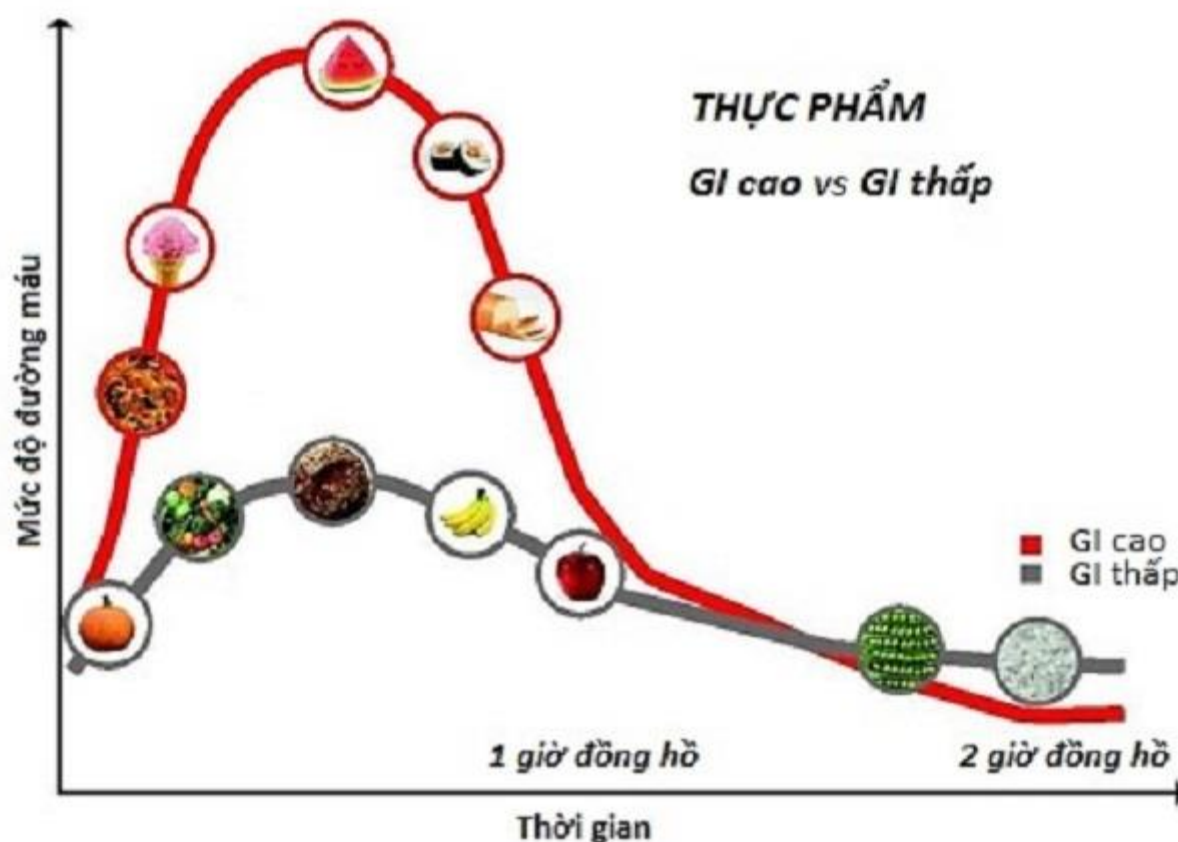


Chỉ số đường huyết (GI) có thể không đáng tin cậy đối với mọi người

Việt Hà, phóng viên RFA

2016-11-22



Chỉ số đường huyết của mỗi người biến động từ trước khi ăn đến sau khi ăn.
Courtesy photo

Chỉ số đường huyết (GI) vốn được dùng để xác định tốc độ làm tăng đường huyết sau khi ăn, từ lâu nay vẫn được coi là một chỉ số đáng tin cậy với nhiều người, đặc biệt là người bị tiểu đường. Những người không bị tiểu đường áp dụng chỉ số này để kiểm soát rủi ro làm tăng nguy cơ tiểu đường của bản thân. Tuy nhiên, các nhà khoa học gần đây cho rằng chỉ số này có thể không đáng tin cậy và không nên áp dụng đối với tất cả mọi người.

Chỉ số đường huyết GI không áp dụng cho tất cả mọi người?

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc Trung tâm Dinh dưỡng và Lão hóa Jean Mayer ở trường đại học Tufts, Hoa Kỳ, cho thấy chỉ số đường huyết (GI), vốn được nhiều người áp dụng từ lâu nay để chọn đồ ăn thích hợp cho sức khỏe, dường như không chính xác với tất cả mọi người.

Theo định nghĩa chung, chỉ số đường huyết GI là xếp hạng mức phản ứng của cơ thể qua đường huyết đối với tinh bột sau khi ăn. Xếp hạng theo thang điểm từ 0 đến 100, theo đó những thực phẩm có GI cao là những thực phẩm được tiêu hóa và hấp thụ nhanh, dẫn đến sự tăng cao của đường máu. Những thực phẩm có GI thấp là những thực phẩm được tiêu hóa và hấp thụ chậm, do đó đường huyết và insulin trong máu không tăng nhanh. Theo các chuyên gia dinh dưỡng, các thực phẩm có GI thấp là những thực phẩm tốt cho sức khỏe, đặc biệt đối với những người có bệnh tiểu đường dạng 1 và dạng 2. Các thực phẩm làm từ nhiều bột và đường được xếp vào danh sách các thực phẩm có GI cao, ví dụ như các loại bánh ngọt làm từ đường, bánh mì trắng, một số loại nước ngọt. Những thực phẩm làm từ bột nguyên chất, đa số các loại rau củ quả có GI từ trung bình đến thấp.

Bác sĩ Nirupa Matthan, thuộc trung tâm Dinh dưỡng Jean Mayer và Lão hóa, trường đại học Tufts, nói về kết quả của nghiên cứu mới:

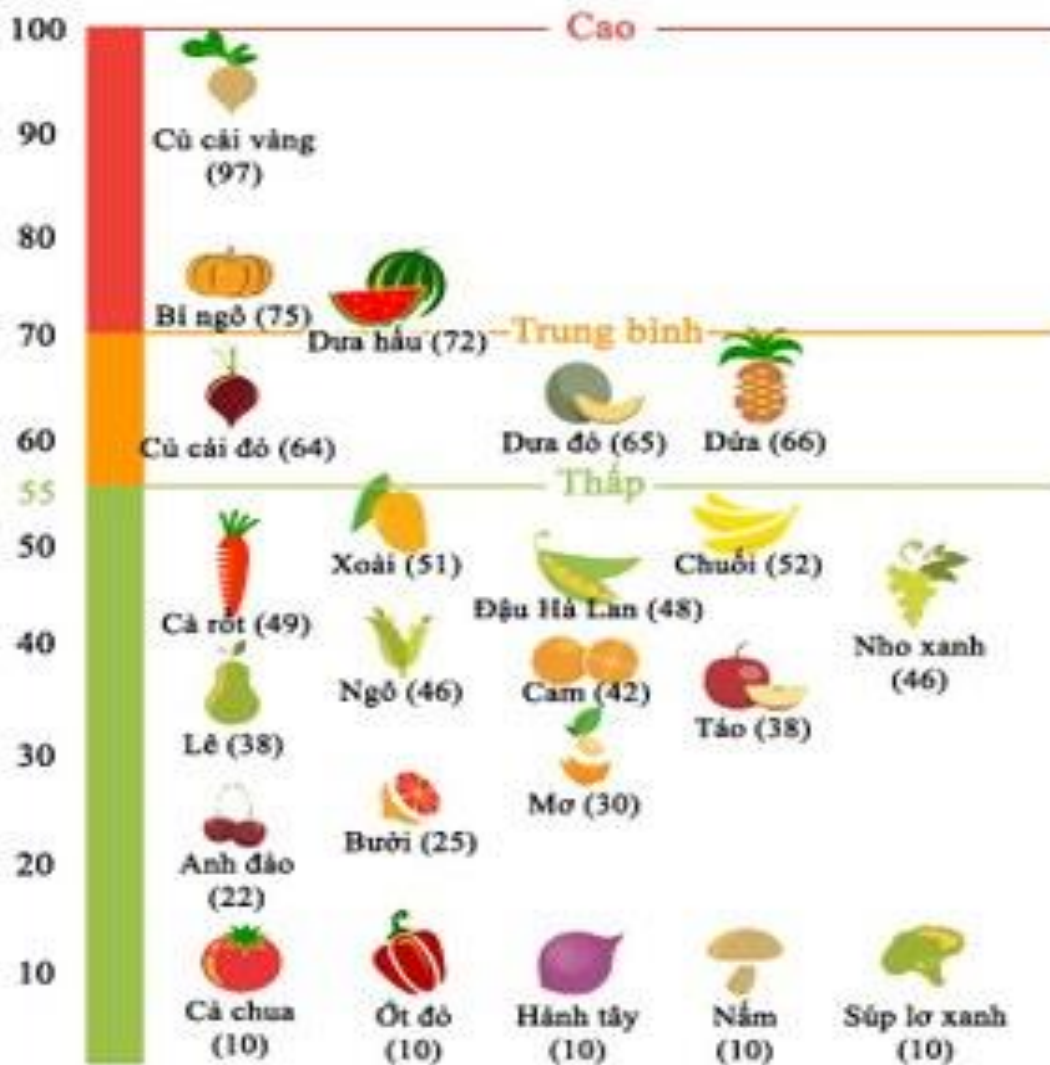
“Theo nghiên cứu có một con số cho thấy cùng một người ăn cùng một loại thực phẩm ở các thời điểm khác nhau theo khuyến cáo về quy chuẩn chế độ ăn nhưng chỉ số GI của người ở các thời điểm đó lại khác nhau. Đối với khoảng 1/3 số người tham gia nghiên cứu, bánh mì trắng là thực phẩm có GI thấp, trong khi chỉ số này ở mức trung bình với 1/3 số người khác và ở mức cao với 1/3 số người còn lại. Điều này đặt ra câu hỏi rằng chỉ số này không thích hợp đối với từng cá nhân.”

Nghiên cứu được thực hiện trên 63 người tình nguyện kéo dài trong vòng 12 tuần với những thử nghiệm máu để tìm hiểu ảnh hưởng của thực phẩm mà họ ăn vào ảnh hưởng đến đường và insulin trong máu ra sao. Họ được yêu cầu phải nhịn ăn, không uống rượu và tập thể dục ngay trước mỗi lần thử máu. Họ được cho ăn bánh mì trắng là loại có tinh bột được làm trắng hoặc uống đồ uống có đường. Mỗi loại thực phẩm này có chứa 50 grams tinh bột. Lượng đường trong máu được đo vào nhiều thời điểm khác nhau trong vòng 5 tiếng sau khi ăn và chỉ số GI cũng được tính theo công thức tiêu chuẩn vẫn được áp dụng từ trước đến nay. Kết quả cho thấy bánh mì trắng có chỉ số GI trong khoảng thấp và trung bình, tức từ 35 đến 55 đối với 22 người tình nguyện. Chỉ số này là từ 57 đến 67 đối với 23 người khác. Có 18 người khi ăn cùng lượng bánh mì trắng như vậy nhưng chỉ số GI được đo đối với họ là từ 70 trở lên tức là rất cao. Ngay trong một cá nhân, chỉ số này cũng khác biệt đến 60 điểm giữa các lần thử khác nhau.

Từ kết quả của nghiên cứu, bác sĩ Nirupa Matthan cho rằng chỉ số GI không thể áp dụng đối với tất cả mọi người:

“Chỉ số GI được tính theo giá trị bình quân từ một nhóm người và con số đó được áp dụng cho tất cả mọi người. Chúng tôi nói rằng điều này là không đúng. Chúng tôi muốn nói có một nhóm người luôn ăn loại thực phẩm có mức GI trung bình đối với họ là bánh mì trắng nhưng lại có phản ứng mạnh (tức lượng đường trong máu tăng cao). Trong khi đó một nhóm khác ăn thực phẩm có GI cao thì mức phản ứng lại rất thấp. Cho nên chúng ta không thể biết được cơ thể từng người đáp ứng với từng loại thực phẩm thế nào. Cho nên chỉ dùng một chỉ số thì không có nghĩa là nó áp dụng được cho tất cả mọi người. Đó là điều đầu tiên chúng tôi thấy. Tức là chỉ số này không nhất quán và điều quan trọng hơn cả là nó xuất hiện ngay ở một người. Ví dụ anh ăn bánh mì trắng ba lần khác nhau thì kết quả ba lần cũng khác nhau.”

Chỉ số đường huyết (GI) của một số loại rau và hoa quả



Chỉ số đường huyết (GI) của 23 loại trái cây và rau quả phổ biến. Courtesy photo

Để tìm hiểu tại sao chỉ số GI thay đổi với từng người và thậm chí trong từng cá nhân, các nhà khoa học cũng xem xét các chỉ số khác có liên quan như tuổi tác, giới, chỉ số cân nặng trên chiều cao của từng người và một số các chỉ số khác như insulin và hemoglobin trong máu. Kết quả cho thấy chỉ có hai yếu tố insulin và hemoglobin là có ảnh hưởng nhiều hơn cả trong khi các yếu tố khác có ảnh hưởng không đáng kể. Bác sĩ Nirupa Matthan giải thích:

“Điều thứ hai chúng tôi muốn tìm hiểu tại sao có sự khác biệt của chỉ số này. Liệu vấn đề tuổi tác có phải là nhân tố, hay vấn đề giới, hay chỉ số BMI của cơ thể, cân nặng của cơ thể có ảnh hưởng đến chỉ số này. Đây là điểm đặc biệt của nghiên cứu của chúng tôi. Chúng tôi chỉ tìm thấy hai yếu tố ở đây là insulin và mức hemoglobin trong máu của một người. Chúng tôi thấy rằng các chỉ số này có thể giải thích tại sao chỉ số GI thay đổi. Nói vậy nhưng theo tôi chúng ta thay vì chỉ tập trung vào chỉ số GI vốn có thể không đúng đối với cá nhân bạn, thì nên tập trung vào toàn bộ chế

độ ăn của bạn. nên nhớ là chỉ số GI chỉ chú trọng vào lượng tinh bột trong thực phẩm nhưng chúng ta không chỉ ăn tinh bột mà còn nhiều chất khác nữa.”

Nói về mối liên hệ giữa chỉ số đường huyết GI với mức hemoglobin ở từng người trong thí nghiệm này, bác sĩ Matthan cũng nhận định rằng chỉ số này không phản ứng đúng với mức hemoglobin như mọi người vẫn nghĩ:

“Chúng tôi thấy có những người có mức hemoglobin nằm trong quãng bình thường nhưng vẫn có đáp ứng mạnh với GI. Điều này làm chúng tôi phải đặt câu hỏi là chỉ số GI là chỉ số của thực phẩm hay là chỉ số đo lường phản ứng của cơ thể đối với thực phẩm. Mọi người đều nói là GI là chỉ số của thực phẩm và mọi người nói là dù bạn là nam hay nữ, già hay trẻ, béo hay gầy bạn đều phải có đáp ứng giống nhau với chỉ số GI là điều mà chúng tôi thấy không đúng trong nghiên cứu này.”

Chỉ số GI với người bị bệnh tiểu đường

Những nhà nghiên cứu không xác định thực phẩm có chỉ số đường huyết cao có thể tốt hay loại có chỉ số thấp có thể không tốt. Nghiên cứu cũng không tiến hành đối với những người bị tiểu đường. Tuy nhiên các nhà nghiên cứu cho rằng những người bị tiểu đường không nên chỉ áp dụng chỉ số này như một công cụ đánh giá chế độ ăn nói chung. Bác sĩ Nirupa Matthan nói:

“Chúng tôi không kiểm tra nhóm người tiểu đường nhưng chúng tôi không muốn những người bị tiểu đường ăn những thực phẩm làm tăng lượng đường trong máu của họ. Nhưng người ta cũng nói những người khỏe mạnh nên ăn những thực phẩm có GI thấp để tránh lên cân và tránh bị tiểu đường. Nhưng kết quả nghiên cứu thì cho thấy là cả thực phẩm GI thấp vẫn có thể làm tăng đường trong máu của người khỏe mạnh, trong khi một số thực phẩm có GI cao vẫn không làm tăng đường trong máu. Nếu người bị bệnh tiểu đường coi hướng dẫn về chỉ số GI trong thực phẩm như tài liệu tham khảo thì tốt chứ không nên coi đó là công cụ để đánh giá chế độ ăn chung. Họ nên nhìn vào toàn bộ chế độ ăn của mình, kiểm soát lượng thực phẩm ăn vào và năng tập thể dục thay vì chỉ chú trọng vào lượng tinh bột trong thực phẩm. Bạn nên ăn ít đường và các thực phẩm tinh chế. Tất nhiên theo tôi thì tham khảo GI cũng vẫn chấp nhận được đối với người bị tiểu đường ví dụ như họ ăn đậu là loại có GI thấp.”

Chuyên gia về dinh dưỡng, phát ngôn viên thuộc Viện Dinh dưỡng Hoa Kỳ, Vandana Sheth, cho rằng mặc dù với những người bị tiểu đường việc ăn nhiều chất bột không tốt nhưng không phải vì thế mà mọi người bỏ hẳn thành phần này khỏi chế độ ăn của mình, mặc dù đây là loại thực phẩm thường được cho là có chỉ số GI cao:

“Người bị tiểu đường cần hiểu thực phẩm ảnh hưởng đến lượng đường trong máu thế nào. Không còn cái gọi là chế độ ăn đặc biệt cho người tiểu đường, chỉ là việc ăn thức ăn bình thường và hiểu được các thực phẩm mình ăn vào ảnh hưởng thế nào tới đường trong máu. Cách đơn giản nhất cho người tiểu đường là phải hiểu thực phẩm gồm 3 loại chính, là loại có chất bột (carbohydrate), đạm (protein) và béo. Các thực phẩm có carbohydrate cao có ảnh hưởng rất nhiều đến lượng đường trong máu. Điều này không có nghĩa là bạn không ăn chút nào carbohydrate. Cơ thể chúng ta hoạt động tốt nhất nếu có cả 3 loại dinh dưỡng này. Nếu bạn bị tiểu đường nên nhớ là ăn nhiều bữa nhỏ đúng giờ, đừng để đói quá lâu để bạn có thể kiểm soát lượng đường trong máu. Cố gắng ăn đúng liều lượng thức ăn vào các lúc khác nhau trong ngày, vì cơ thể chúng ta có thể nhớ và chuyển đến mức đường cần thiết trong máu.”

Theo các bác sĩ chuyên trị tiểu đường, những thực phẩm có chất bột không qua tinh chế tốt hơn là loại đã qua tinh chế vì vẫn còn giữ được những vitamin và khoáng chất cần thiết cùng với chất xơ rất cần cho tiêu hóa. Thường những thực phẩm này cũng không thuộc dạng có chỉ số GI cao.

Bác sĩ Nirupa Matthan cho rằng người châu Á có truyền thống ăn nhiều gạo trắng và bánh mì trắng vốn là loại có GI cao nhưng điều này cũng không có nghĩa là nhiều người ở châu Á bị béo phì và thừa cân. Theo bà, điều này còn phụ thuộc rất nhiều vào sự cân đối khẩu phần ăn, chứ không đơn thuần chỉ là loại thực phẩm mà người ta ăn vào hàng ngày.

Tạp chí sức khỏe đời sống tuần này xin tạm dừng tại đây. Việt Hà cảm ơn quý vị đã quan tâm theo dõi. Xin quý vị chia sẻ các thông tin về các vấn đề y tế, sức khỏe đến trang tạp chí sức khỏe đời sống tại email vietha@rfa.org hoặc www.facebook.com/vietharfa

Việt Hà xin chào tạm biệt quý vị và xin hẹn gặp lại vào thứ ba tuần tới.