

## 9 HIỂU LẦM THƯỜNG GẶP NHẤT VỀ THỰC PHẨM

Trứng màu nâu nhiều dinh dưỡng hơn trứng trắng, cứ ăn nhiều đường sẽ mắc bệnh tiểu đường... Những hiểu lầm này đôi khi khiến bạn bỏ qua những thực phẩm giàu dinh dưỡng.

### 1. Trứng màu nâu nhiều dinh dưỡng hơn trứng trắng

Trứng nào thì tốt cho bạn? Màu của vỏ trứng phụ thuộc v&

Trứng màu nâu nhiều dinh dưỡng hơn trứng trắng, cứ ăn nhiều đường sẽ mắc bệnh tiểu đường... Những hiểu lầm này đôi khi khiến bạn bỏ qua những thực phẩm giàu dinh dưỡng.

### 1. Trứng màu nâu nhiều dinh dưỡng hơn trứng trắng

Trứng nào thì tốt cho bạn? Màu của vỏ trứng phụ thuộc vào giống gà. Trứng trắng thường của những con gà trắng, và trứng nâu thường là của những con gà có màu lông nâu.

Đôi khi bạn có thể bắt gặp những quả trứng có màu xanh lơ nhạt, hồng hoặc xanh lá nhạt. Chúng được tạo ra bởi giống gà Araucana. Bất kể là màu gì, một quả trứng lớn thường chứa khoảng 70 calo, 5 gam chất béo và 190 miligam cholesterol.

### 2. Ăn trứng làm tăng lượng cholesterol

Không nhất thiết như vậy. Tất nhiên, trứng chứa cholesterol cao, nhưng mối liên hệ tự nhiên giữa chất này và hàm lượng cholesterol trong cơ thể là không rõ ràng.

Gan sản ra 80% cholesterol trong cơ thể bạn. Phần còn lại đến từ thức ăn bạn đưa vào, chủ yếu là thức ăn có nhiều chất béo no. Lượng cholesterol ăn vào không ảnh hưởng đến tất cả mọi người theo cách như nhau.

Các chuyên gia cho biết hầu hết người khỏe mạnh có thể ăn một quả trứng mỗi ngày mà không ảnh hưởng gì. Có chuyên gia còn cho rằng chẳng có giới hạn nào cho việc ăn trứng, chừng nào người đó còn khỏe mạnh, có chế độ ăn uống cân bằng và lối sống lành mạnh.

### 3. Muốn giảm cân? Hãy giảm ăn chất bột

Bạn không cần thiết phải cắt món mì nếu muốn giảm cân. Nghiên cứu mới đây đăng trên tạp chí New England Journal of Medicine phát hiện thấy loại thức ăn bạn đưa vào cơ thể không hẳn là vấn đề. Chính việc rèn luyện thân thể và lượng ăn vào mới quyết định đến sự giảm cân.

Chất bột cung cấp năng lượng cho các bó cơ. Cơ thể bạn cần chúng, đặc biệt nếu bạn luyện tập.

### 4. Nhịn ăn sẽ giúp giảm cân

Cơ thể bạn là một cỗ máy hài hòa. Nó cũng được thiết kế để tăng tính hiệu quả. Nếu bạn bỏ bữa

và cắt giảm quá nhiều calo trong ngày, cơ thể sẽ cố gắng bảo tồn lượng calo có sẵn thay vì đốt cháy chúng. Và khi không có đủ thức ăn đưa vào, nó bắt đầu phân hủy các bó cơ.

Khối lượng cơ trong cơ thể càng lớn, sự trao đổi chất của bạn càng cao. Khi cơ thể bắt đầu đốt calo và sự trao đổi chất chậm xuống, bạn sẽ ngừng giảm cân và thậm chí còn tăng lên.

Vì thế, hãy lắng nghe lời mẹ, ăn sáng đi.

## 5. Chỉ ăn khi đói

Tương tự như trên. Chuyên gia dinh dưỡng Andrea Holwegner cho biết bạn nên ăn các bữa ăn nhỏ hơn và các bữa ăn nhẹ cách nhau 3-5 tiếng để duy trì mức năng lượng cao trong cơ thể - đồng thời ngăn ngừa mình ăn quá mức trong bữa tiếp theo.

## 6. Đường gây bệnh tiểu đường

Tiêu thụ quá nhiều đường cũng không gây bệnh tiểu đường. Nhưng, nếu bạn để tất cả calo thừa có cơ hội tích lũy lại, bạn sẽ có nguy cơ mắc bệnh tiểu đường tuýp 2 (dạng bệnh khi tuyến tụy không tiết ra đủ insulin để điều tiết lượng đường trong máu, thường ảnh hưởng đến người trên 40 tuổi). Béo phì là nguy cơ lớn gây bệnh.

Tiểu đường tuýp 1 ảnh hưởng đến trẻ con và thiếu niên. Nó xảy ra khi tuyến tụy không thể tiết insulin, và được điều trị bằng cách bơm bổ sung chất này.

## 7. Ai cũng nên uống đa vitamin

Cơ thể bạn thường rất tốt trong việc chiết ra những gì nó cần từ thức ăn. Ăn uống đa dạng với hoa quả, rau, các loại hạt và sữa ít béo, protein sẽ giúp cơ thể đảm bảo đủ vitamin mà nó cần.

Chỉ có một số trường hợp cần thêm đa vitamin, như khi mang thai hoặc cho người rối loạn dinh dưỡng.

## 8. Ăn sau 8 giờ tối sẽ làm tăng cân

Không quan trọng thời gian bạn ăn trong ngày. Nếu bạn ăn nhiều calo hơn bạn tiêu hao, cơ thể sẽ tích lại calo thừa dưới dạng mỡ. Nếu bạn muốn ăn nhẹ trước khi đi ngủ, bạn sẽ không tăng cân chừng nào bạn vẫn chỉ đưa vào người đủ lượng calo cần thiết.

Tuy nhiên, nếu bạn chọn cách ăn những thứ đó khi đang ngồi thoải mái xem tivi, bạn sẽ đưa vào người một lượng lớn hơn nhu cầu tiêu thụ.

## 9. Các loại hạt gây béo - nên tránh chúng nếu muốn giảm cân

Đúng, các loại hạt có thể chứa nhiều calo và chất béo. Nhưng đó không phải là điều xấu, bởi chất

béo trong hạt thường là loại chất béo chưa no, tốt cho cơ thể. Chúng cũng rất giàu protein. Ăn nhiều hạt hơn và giảm ăn thịt có thể giúp bạn tiêu thụ ít calo hơn, và cũng ít chất béo no hơn.

Tuy nhiên, đừng ăn quá nhiều hạt nhé.