

UỐNG SỮA NHIỀU SẼ BỊ TĂNG CÂN?

Nhiều phụ nữ lo ngại, sữa hoặc các chế phẩm từ sữa (kể cả sữa chua) có nhiều chất béo. Với nỗi lo này, phụ nữ có xu hướng đưa sữa ra khỏi thực đơn của mình. Điều đó đã khiến cho cơ thể thiếu hụt nguồn bổ sung các dưỡng chất quan trọng do sữa mang lại.

Sữa: Ít béo hơn người ta tưởng

Nhiều người cắt giảm các loại thực phẩm từ sữa khi đang thực hiện chương trình ăn giảm cân – tin tưởng một cách sai lầm rằng những thực phẩm này là nguồn gốc gây béo phì. Theo một nghiên cứu gần đây từ Úc, khoảng 50% phụ nữ tại Úc đã giảm thiểu hoặc loại bỏ hoàn toàn các chế phẩm từ sữa trong chế độ ăn của họ khi thực hiện quá trình ăn kiêng để giảm cân.

Sữa ít béo hơn người ta tưởng. (Ảnh: Tetra Pak)

Điều này đồng nghĩa với việc cơ thể thiếu hụt nguồn dưỡng chất tự nhiên quan trọng được tìm thấy trong sữa. Sữa và các chế phẩm từ sữa không chỉ cung cấp canxi mà còn là nguồn cung cấp dồi dào các dưỡng chất khác cho cơ thể như đạm kiềm, vitamin B2 và vitamin B12.

Sữa và sữa chua đặc biệt cung cấp các dưỡng chất cần thiết cho cơ thể nhưng chỉ mang đến cho cơ thể vài Kilo joule năng lượng. Các chế phẩm từ sữa cũng là sự lựa chọn tốt phù hợp với chế độ ăn ít năng lượng.

Trong sữa có đạm vì thế sữa làm cho ta có cảm giác no lâu, là loại thức ăn vặt giảm đói hiệu quả. Chọn lựa các món ăn vặt được làm từ sữa giúp cơ thể chúng ta đảm bảo lượng sữa được khuyến khích tiêu dùng trên thế giới là 3 ly sữa/ngày.

Sữa và việc giảm cân

Gần đây, các bác sĩ ở Mỹ đã tiến hành một nghiên cứu, trong đó tăng số lượng sữa tiêu thụ cho các bệnh nhân béo phì và thừa cân. Đây là những người luôn dùng rất ít sữa và các chế phẩm từ sữa lên 3 khẩu phần/ngày theo chế độ ăn giảm năng lượng.

Chương trình nghiên cứu kéo dài 6 tháng bao gồm 2 nhóm người lớn với mục tiêu giảm cân. Thực phẩm được dùng trong các nghiên cứu này bao gồm sữa, phô-mai, sữa chua (phần lớn là các loại ít béo hoặc không béo như trong trường hợp sữa chua).

Sữa bò có nước, các chất hữu cơ (casein, albumin, globulin, lactose, lipit, vintamin, hóc-môn, các chất hoạt tính sinh học...) và các chất khoáng đa vi lượng, tính ra có đến trên 100 loại các chất dinh dưỡng khác nhau. Dưới đây là một số thành phần chính:

Thành phần

Sữa bò

Mỡ (%)

3,5

Chất khô tách mỡ (%)

8,6

Lactose (%)

4,6

Khoáng (%)

0,75

Vitamin A (ppm trong mỡ)

8,0

Choline (ppm)

130

Protein (%)

3,0

Casein (%)

2,6

Albumin (%)

0,47

Immunoglobulin (%)

0,09

(Nguồn: Viện Chăn nuôi/Cẩm nang chăn nuôi gia súc - gia cầm - Hội chăn nuôi Việt Nam-NXBNN)

Kết quả nghiên cứu cho thấy, những người tiêu thụ 3 khẩu phần ăn từ sữa/ngày nhìn chung giảm cân nhiều hơn và giảm lượng mỡ trong cơ thể nhiều hơn đáng kể so với mức giảm của nhóm 2, những người dùng ít hơn 3 khẩu phần ăn từ sữa mỗi ngày.

Việc giải thích một cách chính xác bằng cách nào các loại chế phẩm từ sữa ít béo sử dụng trong chương trình ăn kiêng giảm năng lượng giúp giảm cân và tiêu mỡ cho cơ thể vẫn chưa được lý giải một cách hoàn chỉnh từ các nghiên cứu.

Tuy nhiên, các nhà khoa học cho rằng lượng canxi và các dưỡng chất khác có trong các chế phẩm từ sữa đã giúp thay đổi lượng mỡ tồn trữ trong cơ thể và cách thức cơ thể chuyển hoá lượng mỡ.

Điều này thực hiện được là do các yếu tố sau: Khi cơ thể tuân thủ theo chế độ ăn giảm năng lượng, lượng mỡ cơ thể cần đốt sẽ nhiều hơn, việc hấp thụ mỡ qua đường ruột giảm, dùng nhiều năng lượng để tạo lập các cơ bắp cho cơ thể.

Hàm lượng đạm cao từ chế độ ăn có chế phẩm từ sữa giúp đem lại cho cơ thể nguồn năng lượng thấp hơn do nó tạo cảm giác no lâu hơn và vừa ý hơn là chế độ ăn giàu năng lượng.

Tuy nhiên, nếu bạn muốn giảm cân và duy trì trọng lượng lý tưởng cho cơ thể, các chuyên gia khuyên bạn nên có chế độ ăn hợp lý bằng cách ăn ít các loại thực phẩm năng lượng, đặc biệt là các loại giàu năng lượng nhưng lại ít dưỡng chất.

Chế độ ăn được xem là hợp lý nếu bao gồm 3 khẩu phần ăn các chế phẩm từ sữa mỗi ngày theo chương trình ăn giảm năng lượng, với các chế phẩm từ sữa đa dạng như không béo, ít béo hay các sản phẩm có lượng chất béo giảm...

Điều quan trọng là phải bạn phải bắt cơ thể vận động bằng cách tập thể dục thường xuyên, để cơ thể tiêu tốn nhiều năng lượng hơn năng lượng thu vào.

Hương Cát