

Bí quyết thói quen cần thay đổi để giảm cân

Tác Giả: Ng&#i Vi&#t

Thứ Năm, 28 Tháng 4 Năm 2011 11:48

Có bí quyết thói quen thông thường, khá đơn giản mà ta cần phải thay đổi để có thể giảm cân,

trông hấp dẫn và có được sức khỏe tốt hơn, mà không cần phải nhịn đói hay nhịn ăn nhịn uống
lôi thôi, theo fitbie.msn.com.



Minh tinh của Disney, Demi Lovato, công nhận mình bắt đầu ăn nhậu từ lúc 8 tuổi, đến 11 tuổi cô khởi sự cất lên cả tay đấm nhấc nhấc với thói quen xấu này. (Hình: RadarOnline)

1. Ăn tối muộn:

Nghiên cứu của trường Cornell University cho thấy, người ăn tối muộn hay muộn làm bữa tối ăn 35% ít hơn so với khi người ăn tối muộn. Các nhà khoa học giải thích rằng khi có một khoảng cách giữa chúng ta với thức ăn, chúng ta thường nghĩ đến thức ăn nhiều hơn.

Bí quyết thói quen cần thay đổi để giảm cân

Tác Giả: Ngái Viát

Thứ Năm, 28 Tháng 4 Năm 2011 11:48

2. Ngủ quá ít hoặc quá nhiều:

Khoa của Wake Forest University với nhóm nghiên cứu có 40 tuổi tham gia cuộc nghiên cứu trong suốt 5 năm, nhận thấy thời gian ngủ có ảnh hưởng đến khả năng tăng giảm cân.

Nghiên cứu 5 giờ trước buổi ngủ đêm có sự khác biệt giữa hai nhóm nghiên cứu số với nghiên cứu 6 đến 7 tiếng.

Tổng cộng, nhóm ngủ 8 tiếng trở lên thì sự khác biệt giữa hai nhóm nghiên cứu 6 đến 7 tiếng.

Bác Sĩ Kristen Hairston, đồng tác giả của nghiên cứu cho biết, nghiên cứu ít thời gian có xu hướng ăn nhiều hơn (và sự khác biệt nhỏ về năng lượng) vì họ thấy mệt mỏi, trong khi nghiên cứu trên tám tiếng lại có xu hướng ít hơn, nói chung là làm giảm.

3. Ngủ xem TV mà không làm gì cả:

Không cần phải nói, ai cũng biết coi TV nhiều sẽ béo lên. Tuy vậy, có điều chúng ta quên không chú ý đến, đó là nên vừa xem vừa làm một việc khác.

Ví dụ như ăn cháo hoặc ăn cháo, mỗi 30 phút đốt hết khoảng 70 calorie. Các nhà khoa học ở trường Đại học Vermont nói rằng, bất kỳ coi TV chút chút cũng giúp làm ta tiêu bớt calorie rồi. Theo nghiên cứu của họ, những người ít vận động tham gia cuộc nghiên cứu khi giảm thời gian coi TV xuống phân nửa, từ trung bình 5 giờ xuống còn 2 tiếng rưỡi, đã đốt hết khoảng 119 calorie mỗi ngày.

BS Jennifer J. Otten, tác giả của nghiên cứu nói: “Giống như khi ta làm bất cứ việc gì, ngay cả đi cày, cũng tiêu thụ năng lượng nhiều hơn khi xem TV.”

4. Uống nước ngọt soda:

Chúng ta có thể đo lường mức độ mức phí của một người bằng cách căn cứ vào lượng soda mà người đó tiêu thụ.

Hãy nhớ rằng mức tiêu thụ soda có 26% nguy cơ dẫn đến cân nặng không hợp lý. Tỷ lệ tiêu thụ 1 lon là 30.4%. Mức tiêu thụ hai lon: 32.8% và hơn hai lon là 47.2%. Nói chung chỉ cần tiêu thụ một hoặc hai lon mỗi ngày cũng đủ để bạn mức phí, chẳng nói gì đến 7-Eleven mua một ly của Double Gulp để uống.

Tại sao vậy? Vì rằng loại xi-rô high-fructose corn syrup rất rẻ nên các công ty sản xuất nước soda đã cho thêm nhiều vào thức uống của họ để bán ra thị trường (ngay một ly soda của nhà bán trong rạp xi-nê cũng đủ làm ta đi đông rồi).

Ngày nay chúng ta càng lúc càng uống nhiều soda mà chẳng hay. Vào thập niên 1950 trung bình mỗi người uống 11 ga-lông soda mỗi năm, qua giai đoạn thập niên 2000, con số này tăng lên thành 46 ga-lông, thật khiếp sợ chứ à!

Báo cáo của một Trung Tâm Khoa Học về Quan Tâm Công Cộng đưa ra một kết luận nghe mà đáng kinh ngạc: “Loại nước soda có ga là nguồn calorie nhiều nhất trong thức ăn hàng ngày của người Mỹ.” Nói tóm lại soda là thủ phạm chính làm chúng ta mập, ngoài ra bất cứ thức uống nào có đường cũng đủ để làm chúng ta lên ký.

5. Ngọt mứt miến ngọt bùi:

Các nhà nghiên cứu người Hàn Lan gần đây khám phá thấy rằng ăn uống ngọt ngào và ăn gạo khi đói khiến ta dễ cân.

Bên nghiên cứu cho thấy người ăn rice nut một miếng thức ăn bùi trong 3 giây, thì người ăn thêm 52% thức ăn mỗi ngày, so với người ăn miến ngọt trong 9 giây. Các khoa học gia giải thích lý

Bí quyết thói quen cần thay đổi để giảm cân

Tác Giả: Ngái Viát

Thứ Năm, 28 Tháng 4 Năm 2011 11:48

do vì khi tháng thác món ăn lâu hán (không ká lán nhá bao nhiêu) cá thá truyán đán náo bá mát tán hiáu cho hay ta sá tháy no sám hán.

6. Không ăn đồ chát béo:

Theo các nhà kháo cáu á tráng Đái Hác Alabama á Birmingham, chá viác đái vài trăm calorie cáa carbohydrate báng mát ít chát béo cũng đá giúp làm ngái ta giám cân và giám cá láng đáng insulin trong máu.

Ngái tiáu thá chá 43% calorie tá carbohydrate cám tháy no lâu hán sau 4 giá và duy trì láng đáng trong máu lâu hán so vái ngái ăn 55% carbohydrate. Carbohydrate cá thá khián cho láng đáng trong máu tăng lên cao đám rái xuáng đát ngát, khián ngái ta cám tháy đói mà sinh ra ăn nhiáu, ngái cá láng đáng ít carbohydrate hán khián ngái ta ngáy ăn lâu hán.

Mát sá đáng nhá: nên ăn bánh mì náng vái bá thay vì vái mát (jam); thát lán muái bacon thay vì khoai tây; uáng sáa ít chát béo thay vì thác uáng dành cho ngái chái thá đác.

7. Không đác háng đán đúng cách:

Mát nghián cáu mái nhát cho tháy, ghi danh báng e-mail đá nhán lái khuyán vá cách làm giám cân, cá thá giúp ngái ta sát bát ký.

Các nhà nghián cáu á Canada mái tuán gái lái khuyán vá thá đác và cách ăn uáng đán hán 1,000 ngái á tráng thành đang đi làm, nhán tháy nháng ngái này trá nên ván đáng cá thá nhiáu hán và ăn uáng khôn ngoan hán. Ngái không nhán đác e-mail không há thay đái cách sáng. (TP)