

MỘT CÁCH GIẢM CÂN: UỐNG NƯỚC TRƯỚC KHI ĂN

Một nghiên cứu đã phát hiện rằng những người ở tuổi

Một nghiên cứu đã phát hiện rằng những người ở tuổi trung niên và tuổi già uống hai cốc nước trước khi ăn thì lượng calo tiêu thụ sẽ ít đi và giảm cân nặng hơn những người không uống nước.

Uống nước trước khi ăn có thể giúp bạn giảm cân. (Ảnh: Internet).

Các nhà nghiên cứu chia những người tham gia thí nghiệm ra thành hai nhóm cả nam lẫn nữ đàn ông thừa cân và béo phì ở lứa tuổi từ 55 đến 60: một nhóm chỉ tuân theo cách ăn ít chất béo, ít calo (nhóm 1), một nhóm cũng ăn theo cùng thực đơn nhưng uống thêm 2 cốc nước trước các bữa ăn sáng, trưa và tối.

Sau 12 tuần tham gia thí nghiệm, những người uống nước trước khi ăn (thuộc nhóm 2) giảm được 15,5 pound (khoảng 6,8 kg), trong khi những người không uống nước (thuộc nhóm 1) chỉ giảm được 11 pound (khoảng 5,0 kg), nghĩa là chênh lệch 30%.

Họ còn nhận thấy chính việc uống nước trước khi ăn đã làm lượng calo mà những người nhóm 2 hấp thụ ở mỗi bữa giảm từ 75 đến 90 calo.

Tuy nhiên các nhà khoa học chưa chắc chắn rằng có phải những người nhóm 2 được bù lại bằng cách ăn thêm vào những thời gian khác trong ngày không. Brenda Davy, phó giáo sư Khoa Dinh dưỡng, Thực phẩm và Thể dục tại Trường Kỹ thuật Virginia thắc mắc, nhưng thực tế không phải vậy.

Ông nói: "Uống nhiều nước hơn là một cách vô cùng đơn giản để giảm cân và áp dụng chế độ ăn ít calo. Chúng tôi không cho rằng uống nước làm mỡ tan ra nhưng quả thật giúp vào việc giảm cân và áp dụng thực đơn ít calo".

Một trong những vấn đề thường làm những người ăn kiêng bực mình là rất khó giữ được khối lượng cân trở lại nên các nhà khoa học tiếp tục theo dõi trọng lượng cơ thể sau 12 tuần thí nghiệm. Một năm sau, các số liệu ban đầu cho thấy nếu tiếp tục uống nước trước khi ăn thì chẳng những duy trì được cân nặng mà còn có thể giảm thêm trọng lượng nữa – trung bình 1,5 pound (0,7 kg).

Davy nhắc nhở: Tuy nhiên, biện pháp này chỉ có tác dụng nếu bạn ở lứa tuổi trung niên. Những nghiên cứu trước đây đã chứng tỏ rằng ở lứa tuổi từ 18 đến 35, việc uống nước trước khi ăn

không làm cho họ tiếp nhận ít calo hơn trong bữa ăn của mình

Davy giải thích: Ở những người già cần nhiều thời gian hơn để làm cho dạ dày trống rỗng. Nước làm cho họ cảm thấy no hơn (hoặc ít đói hơn), trong khi ở những trẻ, nước thoát khỏi dạ dày hầu như ngay lập tức.

Barry Popkin, giám đốc Trung tâm nghiên cứu Dinh dưỡng và bệnh béo phì, thuộc Trường ĐH Bắc Carolina cho rằng phát hiện trên đây là "đầy hứa hẹn". Nghiên cứu của ông cũng chứng minh những ai uống ít nước trắng hơn nước giải khát có đường sẽ ăn ít rau quả hơn và nói chung tiêu thụ mỗi ngày ít calo hơn.

Các loại đồ uống có đường cũng là nguyên nhân gây béo phì. (Ảnh internet)

Ông nói thêm: Một trong các thủ phạm của bệnh dịch béo phì của người Mỹ ngày nay là họ tiêu thụ nhiều hơn 30 năm về trước khoảng 300 calo mỗi ngày từ nước giải khát có đường, từ nước sô-da, rượu trái cây, nước quả ép, nước tăng lực... Uống các nước ấy trước bữa, bạn sẽ ăn ít đi vì bản thân chúng đã chứa calo rồi.

Tóm lại các nghiên cứu đều nhất trí: uống nước trắng chứ không phải các nước giải khát công nghiệp trước bữa ăn là biện pháp giữ (đôi khi còn giảm) trọng lượng cơ thể cho người trung niên. Song tạo ra một thói quen mới - một thói quen chỉ có lợi và hoàn toàn vô hại - cũng đòi hỏi thời gian và nghị lực.