

ĐỒ UỐNG 'HÔ BIẾN' CÂN NẶNG

Có rất nhiều người băn khoăn nên lựa chọn đồ uống nào khi đang áp dụng chế độ giảm cân. Một số người nhầm tưởng một số đồ uống có thể giúp giảm cân nhưng trên thực tế lại có tác dụng ngược lại. Dưới đây là một số đồ uống bạn nên dùng và đồ uống

Có rất nhiều người băn khoăn nên lựa chọn đồ uống nào khi đang áp dụng chế độ giảm cân. Một số người nhầm tưởng một số đồ uống có thể giúp giảm cân nhưng trên thực tế lại có tác dụng ngược lại. Dưới đây là một số đồ uống bạn nên dùng và đồ uống thận trọng khi dùng, nếu bạn muốn giảm cân.

1. Những đồ uống có thể dễ làm tăng cân:

Nước soda

Theo các nghiên cứu khoa học soda là một trong những đồ uống nhẹ giàu calo nhất, một chai soda có thể chứa hàng trăm calo. Do vậy, bạn không nên uống soda hàng ngày nếu như bạn muốn giảm cân có hiệu quả.

Nước trái cây

Nước trái cây có thể chứa nhiều calo tương tự nước soda, nhưng nó lại nhiều chất bổ dưỡng hơn so với đồ uống nhẹ. Do vậy, bạn chỉ nên uống những sản phẩm 100% được ép từ trái cây và không nên uống những sản phẩm có pha thêm đường. Bạn cũng có thể giảm lượng calo trong nước trái cây bằng cách pha thêm nước lọc.

Sinh tố thập cẩm

Một cốc sinh tố bao gồm chuối, dâu tây và cam sẽ giúp bạn có một thức uống bổ dưỡng giàu vitamin và khoáng chất. Nhưng bạn có thể uống sinh tố được làm ở nhà vì bạn có thể kiểm soát được các thành phần giàu calo như kem hay mật ong.

Nước tăng lực

Nước tăng lực cũng rất giàu calo như nước soda. Ngoài ra, nước tăng lực cũng được bổ sung rất nhiều chất bổ dưỡng và vitamin cho cơ thể. Tuy nhiên, những người muốn giảm cân không nên uống nước tăng lực. Thay vào đó, bạn nên uống nước và các thực phẩm có hàm lượng calo thấp.

Cà phê sữa

Cà phê sữa chứa rất nhiều calo và chất béo. Đặc biệt có những loại cà phê sữa có thể chứa tới 570 calo/cốc, tương đương với lượng calo của một bữa ăn. Do vậy, nếu không thích cà phê đen, bạn hãy cho thêm một chút sữa không kem và đường hóa học vào cốc cà phê để giảm lượng calo.

Rượu ướp lạnh

Rượu ướp lạnh rất giàu calo. Một cốc rượu có thể chứa 190 calo và 22 gram cacbonat. Do vậy, bạn không nên dùng rượu ướp lạnh trong thời gian giảm cân.

2. Những đồ uống giúp giảm cân

Nước lọc

Thay thế đồ uống nhẹ có chứa cacbonat bằng nước lọc sẽ giúp bạn giảm hàng trăm calo mỗi ngày. Ngoài ra, uống 2 cốc nước trước mỗi bữa ăn có thể giúp bạn cảm thấy no và bớt thèm ăn hơn. Trong một nghiên cứu mới đây cũng cho thấy uống nhiều nước rất có lợi cho quá trình trao đổi chất trong cơ thể.

Nước rau ép

Nước rau ép cũng bổ dưỡng như nước trái cây nhưng nó chỉ chứa rất ít calo. Một cốc cà chua ép chỉ chứa 80 calo, so với 160 calo cho một cốc cam ép. Ngoài ra, nước rau ép cũng có tác dụng làm bạn không cảm thấy đói.

Sữa ít béo

Trong các loại sữa thông thường rất giàu canxi tốt cho cơ thể bạn. Tuy nhiên, chất này không tốt cho việc giảm cân. Do vậy bạn nên dùng các loại sữa ít chất béo như sữa chua và pho mát.

Cà phê đen

Khi bạn cần bổ sung caffeine, cà phê là một sự lựa chọn tốt hơn so với nước soda và nước tăng lực. Cà phê đen có rất ít calo nhưng giàu chất chống oxy hóa. Những nghiên cứu trước đây đã cho thấy uống 3 – 4 ly cà phê mỗi ngày có thể giúp bạn tỉnh táo và tập trung. Cà phê cũng có thể giúp giảm nguy cơ bị đái tháo đường và ung thư.

Trà xanh

Trà xanh là một sự lựa chọn cho những người muốn giảm cân. Không chỉ có hàm lượng calo thấp, một nghiên cứu gần đây cũng đã chứng minh được chất chiết xuất từ trà xanh giúp bạn giảm cân

nhanh hơn. Để giảm béo, bạn nên uống trà xanh ít nhất hai lần một ngày.