

7 LOẠI THỰC PHẨM "ĐỐT" MỠ

Các nhà dinh dưỡng học đã tìm ra một số loại thức ăn có chức năng đốt mỡ thừa trong cơ thể, tác dụng tốt với người đang tăng cân hoặc có nhu cầu làm săn chắc cơ thể.

Quả bưởi

Bưởi có khả năng giảm nồng độ insulin trong máu. Để bưởi phát huy tác dụng, nên ăn vào khoảng thời gian giữa các bữa chính. Nước ép bưởi ngọt sẽ làm giảm nhu cầu ăn ở bữa ăn kế tiếp và "mùi tên bưởi" đã trúng 2 đích: hạ nhiệt cơn háu ăn và cản trở quá trình hình thành mỡ.

Theo các nhà khoa học, bưởi he hay hơi chua chỉ làm bớt đi sự ngon miệng, còn thành phần vitamin của chúng vẫn không thay đổi so với bưởi ngọt. Nếu nước ép bưởi he khó dùng, nên hoà trộn cùng nước cam ngọt và chanh. Hỗn hợp này có tác dụng hỗ trợ khả năng miễn dịch và thải độc tố khỏi cơ thể.

Trà xanh

Trà xanh giúp củng cố thành mạch, làm khoẻ tim, đồng thời kích hoạt quá trình trao đổi chất. Uống 5 chén trà mỗi ngày có thể đốt được 70-80 calo. Ngoài ra, trà xanh điều hoà cơ chế hoạt động của ruột và hệ thống tiêu hoá (cũng gây tăng cân nếu hoạt động thất thường).

Đồ ăn cay

Các món nước sốt, kho, hầm, nước chấm đều là thức ăn bổ và nhanh tích mỡ, nhưng nếu nêm thêm ớt cay thì lượng mỡ thừa lại bị đốt đi đáng kể. Gia vị cay làm cho cơ thể toát mồ hôi, mạch đập nhanh hơn, sự vận động toàn thân khuấy tan cơ chế hình thành mỡ. Tuy nhiên, bạn cũng nên cảnh giác, vì ớt làm tăng độ ngon miệng dễ khiến bạn ăn nhiều. Ớt cũng gây đau dạ dày, nên cần kiểm soát liều lượng.

Sản lượng sữa tách béo

Sữa tươi, pho mát với hàm lượng béo không nhiều kích thích cơ thể sản xuất tăng hoóc môn calxitrona, thúc đẩy các tế bào tự đốt mỡ. Và như vậy, người ăn kiêng có thể thoải mái hơn với các sản phẩm sữa ít béo.

Quế

1/4 thìa cà phê bột quế bỏ vào thức ăn sẽ làm chậm quá trình hình thành đường trong máu, giúp cơ thể ổn định liều lượng insulin, làm chậm việc sản sinh lớp mỡ mới. Người nội trợ nếu biết dùng bột quế như một gia vị cho vào thịt xay hấp, bánh ngọt, cà phê sữa... sẽ nhận được những món ăn ngon miệng, tác dụng tốt cho dạ dày và điều quan trọng nhất là vô hiệu hoá bớt lượng calo, mỡ trong chính những đồ ăn này.

Protein

Protein có vị trí quan trọng trong việc hình thành cơ bắp. Cơ bắp càng phát triển thì lượng mỡ thừa càng teo bớt đi. Bên cạnh đó, việc chuyển hoá protein khiến cơ thể tiêu hao khá nhiều calo. Thức ăn giàu protein như lòng gà (bóc da), nạc thăn, cá, lòng trắng trứng có tác dụng đốt mỡ chứ không như người ta vẫn tưởng "càng bổ thì càng béo", dĩ nhiên là với điều kiện ăn vừa đủ thôi.

Nước

Nếu uống ít nước thì ăn kiêng kiểu nào cũng không có tác dụng. Khi thiếu nước, quá trình trao đổi chất bị chậm lại dẫn đến tình trạng giảm lượng glucoza trong máu, gây đuối sức, hoa mắt chóng mặt, mà béo thì vẫn béo.

