

# ĐIỀU HOANG TƯỞNG VỀ VIỆC TẬP LUYỆN THỂ DỤC ĐỂ GIẢM BÉO

Hầu hết chúng ta đều hi vọng rằng sau một tiếng đồng hồ tập luyện mướt mả m

Hầu hết chúng ta đều hi vọng rằng sau một tiếng đồng hồ tập luyện mướt mả mồ hôi, các tế bào mỡ thừa sẽ bị đốt cháy. Theo các chuyên gia đã từng hứa hẹn, giai đoạn trao đổi chất trong suốt 24 tiếng sau đó sẽ có thể giúp chúng ta giảm cân toàn diện.

Thật không may là một nghiên cứu mới đây lại chỉ ra rằng đó hoàn toàn là một điều hoang tưởng cho những người hay luyện tập thể dục.

Nghiên cứu mới này vạch ra sai lầm tai hại mà người ta thường nghĩ đó là: những người luyện tập thể dục có thể không cần chú ý đến chế độ ăn kiêng nữa vì sự trao đổi chất trong cơ thể họ đang trong trạng thái rất tốt sau tập luyện.

Giáo sư cộng tác về y học của trường đại học Colorado, Edward Melanson cho biết: "Nếu nói rằng tập thể dục không giúp giảm béo là sai. Mọi người cho rằng họ có thể ăn bất cứ thứ gì họ muốn, đó chỉ đơn giản là việc họ đang thay calo cho cơ thể thôi mà, nhưng điều này không hề đúng. Bạn có thể dễ dàng làm hỏng cái kế hoạch giảm béo mà mình đã đặt ra"

Kết quả nghiên cứu cụ thể được đăng trên ấn bản tháng 4 của tạp chí Khoa học luyện tập thể dục và thể thao (Exercise and Sport Sciences Review)

Điều gì đã xảy ra

Melanson và nhóm nghiên cứu của mình đã lên kế hoạch tìm hiểu xem so với một ngày không tập luyện gì thì người ta có thể đốt cháy nhiều calo hơn trong vòng 24 giờ sau một thời gian tập luyện vất vả hay không. 65 người đã tình nguyện cho cuộc kiểm tra này, trong số họ bao gồm cả người béo lẫn người gầy, người năng hoạt động và người lười vận động.

Vào những ngày tập luyện, họ cho những người tham gia đạp xe cho đến khi họ đã đốt cháy được 400 calo. Chế độ ăn kiêng trước và sau tập luyện luôn được kiểm soát.

Tất nhiên, bạn có thể đốt cháy calo khi bạn tập nâng tạ, chạy hay luyện các bài tập thể dục khác, nhưng sau này sự đốt cháy calo này sẽ không tiếp diễn nữa nếu bạn không tiếp tục ăn kiêng.  
(Ảnh: stockxpert)

Đối với nhóm này, không có gì khác biệt về lượng mỡ béo trong cơ thể họ trong vòng 24 giờ dù họ có tham gia tập luyện hay không.

Tất nhiên, Melanson muốn chúng ta nhớ rằng trong suốt thời gian tập luyện đã có rất nhiều calo bị đốt cháy.

Ông nói trên trang web Md rằng: "Nếu bạn muốn tập luyện để giảm cân hay để giảm béo thì bạn phải cân nhắc xem mình đang tiêu tốn bao nhiêu calo và đang nạp bao nhiêu vào trong cơ thể. Lượng cân bằng năng lượng hàng ngày hay lượng calo "ra-vào" cơ thể luôn là phương thức tối ưu nhất cho việc giảm cân."

Mặc dù nghiên cứu gần đây tập trung vào mức độ tập luyện điều độ của phần đông, nhưng các nhà nghiên cứu vẫn phải công nhận rằng họ vẫn cần phải kiểm tra hiệu quả của việc tập luyện dày đặc và kiểm tra những ngày tiếp diễn sau thời gian tập luyện đó.

Meson đã viết nên một thông điệp rõ ràng rằng: "Chúng tôi khuyên các bạn nên vứt bỏ điều hoang tưởng rằng tập luyện thể dục chăm chỉ và vất vả sẽ giúp giảm cân. Rõ ràng nếu các bạn có tập luyện chăm đến đâu mà vẫn không có chế độ ăn kiêng khoa học thì sẽ không bao giờ thu lại được kết quả mong muốn."

Vậy việc kết hợp chương trình tập luyện giảm cân và chế độ ăn uống thì như thế nào?

Có một khẳng định khác về sự phát triển cơ thể cân đối đó là nếu có nhiều cơ bắp tập trung trên cơ thể bạn thì sẽ có thể giúp gia tăng tỉ lệ trao đổi chất, kể cả khi bạn chỉ ngồi trên ghế không thôi.

Một nghiên cứu tương tự thử nghiệm trên nhóm người tương tự phát hiện ra rằng lượng calo bị đốt cháy sau khi luyện tập cử tạ trong ngày hôm đó và trong cả ngày không tập luyện không hề thay đổi. Trên thực tế, luyện tập cơ bắp có thể đốt cháy từ 7 đến 10 calo trên một ngày nhưng nó chỉ có thể đốt cháy 2 pound mỡ thừa. Tuy vậy, trung bình những người lớn lại không thực hiện cân bằng các bài tập cơ bắp để giải quyết sự khác biệt quan trọng này.

Dù nghiên cứu này đang phủ định một điều hoang tưởng về việc tập luyện thể dục nhưng vẫn có bằng chứng thuyết phục về lợi ích to lớn của việc kết hợp cả hai thứ: vận động và thói quen ăn uống. Chính vì thế, trước khi ăn những cái bánh pho mát hay những món quay, bạn nên nghĩ xem bạn phải leo bao nhiêu bậc thang để có thể cân bằng mức calo trong cơ thể mình. Hãy có một chế độ ăn kiêng phù hợp kết hợp với việc tập luyện đều đặn.