

NGHIÊN CỨU MỚI: RAU QUẢ VÀ TRÁI CÂY KHÔNG GIÚP BẠN GIẢM CÂN

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc ĐH Y tế công cộng Birmingham (Anh) đã chỉ ra, ăn nhiều rau quả, trái cây rất tốt cho sức khỏe nhưng loại thực phẩm này không có khả năng giúp bạn giảm cân.

Để đưa ra được kết luận này, các nhà nghiên cứu đã tiến hành thử nghiệm với 1.200 người đã sử dụng phương pháp giảm cân bằng rau quả, trái cây. Các chuyên gia phát hiện, tuy bạn ăn nhiều trái cây và rau quả nhưng không thay đổi lượng calo từ các nguồn thực phẩm khác cũng khiến cho những nỗ lực giảm cân của bạn về con số 0.

Tác giả nghiên cứu - Kathryn Kaiser - giảng viên ĐH Y tế công cộng ở Birmingham cho biết: "Tất cả nghiên cứu của chúng tôi đã cho thấy, hiệu quả phương pháp giảm cân chỉ ăn trái cây mà không điều chỉnh lượng calo từ các thực phẩm khác không phát huy tác dụng. Hiệu quả thu được từ phương pháp này gần như bằng không".

Nhà nghiên cứu David Allison nói thêm: "Trái cây và rau quả chứa rất ít calo, đôi khi không có, chúng mang lại nhiều lợi ích cho những người có ý định giảm cân. Tuy nhiên, bên cạnh việc ăn tất cả các loại trái cây, rau củ thì bạn cũng nên giảm thiểu việc nạp calo từ các nguồn thực phẩm khác trong nỗ lực giảm cân".

Nghiên cứu cũng chỉ ra việc tiêu thụ trái cây và rau củ cũng không gây tăng cân cho người sử dụng.

Chuyên gia dinh dưỡng Laura Jeffers - người không tham gia nghiên cứu cho biết: "Trái cây và rau củ chứa nhiều chất xơ và dinh dưỡng rất tốt cho sức khỏe. Tuy nhiên, người ăn kiêng cũng không nên lạm dụng phương pháp này quá nhiều mà cần có sự điều chỉnh lượng thu nạp calo hợp lý trong khẩu phần ăn tổng thể. Chỉ có như vậy, bạn mới đạt được kết quả trong mục tiêu giảm cân của mình".

Nghiên cứu trên được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Mỹ.