

UỐNG SỮA GIỮ EO

Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Clinical Nutrition của Mỹ, một người trưởng thành nếu uống ít nhất hai ly sữa một ngày trong vòng hai năm sẽ mất đi khoảng 5,448 kg trọng lượng nhiều hơn những người uống ít hoặc không uống sữa.

Theo một nghiên cứu được công bố trên tạp chí Clinical Nutrition của Mỹ, một người trưởng thành nếu uống ít nhất hai ly sữa một ngày trong vòng hai năm sẽ mất đi khoảng 5,448 kg trọng lượng nhiều hơn những người uống ít hoặc không uống sữa.

Nếu một người trưởng thành tiêu thụ mỗi ngày 170 gram sữa hay sản phẩm từ sữa tương đương ¾ ly sữa thì trong 6 tháng họ sẽ giảm khoảng 4,54 kg trọng lượng mỗi người, theo các nhà nghiên cứu Israel.

Thật ra cũng rất dễ hiểu bởi việc uống sữa hàng ngày giúp người ăn kiêng quên đi cảm giác đói bụng. "Uống sữa làm cho người ăn kiêng cảm thấy no bụng và ít ăn thêm các thức ăn có đường," theo Nhà dinh dưỡng học ở miền bắc California - Tiến sĩ Douglas Husbands.

Ngoài ra, những người tiếp cận với một ly sữa sẽ có ít cơ hội uống những thứ nước uống nhiều năng lượng khác như nước ngọt, nước trái cây có lượng đường cao, thức uống có gaz như soda. Những thứ được coi là kẻ thù của việc giảm cân. Tiến sĩ Douglas Husbands nói. "Có một ly sữa là chắc chắn tốt hơn so với việc có một soda."

Các nhà nghiên cứu nhận thấy rằng lượng vitamin D có tác động tích cực tới việc giảm cân, và việc uống sữa là biện pháp tối ưu nhất mà người ăn kiêng cần thực hiện để tối đa hóa lượng vitamin D trong cơ thể của họ.

Nghiên cứu theo dõi hơn 300 người thừa cân hoặc có nguy cơ béo phì cả nam lẫn độ tuổi từ 40t tới 65t. Những người tham gia theo chế độ ăn ít chất béo, giảm thức ăn chứa nhiều hydrat - cacbon trong hai năm.

Nếu không có vấn đề về ăn uống thì so sánh với một người không uống sữa thì một người uống hai ly sữa mỗi ngày tương đương với 580 miligram canxi, sẽ nhẹ cân hơn khoảng 5,448 kg trong sau 2 năm. Ngược lại, những người chỉ uống nửa ly sữa mỗi ngày tương đương với 150 miligram canxi, sẽ chỉ giảm khoảng 3,178 kg sau 2 năm.

Tiến sĩ Douglas Husbands cho biết các protein trong sữa rất có ích cho cơ thể trong việc sản sinh năng lượng làm giảm cân.

Tuy nhiên sữa cũng có những nhược điểm sau: Những người Châu Á và người Mỹ gốc Phi khó tiêu thụ được chất lactose trong sữa Tiến sĩ Douglas Husbands nói. "Và rõ ràng là các chất béo trong sữa là một mối quan tâm hàng đầu và chế độ chăm sóc riêng biệt mà các con bò được nuôi sẽ quyết định chất lượng cũng như nội dung của sản phẩm sữa."

Các nhà nghiên cứu nhận định mặc dù có những khuyến cáo về sự ích lợi của vitamin D đối với sức khỏe. Hầu hết người Mỹ đều không uống đủ 4 ly sữa ít béo mỗi ngày tương đương với lượng vitamin D khoảng 400 đơn vị quốc tế.

Hồ Duy Bình

Địa chỉ: Hồ Duy Bình - Trung tâm Thông tin Thư viện – Đại học Tiền Giang- số 119, ấp Bắc, phường 5, TP. Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang.

Email: hoduybinhdhtg@cooltoad.com

