

ĂN SÔ-CÔ-LA GIÚP THON GỌN HƠN?

Một nghiên cứu mới chỉ ra, những người ăn sô-cô-la thường xuyên có xu hướng trở nên “mỏng” hơn.

>>> Muốn giảm cân: Hãy ăn sô cô la vào buổi sáng

Kết quả này đến từ cuộc điều tra gần 1.000 người Mỹ thông qua chế độ ăn uống, lượng calo hấp thụ và chỉ số BMI (một phương pháp phổ biến để đo chứng béo phì). Họ phát hiện ra những người ăn sô-cô-la trung bình vài lần 1 tuần thì “thon gọn” hơn những người hiếm khi ăn.

Các nhà khoa học tin rằng, mặc dù sô-cô-la chứa một hàm lượng calo lớn, nhưng đồng thời nó lại chứa những thành phần có khả năng giảm cân hơn là “tạo ra” mỡ.

Tương tự, công bố của Archives of Internal Medicine (một tạp chí Y khoa nổi tiếng, được công bố hàng tháng bởi Hiệp hội Y khoa Hoa Kỳ cho thấy: mặc dù thúc đẩy lượng calo hấp thụ, ăn sô-cô-la thường xuyên giúp làm giảm chỉ số BMI.

Mối liên hệ giữa sô-cô-la và cân nặng vẫn tồn tại ngay cả khi những yếu tố khác như sự vận động hằng ngày được đưa vào. Điểm mấu chốt của nghiên cứu này là mức độ thường xuyên ăn sô-cô-la, chứ không phải lượng sô-cô-la “nạp” vào cơ thể (chưa có nghiên cứu nào tìm thấy sự liên hệ giữa lượng sô-cô-la và giảm cân).

“Hợp chất chống oxi hóa có tên catechins, có thể giúp “đốt cháy” calo trong các cơ bắp nhiều hơn khi vận động từ đó giảm cân”, TS. Beatrice Golomb, đại học California tại San Diego, giải thích.

Các nhà nghiên cứu cũng thận trọng cho rằng sô-cô-la không phải là cách duy nhất giúp giảm cân. Và nếu bạn đang tìm kiếm cho mình một thực đơn giảm cân hiệu quả, sẽ là hợp lí hơn cả với việc bắt đầu ăn nhiều rau xanh và trái cây.

Đây không phải là lần đầu tiên các nhà khoa học cho rằng sô-cô-la có ảnh hưởng tốt đến sức khỏe con người. Trước đó, các nghiên cứu khác cũng chỉ ra sô-cô-la có tác dụng tốt cho tim mạch nhờ những thay đổi có lợi của huyết áp, độ nhạy insulin và nồng độ cholesterol. Đặc biệt, sô-cô-la đen chứa chất chống oxi hóa giúp loại bỏ các gốc tự do.