

TRANG SỨC-KHỎE

Trái Cây

Và Bệnh Tiểu-Đường

Phụng-Sự

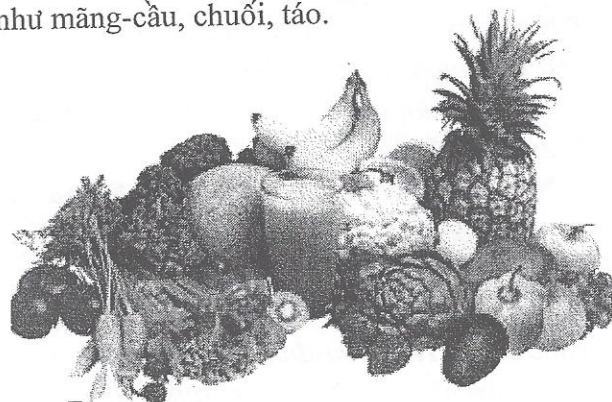
Trái cây thường có vị ngọt vì nó chứa một chất lượng đường nhất-định. Nhưng có phải vì thế mà tất cả những người bị bệnh tiểu-đường đều phải kiêng ăn hoa-quả, hay có cách nào khác không? Đây là một nỗi băn-khoăn của nhiều người, khi có lượng đường trong huyết cao, họ tự hỏi có nên ăn trái cây hay không, vì trái cây chín quá ngọt và ăn thì sợ tiểu-đường. Và đó là lý-do sẽ dẫn đến sự thiếu hụt nhiều chất cần-thiết khác rất có ích-lợi cho cơ-thể, bởi vì trái cây chính là một loại thực-phẩm "siêu tốt" mà thiên-nhiên đã trao-ban cho nhân-loại từ thuở khai-thiên lập-địa. Lời Đức Chúa Trời phán, "Này, Ta sẽ ban cho các người mọi thứ rau cỏ kết hạt mọc khắp mặt đất, và mọi thứ cây-cối sinh quả kết hạt, để dùng làm thực-phẩm cho các người." (Sáng-thế-ký 1:29).

↻ Người bị tiểu-đường thường ngại ăn những loại trái cây chín và quá ngọt như: xoài, nho, thơm, hồng xiêm ... Họ thường ăn những loại quả như táo, đu-đu, dưa-hấu, thanh-long ... được xem là ít ngọt hơn. Điều sai lầm nữa là cho rằng quả chuối chứa nhiều tinh bột, nên ít ngọt, nhưng thực ra, khi nó chín thì tất cả tinh bột đều chuyển thành đường đơn, đặc biệt là đường fructose, sucrose, dextrose và glucose. Tuy nhiên, hàm lượng đường trong các loại trái cây chín rất khác nhau. Ví-dụ, một quả chuối nặng 100g, thì có chứa 25g đường, trong khi một quả táo tương-đương chỉ chứa 13g đường. Điều quan-trọng, không phải là ăn loại trái cây chín nào, mà là ăn một cách có liều-lượng bao nhiêu, để không bị ảnh-hưởng hoặc lo-lắng về đường.

🧐 Theo các chuyên-gia về sức-khỏe, trái cây là một nguồn chất xơ rất tốt và thật tuyệt-vời, vì có cả hai nhóm chất xơ hòa tan và không hòa tan. Trong trái cây còn chứa nhiều pectin. Chất xơ hòa tan có vai-trò trì-hoãn việc làm rỗng dạ-dày và nhờ vậy làm chậm tốc-độ tiêu-hóa và hấp-thụ các chất dinh-dưỡng. Có hai loại chất xơ đều có vai-trò quan-

trọng trong việc duy-trì mức đường huyết bình-thường, giảm béo phì, và ngăn-ngừa táo-bón.

Trong trái cây là nguồn vitamin chống oxy hóa và đề-kháng ung-thư. Chất chống oxy hóa tế-bào như vitamin C và A. Trung-bình 100-150g trái cây có thể cung-cấp cho một người lớn có đủ nhu-cầu vitamin C hằng ngày. Vitamin C còn giúp cơ-thể gia-tăng sức đề-kháng chống nhiễm trùng, gồm có ổi, măng-cầu xiêm, và các loại trái cây thuộc họ cam, quýt, chanh, bưởi ... nho, kiwi, dâu tây, khế ... Những loại trái cây có màu vàng sậm và đỏ cam như: xoài, đu-đu, cam, dưa-lê, dưa-hấu, hồng, là một nguồn carotene rất tốt, có khả-năng đề-kháng ung-thư. Vitamin nhóm B cũng hiện-diện nhiều trong trái cây như măng-cầu, chuối, táo.



⬢ Nguồn khoáng-tố vi lượng trong quả dưa, (thơm) Măng-cầu xiêm, hồng-xiêm, quýt, ổi, thanh-long có chứa nhiều Na, K, Ca. Chanh, ổi, dưa-hấu còn có chứa Fe và nhiều chất vi lượng khác, đều là những chất có ích cho cơ-thể.

Tóm lược, người mắc bệnh tiểu-đường vẫn có thể và nên ăn trái cây, không cần phải e-ngại. Khi ăn, có thể thay đổi trong nhiều loại quả chín, nhưng nên ăn mỗi ngày với một số-lượng vừa phải (150-200g) để cơ-thể không bị thiếu-hụt các nhóm chất nói trên, mà vẫn không bị dư đường. Các chuyên-gia dinh-dưỡng còn khuyến-khích nên ăn toàn bộ trái cây, chớ không nên dùng ở dạng nước ép, vì nước ép sẽ mất đi nhiều chất xơ, mất một nửa lượng vitamin và khoáng-tố; đồng-thời, khi ăn trái cây như vậy, sẽ có cảm-giác mau no hơn, so với uống một ly nước ép cùng lượng.

Tất cả các khoa-học đều có sự hư-ảo mà nó dưới theo mãi, nhưng không thể bắt gặt được; song trên con đường đi, khoa-học đã bắt gặp những kiến-thức vô cùng ích-lợi. (Fontenelle)