

## Những loại thực phẩm làm tan chất béo

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2011 13:43

---

Có những loại thực phẩm có thể giúp bạn trở thành người thực trạng trong cuộc thi xuống cân.



Tuy nhiên, vấn đề là bạn cần biết đó là loại thực phẩm nào, và dùng nó ra sao. Chế độ ăn cay sẽ làm tăng tốc độ chuyển hóa, nhờ đó bạn sẽ đốt calories trong cơ thể nhanh hơn. Một vài loại thực phẩm khác thì làm cho bạn no nhưng lại không tạo ra chất béo hay calories. Vì vậy, hãy thông minh, bạn có thể nhúng vào những loại thực phẩm này để dễ dàng làm biến mất vài pounds của trọng lượng thân thể.

Richard Mattes, Ph.D., một giáo sư về thực phẩm và dinh dưỡng ở Purdue University, Indianapolis nói rằng những người thành công trong việc xuống cân và giảm trọng lượng trung bình là những người ăn thực phẩm lành mạnh và khác nhau.

Sau đây là 9 loại thực phẩm nên dùng trong việc chế độ ăn kiêng để giảm chất béo và giúp cho eo eo có được thon thả (nhất là cho phụ nữ).

### 1. Bắp rang

Bắp rang có lượng calories thấp, chứa nhiều fiber và là một thực phẩm ăn vặt thú vị. Tuy nhiên bạn phải để ý đến số chất béo của loại sản phẩm này. Một vài loại bắp rang chứa khoảng 150 calories và 10 grams chất béo trong mỗi ounce, ngang bằng với các loại potatoes chip. Theo tài liệu của "Center for Science in the Public Interest" thì bạn nên coi chừng loại bắp rang bán tại những rạp chiếu phim bởi vì một hộp bắp rang nhỏ có thể chứa đến 360 calories và 20 grams chất béo, đó là chứa khá nhiều số béo có trong đó.

### 2. Almonds

Almonds là một trong những thực phẩm ăn kiêng lên cân. Bạn sẽ ngạc nhiên vì tin tức này vì ai ngờ đểu biết là các loại đậu phộng thực sự chứa nhiều chất béo. Thực ra, căn cứ vào một cuộc nghiên cứu mà đây của Harvard Medical School thì vì chất béo của trong almonds là loại monounsaturated - được chứng minh là tốt - cũng được tìm thấy ở olive, trái olive và trái bơ

## Những loại thực phẩm làm tan chất béo

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#u t&#m  
Ch&#250;a Nh&#7853;t, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2011 13:43

---

(avocado), cho nên nó là loại đồ ăn tốt cho tim và giúp những người béo bớt hấp thụ chất béo. Almonds, thì nó là một loại thực phẩm có chất dinh dưỡng lành mạnh chứa nhiều vitamin E, fiber (chất xơ), protein (chất đạm) và magnesium. Một nắm đồ ăn almonds - khoảng 15 hạt - chứa 100 calories.

### 3. Low-fat yogurt (ya-ua ít chất béo)

Tại sao món ăn tráng miệng này lại có thể chống lại chất béo? Là vì chứa calcium - loại chất vô cùng - chứa trong đó. Theo một cuộc tìm hiểu của Purdue University với 54 phụ nữ trong thời gian hai năm liên tiếp thì số calcium được tích tụ vào khác nhau giữa những người lên cân và những người giảm cân. Tất cả các phụ nữ này đều ăn những thức ăn có lượng calories bằng nhau, nhưng chỉ có những người nào nhận được ít nhất khoảng 780 miligrams calcium thì những thực phẩm làm từ sữa (dairy product) là giảm cân mà thôi. Những người có lượng calcium ít hơn thì lại lên cân Dorothy Teegarden, Ph.D. giáo sư về môn thực phẩm và dinh dưỡng ở Purdu University nói; “Chúng tôi biết rằng calcium được tích tụ vào việc tiêu hóa và làm giảm hấp thụ chất béo, do đó chúng tôi tin rằng calcium đóng vai trò chủ chốt trong việc giảm cân. Một cốc low-fat yogurt có chứa 110 calories và 1.5 grams chất béo.

### 4. Xúp (Soup)

Bạn có tin rằng nếu bạn bắt đầu ăn những món soup thì bạn sẽ ăn ít đi và nhờ thế lượng calories nạp vào cơ thể cũng giảm xuống không? Đó là theo cuộc tìm hiểu của Pennsylvania State University trên 24 thí nghiệm viên. Trung bình bạn ăn trưa, những người này chỉ ăn một trong ba món ăn vặt có chứa 270 -calories sau đây: món gà nướng với cơm, cũng món ăn vặt khác nhưng có thêm ly nước, và một tô soup gà nướng với gạo... Kết quả cho thấy là dù bạn ăn trưa, ai cũng ăn ít hơn, nhưng những người ăn soup trưa thì có lượng calories kém hơn ngay khi đi ngủ khoảng 100. Barbara Rolls, Ph.D. Giáo sư về dinh dưỡng ở Penn State nói rằng chính hành trình của chất lỏng và chất béo có trong món soup ngăn chặn bạn thèm ăn.

### 5. Thức ăn cay

Những thức ăn cay làm tăng tốc độ chuyển hóa lên đến 30%, đó là căn cứ theo một cuộc nghiên cứu của Laval University ở Quebec, Canada. Vì vậy nếu có thể ăn cay được bạn nên tiếp tục hấp thụ mùi vị cay cay của những trái ớt đỏ, của món salsa và của món ớt chile, món cà ri nóng ở Ấn Độ, món gỏi ba khía Thái, món bún bò Huế... Dùng thức cay cũng là một cách để bạn thêm vào ngon vào những món ăn ít chất béo. Thật vậy, những người dùng đồ ăn cay nói rằng khi họ ăn thức ăn có vị cay, họ thấy ngon miệng hơn giống như họ đang ăn món ăn có nhiều chất béo vậy?!

### 6. Tôm

Tôm không tốt khi bạn lên là một món ăn để nghiên cứu về những loại fast food. Một pound

## Những loại thực phẩm làm tan chất béo

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&u t&#m

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 06 Th&#225;ng 3 N&#259;m 2011 13:43

---

tôm ch&#a kho&#ng 200 low-fat calories và có đ&#y ch&#t đ&#m - protein. Bên c&#nh đó, đ&#u edamame hay đ&#u nành là hai lo&#i đ&#u có ch&#a ít calories và ăn r&#t vui mi&#ng. N&#a cup đ&#u ch&#a có 90 calories mà thôi. B&#n có th&# tìm th&#y Edamame ở khu v&#c rau củ đông lạnh trong những ch&# Á châu, ch&# bán th&#c phẩm lành m&#nh - health food stores.

### 7. Thịt gà không da (Skinless chicken breast)

Gà không da th&#&#ng có ít calories r&#t th&#p (130 calories trong 3 ounces) và ch&#a nhi&#u ch&#t đ&#m, là ch&#t giúp cho chúng ta lâu đói. Các cu&#c tìm hi&#u xác nh&#n r&#ng thịt gà ch&#a ít ch&#t béo hơn là những phẩm khác c&#a con gà, và cũng ch&#a ít ch&#t carbohydrate - h&#u củ - khi&#n chúng ta cảm th&#y no. Bà Mattes nói rằng nh&# ăn thịt gà có nhi&#u protein c&# th&# b&#n biết đ&#c khi nào cần phải dùng loại không ăn n&#a.

### 8. Khoai lang

Khoai lang làm cho b&#n bớt đói. Khi b&#n đang thèm ch&#t ngọt, một củ khoai lang cũng có th&# làm hài lòng bao tử c&#a b&#n và dùng th&#i nó cũng ch&#a đ&#y ch&#t bổ dưỡng (Chú thích c&#a ng&#&#i d&#ch: r&#t nhi&#u ng&#&#i Việt Nam đã từng ăn khoai lang trở cảm cho nên ít b&#m p!). Không kể đến ch&#t ngọt c&#a nó thì cảm một củ khoai lang kho&#ng 4 ounces có ch&#a kho&#ng 117 calories. Ngoài ra nó còn ch&#a vitamin B, vitamin C và ch&#t sợi (fiber). Nếu muốn ăn khoai lang thì b&#n chỉ việc bỏ nó vào microwave và b&#m 10 phút là xong ngay. Dễ dàng và b&#m dưỡng.

### 9. Trà đá

Khi nói đến thực uống, những nhà dinh dưỡng học b&#n cần phải để ý hơn n&#a b&#i vì ít calories ch&#a trong những ch&#t giải khát còn đáng ngại hơn c&#a ch&#t đ&#c. Những nhà nghiên cứu ở Purdue University tìm th&#y những ng&#&#i mới ngày nay nh&#n thêm 450 calories từ sodas (kho&#ng 3 lon cola) s&#m p ra. Những th&#n c&#ng nh&# soda, sport drinks, caffe mocha và ngay cả nước trái cây cũng không làm hài lòng cái bụng đói. Do đó, để có thêm năng lượng, tốt hơn hết b&#n nên ăn những thực phẩm lành m&#nh và ch&# nên uống nước lọc hay trà đá không có đường.

(Viết theo tài liệu của báo Health)