

MẸO ĐƠN GIẢN GIÚP CHỐNG ĂN VẶT

Nếu muốn loại bỏ việc ăn vặt gây hại cho sức khỏe giữa các bữa ăn, bạn có thể áp dụng một mẹo đơn giản nhưng vô cùng hữu hiệu: đưa thêm một quả bơ vào khẩu phần ăn của bữa chính.

Các chuyên gia Mỹ phát hiện, ăn nửa quả bơ vào bữa trưa có thể tăng cảm giác no và giảm sự thèm ăn vặt giữa các bữa. Kết luận này được rút ra sau khi họ so sánh ảnh hưởng của việc cho thêm một quả bơ tươi vào khẩu phần ăn trưa so với việc ngốn ngấu một bữa trưa tiêu chuẩn.

Với mục đích tìm hiểu xem việc hấp thụ bơ có ảnh hưởng tới cảm giác no, lượng đường trong máu, phản ứng insulin và thói quen ăn vặt như thế nào, nhóm nghiên cứu đã tiến hành thử nghiệm với những người trưởng thành khỏe mạnh, nhưng dư cân.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, bơ chứa hàm lượng chất béo và chất xơ cao. (Ảnh: petrotimes.vn)

Kết quả cho thấy, những người ăn thêm nửa quả bơ tươi trong bữa trưa giảm 40% cảm giác thèm ăn trong 3 giờ tiếp theo, và giảm 28% nhu cầu ăn vặt trong 5 giờ đồng hồ sau đó. Ngoài ra, họ cũng thông báo tăng cảm giác thỏa mãn kéo dài 3 giờ đồng hồ sau bữa ăn chính.

Tiến sĩ, chuyên gia dinh dưỡng đến từ Đại học Loma Linda (California, Mỹ) và là người đứng đầu nghiên cứu, tuyên bố: "Cảm giác no là một yếu tố quan trọng trong việc kiểm soát cân nặng, vì khi mọi người cảm thấy thỏa mãn, họ ít có khả năng ăn vặt giữa các bữa chính hơn".

Nửa quả bơ tươi cung cấp 150 calo và rất giàu chất xơ, nhưng cũng chứa hàm lượng chất béo cao. Theo tiến sĩ Sabate, mặc dù ăn thêm bơ vào bữa chính làm tăng lượng calo và hydrat cacbon hấp thụ, nhưng nó không làm tăng lượng đường trong máu so với một bữa ăn tiêu chuẩn. Điều này khiến các nhà nghiên cứu tin rằng, bơ có thể giữ vai trò nhất định trong việc kiểm soát đường huyết và cần được nghiên cứu thêm.