

CHỈ SỐ ĐƯỜNG HUYẾT

KIỂM TRA THỰC TẾ



Q: Khoai tây có chỉ số đường huyết (GI) cao không?

A: GI của khoai tây rất khác nhau và phụ thuộc vào nhiều yếu tố bao gồm loại khoai tây, nguồn gốc, quá trình sản xuất và phương pháp chế biến.¹

NGHIÊN CỨU

Chỉ số đường huyết (GI) là công cụ để quản lý chế độ ăn uống của bệnh tiểu đường loại 1. Các nhà nghiên cứu đã tìm cách kiểm tra một cách có hệ thống tác động của các loại carbohydrate khác nhau đối với lượng đường trong máu, so với glucose; Thử nghiệm được gọi là chỉ số đường huyết.^{2,3} Hai mươi năm sau, thực phẩm được phân theo ba loại GI: cao, trung bình, thấp và được xuất bản trong một quyển sách rất phổ biến.⁴ Thực phẩm giàu tinh bột (ví dụ: bánh mì, mì ống, gạo và các loại rau củ chứa tinh bột như khoai tây) được phân loại là thực phẩm có GI “cao” và thực phẩm thực phẩm có GI cao được đưa ra giả thuyết là tác động tiêu cực đến mức đường huyết cũng như sức khỏe tổng thể.⁴

Không lâu sau đó, các nhà nghiên cứu đã đưa ra “tháp dinh dưỡng” và cho khoai tây là một trong những thực phẩm không lành mạnh do “GI cao”.⁵ Hơn ba mươi năm sau, cuộc tranh cãi về ý nghĩa lâm sàng và ứng dụng thực tế của GI vẫn tiếp tục. Mặc dù hàng trăm nghiên cứu đã được công bố về chỉ số đường huyết và nhiều quyển sách ăn kiêng phổ biến ủng hộ việc ăn khoai tây, mối liên hệ giữa chỉ số đường huyết và sức khỏe dài hạn chưa được đưa ra.

THỰC TẾ

- GI là một phép tính toán học rất phức tạp và được định nghĩa là “vùng gia tăng dưới đường cong đáp ứng glucose của 50gram carbohydrate của thức ăn sẵn có từ thực phẩm cần kiểm tra được biểu thị bằng phần trăm của phản ứng với cùng một lượng carbohydrate có sẵn từ thực phẩm tham khảo (như bánh mì trắng hoặc glucose).”^{2,3}
- Nghiên cứu cho thấy GI không phải là cách tính đáng tin cậy.⁶
- Mặc dù tuyên bố chỉ ra rằng khoai tây có GI cao, nhưng thực tế là GI của khoai tây rất khác nhau và phụ thuộc vào một số yếu tố bao gồm:^{1,7,8}
 - Quá trình sản xuất và phương pháp chế biến
 - Loại khoai tây, nguồn gốc, sự chín muồi
 - Ăn cùng với loại thức ăn nào (như thức ăn chứa đạm hay chất béo)
- Ủy ban Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống năm 2010 và 2015 đều kết luận không có bằng chứng nào cho thấy GI hỗ trợ giảm cân hoặc duy trì giảm cân hoặc hỗ trợ phòng ngừa hoặc điều trị bệnh tim mạch.^{9,10}

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Fernandes G, Velangi A, Wolever TMS. Glycemic index of potatoes commonly consumed in North America. *J Am Diet Assoc.* 2005;105:557-562.
2. Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, et al. Glycemic index of foods: A physiological basis for carbohydrate exchange. *Am J Clin Nutr.* 1981;34:362-366.
3. Pi Sunyer FX. Glycemic index and disease. *Am J Clin Nutr.* 2002 Jul;76(1):290S-85S.
4. Brand-Miller J, Wolever TMS, Foster-Powell K, Colagiuri S. *The new glucose revolution.* 2nd ed. New York: Marlowe & Company; 2003.
5. Willett WC, Skerrett PJ. *Eat, Drink and Be Healthy: the Harvard Medical School Guide to Healthy Eating.* 2005. Free Press, NY.
6. Mattan NR, Ausman LM, Meng H, et al. Estimating the reliability of glycemic index values and potential sources of methodological and biological variability. *Am J Clin Nutr.* 2016;104:1004-1013.
7. Henry CJ, Lightowler HJ, Kendall FL, Storey M. The impact of the addition of toppings/fillings on the glycaemic response to commonly consumed carbohydrate foods. *Eur J Clin Nutr.* 2006 Jun;60(6):763-9.
8. Henry CJ, Lightowler HJ, Strik CM, Storey M. Glycaemic index values for commercially available potatoes in Great Britain. *Br J Nutr.* 2005 Dec;94(6):917-21.
9. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Report of the Dietary Guidelines Advisory Committee on the Dietary Guidelines for Americans, 2010. Available at <https://health.gov/dietaryguidelines/2010/>
10. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. 2015 – 2020 Dietary Guidelines for Americans. 8th Edition. December 2015. Available at <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>