



CARBOHYDRATE VÀ BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Carbohydrate là gì?

Carbohydrate (hay carb) là một chất dinh dưỡng được phân hủy thành glucose khi ăn và là nguồn năng lượng chính cho cả cơ thể và não bộ.

Tại sao nó lại quan trọng?

Cơ thể sản xuất insulin, giúp cơ thể sử dụng năng lượng từ việc ăn carbohydrate. Với bệnh đái tháo đường loại 1, cơ thể không sản xuất insulin. Với bệnh đái tháo đường loại 2, cơ thể không sản xuất đủ insulin hoặc trở nên đề kháng với insulin. Trong cả hai trường hợp, điều này làm cho lượng đường trong máu tăng lên (tăng đường huyết) và có thể gây tổn thương cho các dây thần kinh và các cơ quan khác.

Carbohydrate không cần phải tránh nhưng phải được kiểm soát đối với những người mắc bệnh đái tháo đường. Lập kế hoạch khẩu phần carbohydrate trong bữa ăn giúp có một chế độ ăn uống cân bằng và quản lý lượng đường trong máu.

Những thực phẩm nào chứa carbohydrate?

Các nhóm thực phẩm sau đây chứa carbohydrate: trái cây, sữa, ngũ cốc và một số loại rau. Những loại rau này được gọi là rau giàu tinh bột và bao gồm ngô, đậu Hà Lan và khoai tây.



Để biết thêm thông tin và các câu hỏi liên quan đến chế độ ăn uống, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tiểu đường Hoa Kỳ (etes.org).