MỤC LỤC

Giới thiệu
Thực phẩm giúp kiểm soát đường huyết
Thực phẩm tốt cho sức khỏe tim mạch
Kết luận
Tài liệu tham khảo
Video

Giới thiệu

- Ung thư và các bệnh tim mạch là hai trong số những nguyên nhân hàng đầu gây tử vong trên toàn cầu. Đối với những người sống sót sau ung thư, việc duy trì sức khỏe tim mạch và kiểm soát đường huyết là rất quan trọng, đặc biệt khi một số phương pháp điều trị ung thư có thể làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và ảnh hưởng đến đường huyết. Bài viết này sẽ thảo luận về các loại thực phẩm có thể giúp kiểm soát đường huyết và bảo vệ sức khỏe tim mạch cho người bệnh ung thư.

Thực phẩm giúp kiểm soát đường huyết

1. Rau củ quả: Các loại rau như bông cải xanh, cải bó xôi, và cải xoăn chứa nhiều chất xơ và chất chống oxy hóa, giúp cải thiện độ nhạy insulin và giảm đường huyết.
2. Hạt và ngũ cốc nguyên hạt: Hạt lanh, hạt chia, và yến mạch là nguồn cung cấp chất xơ hòa tan, giúp làm chậm quá trình tiêu hóa và ổn định đường huyết.
3. Cá béo: Cá hồi và cá thu chứa nhiều axit béo omega-3, có thể giúp cải thiện độ nhạy insulin và giảm viêm.
4. Quả hạch: Các loại quả hạch như hạnh nhân và óc chó có thể giúp giảm đường huyết và cải thiện sức khỏe tim mạch.

Thực phẩm tốt cho sức khỏe tim mạch

1. Dầu ô liu: Dầu ô liu chứa nhiều chất chống oxy hóa và chất béo không bão hòa đơn, giúp giảm cholesterol xấu và bảo vệ mạch máu.
2. Trái cây họ cam quýt: Cam và bưởi chứa nhiều vitamin C và chất xơ, giúp giảm cholesterol và huyết áp.
3. Cá béo: Như đã đề cập, cá béo không chỉ tốt cho đường huyết mà còn giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.
4. Rau lá xanh: Các loại rau như cải bó xôi và cải xoăn chứa nhiều vitamin K và nitrat, giúp cải thiện chức năng mạch máu và giảm huyết áp.

Kết luận

- Việc lựa chọn thực phẩm phù hợp có thể giúp người bệnh ung thư kiểm soát đường huyết và bảo vệ sức khỏe tim mạch. Các loại thực phẩm như rau củ quả, hạt, cá béo, và dầu ô liu không chỉ cung cấp dinh dưỡng cần thiết mà còn hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh mãn tính. Tuy nhiên, việc thay đổi chế độ ăn uống nên được thực hiện dưới sự hướng dẫn của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng để đảm bảo an toàn và hiệu quả.

Tài liệu tham khảo

1. Cardiovascular disease after cancer therapy – PMC
2. Understanding the Link between Sugar and Cancer – PMC
3. 17 Foods to Lower Your Blood Sugar – Healthline
4. 17 Incredibly Heart-Healthy Foods – Healthline
5. 21 Foods That Can Save Your Heart – WebMD

Video