

## Bí quyết thói quen cần thay đổi để giảm cân

T&#225;c Gi&#7843;: Ng&#225;i Vi&#227;t

Th&#7913; N&#259;m, 28 Th&#225;ng 4 N&#259;m 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 lâu dài, theo fitbie.msn.com.



*Minh tinh của Disney, Demi Lovato, công nhận mình bắt đầu ăn nhũu từ lúc 8 tuổi, đến 11 tuổi cô khởi sự đi lên cả tay để nhũc nhũ thói quen xấu này. (Hình: RadarOnline)*

### 1. Ăn tối bàn:

Nghiên cứu của trường Cornell University cho thấy, người ăn tối nhũ hay nhũ bàn làm bũp thũũ ng ăn 35% ít hơn so với khi người ăn tối bàn. Các nhà khoa học nghĩ thích rũng khi có mũt khoũng cách giũa chúng ta với thũc ăn, chúng ta thũũ ng nghĩ để thũc phũm nhũũ hũn.

## Bí quyết thói quen cần thay đổi để giảm cân

T&#225;c Gi&#7843;: Ng&#225;i Vi&#225;t

Th&#7913; N&#259;m, 28 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2011 11:48

---

### 2. Ngủ quá ít hoặc quá nhiều:

Khoa của Wake Forest University nói nhóm người đi ngủ 40 tuổi tham dự cuộc nghiên cứu trong suốt 5 năm, nhận thấy thời gian ngủ có ảnh hưởng đến khối lượng tăng giảm cân.

Người ngủ 5 giờ trở xuống mỗi đêm có số lượng mỡ bụng hai lần rưỡi nhiều hơn so với người ngủ 6 đến 7 tiếng.

Tổng cộng, người ngủ 8 tiếng trở lên thì số lượng mỡ bụng gấp đôi so với người ngủ 6 đến 7 tiếng.

Bác Sĩ Kristen Hairston, đồng tác giả báo nghiên cứu cho biết, người ngủ ít thường có khuynh hướng ăn nhiều hơn (và số lượng ít năng lượng) vì họ thấy mệt mỏi, trong khi người ngủ trên tám tiếng lại có khuynh hướng ít hoạt động, nói chung ra là làm béo.

### 3. Người xem TV mà không làm gì cả:

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

Ví dụ rửa chén hoặc đi áo quần, mỗi 30 phút đốt hết khoảng 70 calorie. Các nhà khoa học ở trường Đại học Vermont nói rằng, bớt coi TV chút chút cũng giúp làm ta tiêu bớt calorie rồi. Theo nghiên cứu của họ, những người đi cân tham dự cuộc nghiên cứu khi giảm thời gian coi TV xuống phân nửa, thì trung bình 5 giờ xuống còn 2 tiếng rưỡi, đã đốt hết khoảng thêm 119 calorie mỗi ngày.

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

## Bí quyết thói quen cần thay đổi để giảm cân

T&#225;c Gi&#7843;: Ng&#225;i Vi&#225;t

Th&#7913; N&#259;m, 28 Th&#225;ng 4 N&#259;m 2011 11:48

---

### 4. Uống nước ngọt soda:

Chúng ta có thể đo lường mức độ mức độ phì nhiêu dựa trên cách căn cứ vào lượng soda mà người ta uống.

Hãy nhớ rằng mức tiêu thụ lon soda có 26% nguy cơ béo phì. Tiêu thụ 1 lon là 30.4%. Mức tiêu thụ hai lon: 32.8% và hơn hai lon là 47.2%. Nói chung chế độ ăn uống có hai lon mỗi ngày cũng đủ để bạn mua một chiếc 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 (ngày một ly soda có nhiều bán trong hộp xi-nê cũng đủ làm ta đi đong 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 không tin: “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 :

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

Bên nghiên cứu cho thấy người ăn một mứt miến ngọt thức ăn béo trong 3 giây, thì người ăn thêm 52% thức ăn mỗi thấy no, so với người ăn miến ngọt trong 9 giây. Các khoa học gia giải thích lý

## Bí quyết thay đổi thói quen ăn uống

Tham khảo: Nguyễn Việt

Tham khảo: N, 28 Tháng 4 Năm 2011 11:48

---

do vì khi chúng ta ăn món ăn lâu hơn (không kể là bao nhiêu) có thể giúp não bộ tiết kiệm năng lượng cho hay ta sẽ thấy no sớm hơn.

### 6. Không ăn đồ chiên béo:

Theo các nhà khoa học tại Trung tâm Y học Alabama tại Birmingham, việc giảm vài trăm calorie carbohydrate bằng cách giảm đồ chiên béo cũng đã giúp làm giảm lượng đường trong máu và giảm mức độ insulin trong máu.

Người tiêu thụ chỉ 43% calorie từ carbohydrate sớm hơn sau 4 giờ và duy trì lượng đường trong máu lâu hơn so với người ăn 55% carbohydrate. Carbohydrate có thể khiến cho lượng đường trong máu tăng lên cao đi kèm với xu hướng tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, khi người ta cảm thấy đói mà sinh ra ăn nhiều, ngược lại ăn ít carbohydrate hơn khiến người ta ngủ ngon hơn.

Một số đồ ăn nên tránh: nên ăn bánh mì thay vì khoai tây chiên; thịt lợn thay vì thịt bò; thịt lợn thay vì khoai tây; uống sữa ít béo thay vì nước ngọt dành cho người lớn tuổi.

### 7. Không đọc hướng dẫn đúng cách:

Một nghiên cứu mới nhất cho thấy, ghi danh bằng email để nhận lời khuyên về cách làm giảm cân, có thể giúp người ta tiết kiệm chi phí.

Các nhà nghiên cứu tại Canada mới đây khuyến khích đọc hướng dẫn và cách ăn uống đúng hơn 1,000 người tham gia thành công đang đi làm, nhận thấy rằng người này trước nên giảm lượng calo tiêu thụ hàng ngày và ăn uống không ngon hơn. Người không nhận được email không thay đổi cách sống. (TP)