

BỮA ĂN TRƯA NHIỀU NƯỚC GIÚP GIẢM CÂN

Ăn những thực phẩm, món ăn có nhiều nước như súp sẽ giúp có cảm giác no lâu hơn và được coi là chìa khóa để giảm cân.

Các chuyên gia dinh dưỡng tin rằng các món ăn như cơm, súp sẽ giúp người ăn có cảm giác no lâu hơn. Tuy nhiên, việc uống 1 cốc nước lớn khi ăn lại không cho hiệu quả như mong đợi, Quỹ Dinh dưỡng Anh cho biết.

Phương pháp này dựa trên các nghiên cứu mà đã chỉ rõ rằng mặc dù người nào đó sẽ ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau và những ngày khác nhau thì lượng thực phẩm tiêu thụ sẽ rất ít khi biến đổi. Tức là nếu chúng ta ăn rất nhiều nhưng năng lượng trong các món ăn đó lại thấp thì chúng ta sẽ chỉ có cảm giác no còn thực thể thì lại không có nhiều năng lượng đưa vào cơ thể.

Các loại thực phẩm nhiều nước có xu hướng chứa ít năng lượng.

Phát ngôn viên của Quỹ cho rằng: "Các nghiên cứu đã cho thấy những người có xu hướng ăn cùng 1 lượng thực phẩm mỗi ngày nhưng không nhất thiết là có cùng lượng calo. Vì vậy chúng ta có thể xoa dịu cơ thể, tránh được cơn đói cồn cào nhưng năng lượng nạp vào lại rất thấp bằng cách ăn các thực phẩm có ít calo".

TS Elisabeth Weichselbaum, chuyên gia dinh dưỡng của Quỹ khuyên: "Nên áp dụng nguyên tắc ngược với bảng phân chia năng lượng, tức là ăn nhiều thực phẩm ít năng lượng, "nạp" vừa phải loại thực phẩm "đứng" giữa bảng năng lượng và thật ít loại thực phẩm cao năng lượng".

Còn Hiệp hội Dinh dưỡng Anh (BDA) khuyên: ăn nhiều rau quả nhưng thịt, cá và các thực phẩm giàu tinh bột cũng nên có trong mỗi bữa ăn tối.

Các nhóm thực phẩm phân chia theo bảng năng lượng:

- Thực phẩm đứng cuối bảng năng lượng: hầu hết các loại rau, quả cũng như súp rau, sữa chua ít béo, đồ nướng, khoai tây nướng.
- Thực phẩm "đứng" giữa bảng gồm: các loại đậu và kem, pizza, bít tết...
- Thực phẩm "đứng" đầu bảng gồm: các loại snack, phô mai, sô cô la, mayonnaise và bơ