

Thức phẩm giàu vitamin C giúp giảm tỉ lệ tử vong do đái tháo đường

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 20 Tháng 5 2016 11:54 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 20 Tháng 5 2016 11:59

Bs Nguyễn Văn Tuấn - Khoa Mổ

Bưởi, bông cải xanh và dâu tây có giảm gì chung?

Chúng là những thức phẩm giàu vitamin C, có thể giúp giảm tỉ lệ tử vong do đái tháo đường theo một nghiên cứu được công bố mới đây của Đại học Hoàng gia Anh.

Đái tháo đường là một bệnh trong mắt, gây giảm thị lực. Nguyên nhân thường do lão hóa theo tuổi tác. Theo Tổ chức Y tế Thế giới, đái tháo đường là nguyên nhân hàng đầu gây mù ở nước ta cũng như trên thế giới.

Các nhà nghiên cứu tại Đại học Hoàng gia Anh đã kiểm tra dữ liệu từ 2054 cặp song sinh để xem những yếu tố nào có thể giúp giảm thiểu bệnh đái tháo đường. Họ đã theo dõi lượng vitamin C và các chất dinh dưỡng khác từ thức phẩm và thuốc. Họ cũng ghi lại cách đái tháo đường của các đối tượng vào khoảng 60 tuổi, và tiếp tục theo dõi trên 324 ca sinh đôi khoảng 10 năm sau đó.



Theo nghiên cứu này thì các yếu tố môi trường, chế độ ăn uống, chiếm 65% nguyên nhân gây đái tháo đường, các yếu tố di truyền chỉ chiếm 35%. Thức ăn giàu Vitamin C giúp bảo vệ, chế độ ăn uống lành mạnh giúp giảm 35% nguy cơ đái tháo đường. Kết quả nghiên cứu này cho thấy chế độ ăn uống và lối sống có thể ảnh hưởng đến đái tháo đường hơn là di truyền. Những người phớt lờ báo cáo tiêu thụ thức phẩm giàu vitamin C giảm 33% nguy cơ mắc đái tháo đường trong nghiên cứu này.

Thức phẩm giàu vitamin C giúp giảm tiến triển của đục thủy tinh thể

Viết bởi Biên tập viên

Thứ sáu, 20 Tháng 5 2016 11:54 - Lần cập nhật cuối Thứ sáu, 20 Tháng 5 2016 11:59

"Trong khi chúng ta không thể hoàn toàn tránh được đục thủy tinh thể, chúng ta có thể trì hoãn sự khởi đầu của nó và giảm nó một cách đáng kể bằng cách có một chế độ ăn uống giàu vitamin C", tác giả nghiên cứu Christopher Hammond, Giáo sư Nhân khoa tại Đại học Hoàng gia Anh cho biết. Các nhà nghiên cứu cũng lưu ý rằng các kết quả trên chỉ liên quan đến vitamin qua thức ăn, không phải là thực phẩm bổ sung.

Vitamin C là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ. Các nhà khoa học tin rằng thiếu vitamin C trong chế độ ăn uống có thể làm chậm quá trình đục thủy tinh thể và tăng cường khả năng bảo vệ mắt.

Lưu ý: dịch từ "Genetic and Dietary Factors Influencing the Progression of Nuclear Cataract", American Academy of Ophthalmology