

NHỮNG SAI LẦM PHỔ BIẾN TRONG ĂN, UỐNG

Bạn nghe nhiều về tác hại của mỡ, và tránh xa nó như tránh... chất độc, song chính mỡ lại là môi trường để hòa tan nhiều dưỡng chất trong cơ thể.

Các nhà khoa học từ lâu đã biết rằng một vài chất dinh dưỡng chỉ hòa tan trong nước (như vitamin C) và những chất khác chỉ tan được trong mỡ (như tiền tố của vitamin A). Những năm gần đây, xu hướng hạn chế mỡ thái quá khiến các nhà khoa học phải cảnh báo về điều này.

Khi ăn kèm rau củ với một chút mỡ, người ta nhận thấy sự hấp thụ các tiền tố vitamin A được tăng lên đáng kể.

Uống vitamin và chất bổ tùy tiện không có chỉ định

Nhiều người tin rằng chế độ ăn ít béo của mình là mạnh khỏe, nhưng thực tế, một lượng mỡ nhỏ sẽ giúp cơ thể hấp thụ các dưỡng chất thiết yếu từ rau quả. (Ảnh: wormsandgerms)

Các nhà nghiên cứu cho biết vitamin, khoáng chất và chất bổ chỉ có tác dụng rất nhỏ đối với cơ thể, nhưng dường như công chúng không biết sợ về việc lạm dụng những loại bổ sung này.

Một điều tra cho thấy trong năm 2007, khoảng 40% người trưởng thành ở Mỹ có sử dụng chất bổ. "Tôi từng chứng kiến rất nhiều người uống cả mớ vitamin, một cho vitamin A và một cho vitamin C", Elisabetta Politi, giám đốc dinh dưỡng từ Trung tâm Diet and Fitness ở Đại học Duke (Mỹ) cho biết.

"Nhưng tôi khuyên tất cả mọi người phải nói chuyện với bác sĩ dinh dưỡng trước khi tự kê đơn đa vitamin cho mình như vậy", bà nói.

Politi nhấn mạnh rằng mặc dầu một số chất bổ có thể tốt, nhưng uống nhiều hơn không phải lúc nào cũng tốt hơn. Chẳng hạn, sắt đóng vai trò như chất chống ôxi hóa và bảo vệ tế bào khỏi nguy cơ ung thư, nhưng thừa sắt lại thúc đẩy quá trình ôxi hóa này thay vì ngăn chặn chúng.

Thay vì bỏ cả đồng tiền vào những loại thực phẩm chức năng, bà khuyến cáo mọi người chỉ nên uống một viên đa vitamin mỗi ngày và có chế độ ăn nhiều rau, hoa quả.

Giờ giấc bữa ăn tùy tiện

Một trong những sai lầm dinh dưỡng phổ biến nhất là bỏ bữa sáng để tiết kiệm calo.

"Các nghiên cứu cho thấy bỏ bữa sáng đi liền với việc cơ thể phát phì, so với những người có ăn sáng", chuyên gia dinh dưỡng Jennifer Nelson cho biết. "Nếu bạn có bữa sáng lành mạnh, chất lượng thực đơn tổng thể được cải thiện, nó sẽ giúp điều chỉnh sự thèm ăn".

Uống nhiều nước giải khát tăng lực để giảm cân

Thường thì những người đang cố gắng giảm cân thất bại không phải do những gì họ ăn vào, mà là những đồ họ uống. Politi cho biết bà thường xuyên thấy bệnh nhân của mình không thể nhịn nước giải khát tăng lực sau khi tập thể dục.

Loại nước giải khát này chỉ cần thiết khi bạn tập luyện trong hơn một tiếng, và hầu hết mọi người lại không tập luyện lâu đến vậy. Nước uống kiểu này chỉ khiến bạn tăng thêm calo mà thôi. Thay vì thế, để kiểm soát cân nặng, bạn nên uống nước trắng.