ĂN KIÊNG THEO ĐỒNG HỒ SINH HỌC

Nhu cầu dinh dưỡng vào từng thời điểm khác nhau trong ngày luôn thay đổi và bạn cần có những điều chỉnh thích hợp nhất. Lịch ăn uống trong 24h của một ngày giúp bạn hiểu rõ hơn nên ăn cái gì và ăn khi nào.

6-9h sáng

Bữa điểm tâm là buổi quan trọng nhất trong các bữa ăn. Vì vậy dù bận đến đâu, bạn cũng không nên bỏ bữa này, nhất là đối với những người ăn kiêng. Bữa sáng với một thực đơn giàu protein giúp bạn làm việc cả buổi sáng không mệt mỏi vì thiếu năng lượng, thiếu chất hay đói bụng nửa chừng. Bạn có thể chọn trứng, xúc xích và sữa chua cho buổi sáng. Nếu thuộc nhóm thèm ngọt, bạn nên dùng thêm ít trái cây tươi và bột yến mạch. Tránh đường, nho hay kem.

10h30

Nếu như bạn cảm thấy đói vào giờ này, hãy ăn một chút đồ vặt. Nên chọn thức ăn ít bột đường như sữa chua không béo. Nếu bạn không cảm thấy đói, hãy ngoảnh mặt với bữa ăn này.

Từ trưa đến 14h

Đây là giờ của bữa trưa. Nên có một bữa trưa cân bằng với đạm từ thịt gà (chọn ăn nạc, ít mỡ, không da), hay món cá và salad. Có thể bổ sung một ít chất béo có lợi từ đậu hay dầu ôliu.

16h30

Bạn có thể ăn thêm một quả táo vào giờ này.

Từ 17h đến 20h

Đây là giờ ăn tối, là bữa ăn nhẹ nhất trong ngày và tốt nhất nên diễn ra trước 19h.

Từ 21h đến 6h sáng

Đây là khoảng thời gian báo động đỏ cho những người ăn kiêng. Ăn uống hầu như bất cứ gì trong lúc này đều dễ dẫn đến tích mỡ. Mặt khác, nếu bạn cảm thấy đói trong giờ này thì hầu như là do cảm tính chứ không phải đói thật sự. Vì vậy, hãy kiềm chế để không chạy xuống bếp hay mở tủ lạnh ra.