



Một nghiên cứu mới đây đã phát hiện ra chế độ ăn chỉ với 850 calo mỗi ngày có thể chữa khỏi bệnh tiểu đường tuýp 2 sau 2 năm.

Bệnh tiểu đường đã đăt mắ c kắ lắ c, vớ i gắ n 5 triệ u ngườ i Anh mắ c bắ nh, và 10% dân số trên 40 tuổ i. Trong đó, khoả ng 90% bắ tiế u đắ đắ ng tuýp 2, do chế đố ăn uố ng kém và thiế u tắ p thắ đắ c. Bắ nh tiế u đắ đắ ng có thắ đắ n đắ n đắ t quắ , suy gan và mù lòa.

Tắ đó, đã có rắ t nhiế u nghiề n cắ u nhắ m nắ lắ c đắ nh bắ i bắ nh tiế u đắ đắ ng trên thắ giế i.

Một nghiên cứu mới đây đã phát hiện ra chế độ ăn chỉ với 850 calo mỗi ngày có thể chữa khỏi bệnh tiểu đường tuýp 2 sau 2 năm, theo Mail Online.

Bệnh tiểu đường tắ ng đắ c cho là không thắ chắ a khắ i.

Nhắ ng mắ i đây, cắ quan đắ ch vắ Sắ c khắ e Quắ c gia Anh đã thông báo rắ ng hắ đã thắ nghiế m chế đố ăn kiề ng trong 3 thắ ng, tiế n hành trên gắ n 300 ngườ i tắ i 49 phòng khám ở Tyneside và Scotland đã cho thắ y đắ u ngắ c lắ i.

Một nhóm người tham gia - khoảng 150 người, được theo chế độ ăn kiêng giảm 4 phần lười và sút mỗi ngày, tiêu thụ 825 - 853 calo, tùy thuộc vào hình thức, trong khoảng thời gian từ 3 - 5 tháng. Sau đó, họ được cho ăn uống bình thường trở lại.

Tuy nhiên, một số bệnh nhân đã ăn gần 3.000 calo mỗi ngày - so với mức khuyến nghị 2.000 calo cho phụ nữ và 2.500 calo cho nam giới.

Việc cắt giảm đáng kể lượng calo và điều đó giúp giảm cân đã dẫn đến kết quả đáng chú ý của nghiên cứu.

Kết quả cho thấy gần 50% người tham gia theo chế độ ăn kiêng, đã tuyên bố giảm bệnh tiểu đường tuýp 2 trong vòng 1 năm.

Qua năm sau, nghĩa là 2 năm sau khi thử nghiệm, còn 36% người tham gia vẫn duy trì được lượng đường trong máu dưới 6,5%, nghĩa là họ không còn mắc bệnh tiểu đường.

Điều này có nghĩa là hơn 1/3 số bệnh nhân sử dụng chế độ ăn kiêng ngày chỉ với 850 calo đã hết bệnh sau 2 năm.

Nhóm chữa khỏi bệnh tiểu đường đã giảm cân trung bình 10,4 kg.

Một số bệnh nhân đã tuyên bố giảm bệnh tiểu đường sau khi giảm ít hơn 5 kg.

Những người tái nhiễm bệnh chỉ giảm được 3,7 kg.

Những người tăng cân trở lại chỉ cần bổ sung tái nhiễm bệnh.

Đó là bằng chứng tốt nhất cho thấy bệnh này có thể được đánh bại bằng cách giảm cân.

Mặc dù giảm cân là chìa khóa, các chuyên gia cho biết việc giảm cân chỉ đạt kết quả tốt nhất nếu bạn có người cá nhân với mức độ chèn ép béo phì cao hơn trước đây khi nhận được sự hỗ trợ từ insulin, một loại hormone quan trọng kiểm soát lượng đường trong máu.

Cơ quan dịch vụ Sức khỏe Quốc gia Anh đang lên kế hoạch thử nghiệm chế độ ăn với súp và protein lỏng - không có chèn ép béo, với 5.000 người tham gia, trước khi xem xét triển khai quy mô quốc gia.

Protein lỏng có nguồn gốc từ sữa, được nhào thành nước, có thể cung cấp protein chèn ép cao cho chế độ ăn uống.

(TN)