

## ĂN NHIỀU THỊT DỄ MẬP

Giảm ăn thịt động vật có thể giúp bạn thon thả hơn, theo kết quả nghiên cứu hơn 100.000 nam giới và 270.000 phụ nữ ở 10 nước châu Âu.

Theo Tiến sĩ Anne-Claire Vernaud thuộc Đại học Hoàng gia Luân Đôn (Anh), với cùng lượng calorie dung nạp vào cơ thể, người ăn thịt nhiều hơn dễ “phát tướng” hơn những người ăn ít thịt.

Trong 5 năm nghiên cứu, những người thích ăn thịt mỗi năm tăng trung bình gần 0,5 kg và càng ăn nhiều thịt, họ càng tăng cân. Trung bình mỗi ngày nếu ăn thêm 250 gam, sau 5 năm trọng lượng cơ thể sẽ tăng thêm gần 2 kg. Theo các nhà nghiên cứu, thịt gia cầm dễ khiến người ăn “phát phì” nhất, kế đến là thịt chế biến sẵn và thịt đỏ (thịt bò, cừu, heo...). Do chứa nhiều năng lượng nên thịt cũng ảnh hưởng khả năng kiểm soát cảm giác thèm ăn.

Dựa theo kết quả nghiên cứu, các chuyên gia cho rằng nếu mỗi ngày giảm tiêu thụ 250 gam thịt, sau 5 năm trọng lượng cơ thể của chúng ta có thể giảm gần 2 kg. Do chế độ ăn nhiều thịt không có lợi cho sức khỏe nên các nhà nghiên cứu khuyên chúng ta nên hạn chế thịt trong thực đơn hằng ngày.

Nguồn: Reuters