TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Xoài: 'Siêu thực phẩm' giúp phòng ngừa tiểu đường type 2

09:54 17/03/2025

Bệnh tiểu đường type 2 đang trở thành một vấn đề sức khỏe toàn cầu. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới đây đã mang đến tin vui cho những người có nguy cơ mắc bệnh: Ăn xoài mỗi ngày có thể giúp cải thiện độ nhạy insulin và giảm nguy cơ mắc bệnh.

Theo The New York Post, nghiên cứu mới cho thấy việc ăn 1 cốc xoài (tương đương 167g) cung cấp khoảng 100 calo mỗi ngày có thể giúp giảm mức insulin và tăng cường độ nhạy insulin ở người thừa cân, béo phì có tình trạng viêm mãn tính mức độ thấp. "Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy, việc thêm xoài tươi vào chế độ ăn uống có thể là một cách đơn giản, thú vị để những người thừa cân, béo phì hỗ trợ chức năng insulin tốt hơn và giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2", Giáo sư - Tiến sĩ Indika Edirisinghe, chuyên gia về khoa học thực phẩm và dinh dưỡng tại Viện Công nghệ Illinois (Mỹ), cho biết.

Xoài: 'Siêu thực phẩm' giúp phòng ngừa tiểu đường type 2

Được biết, béo phì là một vấn đề nghiêm trọng và tốn kém ở Mỹ, nơi hơn 2/5 người trưởng thành và hơn 1/6 trẻ em mắc bệnh béo phì. Theo ước tính của chính phủ, một tỷ lệ thậm chí còn lớn hơn được coi là thừa cân.

Cuộc khủng hoảng béo phì gia tăng trong những năm gần đây, số người được chẩn đoán mắc tiểu đường type 2 cũng tăng theo. Tình trạng này phát triển khi lượng đường trong máu luôn ở mức cao nguy hiểm, thường là do kháng insulin.

Theo các nhà khoa học, muốn xem liệu những thay đổi chế độ ăn uống đơn giản có giúp giảm nguy cơ mắc bệnh mãn tính như tiểu đường type 2 hay không. Bệnh tiểu đường type 2 có thể làm tăng nguy cơ mắc các vấn đề sức khoẻ nghiêm trọng khác, bao gồm đau tim, đột quỵ và suy thận.

Cụ thể, nhóm nghiên cứu đã chia 48 người trưởng thành thừa cân, béo phì (từ 20 đến 60 tuổi) thành hai nhóm. Một nửa được yêu cầu ăn 2 cốc xoài mỗi ngày. Nửa còn lại ăn một món tráng miệng có lượng calo tương đương - kem đá Ý (Italian ices), một loại kem đông lạnh. Ngoài xoài hoặc kem đá Ý, những người tham gia giữ nguyên chế độ ăn uống và lối sống trong 4 tuần. Kết quả cho thấy, nhóm ăn xoài có sự giảm đáng kể về kháng insulin và mức insulin thấp hơn so với lúc bắt đầu nghiên cứu. Trong khi đó, nhóm đối chứng không có bất kỳ thay đổi nào.

Điều đặc biệt và đáng chú ý ở đây là các chỉ số viêm và lượng đường trong máu không có sự khác biệt rõ rệt giữa hai nhóm. Điều này khiến các nhà nghiên cứu cho rằng xoài có thể là một sự thay thế lành mạnh cho tim mạch so với các món ăn vặt có lượng calo tương đương.

Nhưng điều bất ngờ thực sự là mặc dù cả hai nhóm tiêu thụ số calo như nhau, nhóm ăn xoài không tăng cân, trong khi nhóm đối chứng lại tăng cân nhẹ. "Việc cải thiện độ nhạy insulin ở nhóm ăn xoài mà không làm thay đổi trọng lượng cơ thể là một phát hiện đáng chú ý. Điều này phản bác lại những quan niệm sai lầm về hàm lượng đường tự nhiên của xoài và tác động của nó đối với béo phì và tiểu đường", TS Edirisinghe cho biết. Theo bà, những phát hiện này củng cố nghiên cứu trước đây rằng ăn xoài không gây tăng cân. Mặc dù cơ chế chính xác vẫn chưa được hiểu rõ, nhưng khả năng chống oxy hóa được cải thiện từ xoài có thể là yếu tố trung gian giúp kiểm soát lượng đường trong máu.

Ngoài khả năng giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường type 2, xoài còn mang lại nhiều lợi ích sức khỏe khác, theo Cleveland Clinic:

- Tốt cho hệ tiêu hóa: Xoài giàu chất xơ, giúp cải thiện sức khỏe đường ruột và hỗ trợ tiêu hóa.

- Giảm cholesterol "xấu" (LDL): Chất xơ hòa tan trong xoài có thể giúp hạ cholesterol toàn phần và LDL cholesterol, loại cholesterol có thể dẫn đến tình trạng gây tắc nghẽn mạch máu.

- Hỗ trợ da và tóc khỏe mạnh: Xoài chứa nhiều vitamin A, C và E, các chất chống oxy hóa mạnh mẽ giúp da sáng khỏe và tóc chắc khỏe.

- Tốt cho tim mạch: Xoài giàu kali, giúp cân bằng mức natri trong cơ thể, hỗ trợ kiểm soát huyết áp và cải thiện sức khỏe tim mạch.

- Chống lão hóa & ngừa ung thư: Xoài chứa nhiều chất chống oxy hóa, bảo vệ tế bào khỏi tổn thương, giúp giảm nguy cơ ung thư và làm chậm quá trình lão hóa.

- Tăng cường hệ miễn dịch: Xoài là nguồn cung cấp carotenoid, hợp chất tạo nên màu vàng đặc trưng của quả xoài, giúp củng cố hệ miễn dịch.

Với hàng loạt lợi ích này, xoài không chỉ là một loại trái cây ngon miệng mà còn là một siêu thực phẩm tốt cho sức khỏe.

Tâm An