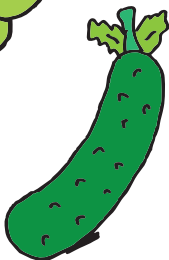
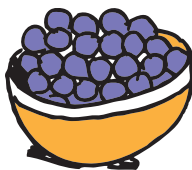
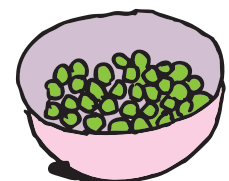
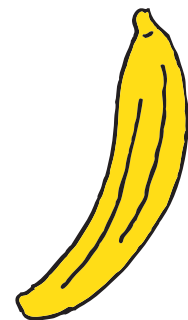
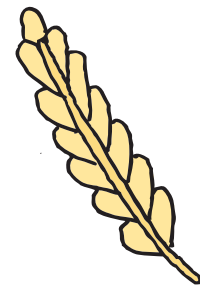
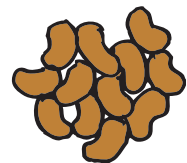
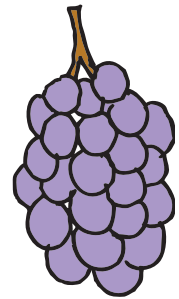


Thức Ăn Thực Vật

Ăn chế độ thực vật, hoặc ăn chay, có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường và cải thiện kiểm soát lượng đường trong máu ở những người mắc bệnh tiểu đường.

Một người ăn chay là một người chủ yếu hoặc chỉ ăn thực phẩm từ thực vật. Bốn nhóm thực phẩm chính mà người ăn chay ăn là ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu (đậu, đậu Hà Lan, đậu lăng), trái cây và rau quả.

Có nhiều loại người ăn chay khác nhau. Người ăn chay chặt chẽ là những người ăn chay nghiêm ngặt, không ăn thức ăn có từ động vật. Những người ăn chay khác có thể ăn ít hoặc không ăn thịt, nhưng ăn cá, trứng và/hoặc các sản phẩm từ sữa, như sữa và phô mai.



Người ăn chay ít có khả năng thừa cân hoặc mắc bệnh tiểu đường loại 2 hơn người ăn thịt. Nhiều người ăn chay cũng thường có:



Lượng đường trong máu và A1C thấp hơn



Lượng mỡ thấp hơn



Huyết áp thấp hơn, và



Tỷ lệ tử vong do bệnh tim thấp hơn

Một kế hoạch bữa ăn dựa trên việc ăn thực phẩm từ thực vật có thể thay đổi lượng thuốc tiểu đường quý vị cần dùng (bao gồm cả insulin), vitamin quý vị uống, lượng chất xơ quý vị ăn và các vấn đề khác về việc chăm sóc bệnh tiểu đường.

Luôn luôn nói chuyện với bác sĩ của quý vị trước khi thực hiện bất kỳ thay đổi nào trong kế hoạch bữa ăn bệnh tiểu đường của quý vị. Quý vị có thể được yêu cầu nói chuyện với một chuyên gia dinh dưỡng (một chuyên gia thực phẩm) có đăng ký để giúp quý vị phát triển một kế hoạch bữa ăn chay phù hợp với quý vị.