

NỖI KHỔ CỦA NGƯỜI GẦY

Để có thân hình mũm mĩm, các bạn cùng hội gầy thường hướng dẫn nhau cách ăn uống cho lên cân, và cụ thể là làm ngược lại những điều mà các chuyên gia dinh dưỡng khuyên người thừa cân.

Ảnh minh họa: Quickandsimple.com.

Không ít người chỉ cần ăn uống thoải mái một tuần là lên vài ký. Trong khi đó, lại có những người ăn một ngày năm bữa mà cơ thể vẫn không chịu nhích lên gam nào.

Kiều Nhi ở quận Tân Bình, TP.HCM nói về nỗi khổ gầy guộc của mình: "Cao 1,5m, nặng có 39kg, người tôi khô đét như con mướp. Đi đến đâu ai cũng nhìn với đôi mắt thương hại. Người có thân hình tròn trịa thì xuýt xoa: 'Trời ơi, giá mà tôi cho bạn được vài ký thì hay biết mấy'. Người có chồng rồi thì khuyên: 'Con gái phải có da có thịt một chút mới đẹp, gầy quá không ổn...'. Suốt ngày bị chê nên Nhi cũng chịu khó ăn uống để cải thiện vóc dáng, nhưng lạ một nỗi, thức ăn đi đâu hết, càng ăn càng... ốm nhom.

Không riêng các bạn gái trẻ, các bạn đã lập gia đình cũng đối diện với sự "tong teo" của cơ thể. Chị Nguyễn tâm sự: "Lúc mới cần bầu, tôi ăn ngon miệng và lên ký khá nhanh. Nhưng không hiểu sao, đến lúc cai sữa cho con xong thì mẹ nó về nguyên "hiện trạng" ban đầu, cao 1,58m mà nặng có 44kg thôi".

Thân hình còm nhom, ăn hoài không lên cân đã khiến chị Tố Như đi đến quyết định: uống thuốc tăng cân. Chị kể: "Uống thuốc vào, tôi ăn tới bốn bát cơm liền. Buồn một nỗi, từ khi ngưng thuốc, trọng lượng của tôi cũng giảm theo!".

Để có thân hình mũm mĩm, các bạn cùng hội gầy còn hướng dẫn nhau cách ăn uống cho lên cân. Và cách họ thường chọn là làm ngược lại những điều mà các chuyên gia dinh dưỡng hướng dẫn người thừa cân như: ăn khuya, ăn thức ăn nhiều đường, mỡ...

Trong quá trình chọn lựa các "bí kíp" tăng cân, chị Nga đã chọn công thức sau: mỗi bữa bổ sung thêm một ly sữa và một miếng phô mai. Riêng ban đêm thì ăn bánh sandwich và ăn vặt. Sau khi áp dụng phương thức này một thời gian, chị Nga lắc đầu: "Nói thì dễ nhưng ăn liền tù tì một tháng thì ngán đến tận cổ, nhìn đồ ăn mà lòng tê tái vì... khó nuốt".

Gầy gò, ốm yếu "tấn công" mọi độ tuổi, giới tính và có rất có nhiều nguyên nhân gây gầy. Đầu tiên là ăn uống không đủ chất dinh dưỡng. Tiến sĩ Nguyễn Thị Minh Kiều - Hội Dinh dưỡng TP.HCM, hướng dẫn cách tính như sau: lao động nhẹ (nghỉ ngơi, trò chuyện...), cơ thể "xài" 25 Kcal/ngày/1kg cân nặng. Ví dụ bạn nặng 50 kg, năng lượng tiêu hao là 1.250 Kcal/ngày. Lao động trung bình (nhân viên văn phòng), lượng calo cơ thể cần là 30 Kcal/ngày/1kg cân nặng.

Lao động nặng (chủ yếu làm việc tay chân, đi lại nhiều), năng lượng cần cho cơ thể là 35 Kcal/ngày/1kg cân nặng.

Năng lượng này nên cung cấp theo tỷ lệ từ 15% - 20% đạm (thịt, cá...), 20% - 25% chất béo (có trong thực phẩm: đậu phộng, mè, dừa, trứng), 50% - 55% chất bột đường (cơm, mì, hủ tiếu, bánh, khoai, trái cây...). Trên cơ sở này, người ta xây dựng khẩu phần ăn cho những người muốn tăng hoặc giảm cân. Nếu cơ thể khỏe mạnh, mỗi ngày ăn "dư" 500 Kcal (năng lượng ăn vào trừ cho năng lượng tiêu hao) thì sau một tuần sẽ tăng được 0,5 kg. Thế nhưng, để có thân hình đẹp, phải lên cân khối nạc chứ không phải khối mỡ.

Theo tiến sĩ Nguyễn Thị Minh Kiều, muốn tăng cân mà làm ngược lại lời khuyên dành cho người béo phì là sai lầm. Cần tránh tăng năng lượng rỗng, tức chỉ dùng các món đường, bột, béo mà thiếu sinh tố, chất khoáng. Tránh ăn đêm, bởi năng lượng không tiêu hao qua vận động sẽ chuyển thành mỡ tích lũy ở nội tạng. Sự tích lũy này về lâu dài sẽ là tiền đề của các bệnh mãn tính, ảnh hưởng trầm trọng đến chất lượng sống.

Bác sĩ cho biết, để có lợi cho sức khỏe, thời gian ăn nên thực hiện như sau: bên cạnh ba bữa chính, cần tăng cường hai bữa phụ vào lúc 9 giờ sáng và 3 giờ chiều bằng các món chè, bánh, trái cây ngọt... Các loại bột hay sữa cao năng lượng dùng cho người gầy chỉ bổ sung chứ không thể thay thế bữa ăn chính.

Về dùng thuốc, tiến sĩ Nguyễn Hữu Đức - Đại học Y dược TP.HCM khuyên, không nên tự dùng thuốc kích thích sự thèm ăn, vì khi ngưng thuốc lại chán ăn như cũ và có thể bị những biến chứng nguy hiểm. Cách tốt nhất là tìm nguyên nhân gây chán ăn, sụt cân và điều trị theo chỉ định của bác sĩ.

Bên cạnh đó, ta cũng đừng quên xổ giun định kỳ sáu tháng/lần, khám sức khỏe tổng quát để phát hiện một số bệnh có thể làm giảm cân (lao, viêm loét dạ dày...). Sự căng thẳng cũng làm cơ thể ốm o gầy mòn (khi vui vẻ, thức ăn hấp thu 80% - 90% nhưng khi giận dữ, buồn phiền, lo lắng, thì tỷ lệ hấp thu chỉ còn khoảng 20% - 30%).

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, nếu muốn tăng cân, điều đầu tiên cần làm là "truy" cho ra nguyên nhân. Khi tìm đúng nguyên nhân thì giải pháp mới hiệu quả. Chẳng hạn như trường hợp chị Thanh Hiền: chỉ trong vòng hai tuần, chị mất liền 2kg, người mỗi mệt, chán nản. Biết nguyên nhân chính sụt cân là do ông sếp khó chịu quá, hoành hợ đủ điều, còn chị thì vẫn cố bám việc để kiếm tiền nuôi con. Cố ăn cũng không mập, chị Hiền bèn chọn giải pháp đi tập Yoga. Sau khi tập vài tháng, tự nhiên chị thấy mọi chuyện nhẹ nhàng... kể cả chuyện mập ốm chị cũng không quan tâm. Kết quả rất khả quan. Thời gian gần đây ai cũng khen chị: "Trông tươi tắn quá".