất có lợi. Nếu bạn mắc bệnh đái tháo đường, bạn có thể thưởng thức các loại trái cây như chuối như một phần kế hoạch ăn uống lành mạnh.

Nếu bạn thích ăn chuối nhưng không may mắc bệnh đái tháo đường thì những lời khuyên sau đây có thể giúp giảm thiểu ảnh hưởng của chúng đối với lượng đường trong máu:

- Mỗi lần chỉ ăn một quả chuối nhỏ để giảm lượng đường thu nhận trong một lần.

- Chọn một quả chuối không

quá chín để chỉ số đường huyết thấp hơn một chút.

- Không nên ăn một lần quá nhiều mà hãy chia đều lượng trái cây để giúp giảm tải đường huyết và giữ cho lượng đường trong máu ổn định.

- Thường thức chuối kèm với các thực phẩm khác, chẳng hạn như các loại hạt hoặc sữa chua nguyên kem, để giúp làm chậm quá trình tiêu hoá và hấp thụ đường.

- Hãy nhớ rằng thực phẩm chứa carb ảnh hưởng khác nhau đến lượng đường trong máu mỗi người. Vì thế bạn hãy theo dõi xem việc ăn chuối ảnh hưởng đến lượng đường trong máu như thế nào và điều chỉnh thói quen ăn uống của mình cho phù hợp.