

KẸO CAO SU GIÚP GIẢM BÉO

Người ta thường thích nhai kẹo cao su để sạch răng, đỡ buồn mồm và củng cố cơ hàm. Liệu chúng còn có tác dụng gì nữa? Thật thú vị, tác dụng làm giảm cân cho người béo.

Kẹo cao su còn có tác dụng giảm béo. (Ảnh minh họa)

Các nhà dinh dưỡng học Mỹ, trường Đại học Rhodes Islands đã tò mò tìm hiểu thêm về loại kẹo cao su không chứa đường và đã đi đến kết luận thú vị là kẹo cao su có khả năng giảm nhu cầu tiêu thụ calo, tăng sự tiêu hao năng lượng, do đó có thể dùng như một chất giảm cân cho những người béo phì.

Họ đã tiến hành nghiên cứu tác dụng của kẹo cao su với một nhóm tình nguyện viên gồm 35 người cả nam và nữ. Họ đề nghị các tình nguyện viên nhai kẹo cao su liên tục 20 phút trước bữa ăn sáng và 20 phút trước bữa ăn trưa.

Qua các xét nghiệm về mặt dinh dưỡng, các bác sĩ nhận thấy rằng những người nhai kẹo cao su trước bữa ăn trưa thu nhận từ thực phẩm một năng lượng ít hơn so với đối chứng 67 calo và không cần phải ăn uống thêm gì để bù vào lượng calo thiếu đó trong suốt một ngày.

Ngoài ra, khi nhai kẹo những người này còn tiêu hao thêm được 5% năng lượng nữa. Mà như ta đã biết chính sự dư thừa năng lượng do tích lũy các chất dinh dưỡng gây ra sự tăng cân. Tìm cách giảm bớt năng lượng mà cơ thể thu nạp chính là nguyên lý của các phương pháp giảm thân trọng.

Những tình nguyện viên nam còn cho biết, sau khi nhai kẹo cao su cảm giác đói không làm cho họ nôn nao, khó chịu như trước đây nữa.