กินหวาน.. เป็นเบาหวานจริงหรือ

วิถีชีวิตที่เร่งรีบของคนในปัจจุบันรวมถึงอาหารที่เข้าถึงได้ง่ายและได้รับความนิยมโดยส่วนใหญ่ เช่น น้ำหวาน ชา ไข่มุก หรือขนมต่างๆ มักเป็นอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาลหรือคาร์โบไฮเดรตที่สูง เพื่อจูงใจผู้บริโภคให้อยากซื้อรับประทาน ซึ่งอาหารต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเบาหวานและโรคอ้วนได้ วันนี้คุณหมอมีคำแนะนำเพื่อลดการเกิดโรคเบาหวานมาฝากกันค่ะ

1.การรับประทานอาหาร การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสมถือเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ที่เป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคเบาหวาน ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสชาติหวานหรืออาหารที่มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตสูง ได้แก่ แป้ง ข้าวและน้ำตาล หรือรับประทานแต่น้อย รวมถึงควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2.เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ ส่งผลเสียกับสุขภาพร่างกายโดยรวม และทำให้ตับทำงานหนักและเกิดการสะสมของไขมันในตับหรือที่เราเรียกว่า ภาวะไขมันพอกตับ (Fatty liver) ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ร่างกายเกิดการดื้อต่ออินซูลิน ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น
3.ความเครียด ทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเคอร์ติซอลไปกระตุ้นให้ร่างกายปล่อยพลังงานออกมาในรูปแบบของน้ำตาล ดังนั้นเมื่อเราเครียดมากๆ ระดับน้ำตาลในเลือดก็ยิ่งสูงมากขึ้นนั่นเอง
4.การออกกำลังกาย ที่พอเหมาะช่วยให้ร่างกายตอบสนองต่ออินซูลินได้ดีขึ้น และช่วยให้ระดับน้ำตาลอยู่ในเกณฑ์ปกติ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการควบคุมปริมาณน้ำตาลจากการเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม การควบคุมน้ำหนัก และการออกกำลังกายสม่ำเสมอ ไม่เพียงแต่ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรคเบาหวานยังช่วยป้องกันการเกิดโรคร้ายอื่นๆ ได้อีกด้วยค่ะ

ข้อมูลดีๆ จาก.. พญ.ฟ้ารุ่ง ภูษาทอง อายุรแพทย์เฉพาะทางโรคต่อมไร้ท่อและเมตะบอลิสม คลินิกอายุรกรรม โรงพยาบาลหัวเฉียว