

Nếu bạn cho rằng chỉ ăn để giảm cân sẽ sai cũng đừng khăng khăng suốt ngày tập thể dục thì bạn nên xét lại thói quen của mình và nên biến bữa ăn sáng thành một niềm thích thú thực sự.

“Đừng lo là đói vì bữa ăn để giảm cân. Dù không phải là bữa ăn quan trọng nhất trong ngày nhưng nó vẫn là một thói quen đáng để chú ý. Sau 10 hay 12 giờ không ăn và cơ thể đã đốt hết kho dự trữ 600 calori để duy trì nhịp tim, hô hấp và tái tạo các tế bào, cơ thể cần đốt thêm năng lượng” - bác sĩ Jacques Fricker và bệnh viện Bichat (Paris) cho biết. Lười nhấm nháp đồ ăn nhẹ đã được chứng minh theo, nhưng vẫn còn nhiều người chỉ gắp rút nháp một tách cà-phê, có hoặc không kèm theo một miếng bánh mì phết bơ hay một. Vấn đề thực sự là chúng có gì, nhưng thực là không đâu.

Thì làm sao giờ để có thể khoanh suýt buổi sáng mà không bỏ bữa sáng huy vào lúc 11h hay sớm giờ mà không năng suất và tinh thần? Các nhà dinh dưỡng học khuyên nên dùng bữa ăn chỉ 25% nhu cầu calori hàng ngày (ăn trưa 40% và bữa tối 35%) cùng với vitamin, khoáng và nguyên tố vi lượng. Rồi để tính toán: nhu cầu hàng ngày của chúng ta khoảng từ 2.100 đến 2.700 calori, do vậy bữa ăn để giảm cân phải cung cấp từ 525 đến 675 calori; còn phải là 450 đến 500 calori (nhu cầu hàng ngày của họ từ 1.800 đến 2.000 calori). Nên nhớ đến câu nói của ông: “Hãy dùng bữa ăn nhẹ vua, ăn trưa như hoàng tử và ăn tối như kẻ nghèo”.

Theo một cuộc nghiên cứu của chuyên gia quan Cidil, trung bình người Pháp dành 20 phút cho bữa ăn để giảm cân. Nhưng đã để dành các chất dinh dưỡng phức tạp như bánh mì hay ngũ cốc. Nếu bạn chú ý đến thói quen, đừng nên dùng quá nhiều bánh quy (biscuit). Chúng có sữa, đường và chất béo nhưng chỉ có ít protein, cung cấp nhiều calori hơn bánh mì. Còn bánh ngọt cũng thế, chúng có nhiều calori nhưng không có vitamin và muối khoáng. Để có thêm vitamin A, nên phết bánh mì với lòng đỏ trứng có muối.

Một thói quen mang lại glucid nữa là ngũ cốc. Khi bác sĩ John Harvey Kellogg chế ra món bột rang vào đầu thế kỷ để dành cho các bệnh nhân của ông, người ta đã chế ngũ cốc từ bột phát triển rất nhanh. Bột rang hiện diện trong hầu hết các bữa ăn để giảm cân và cũng đang thịnh hành tại châu Âu. Chúng có rất nhiều năng lượng. Chỉ cần nói đến món muesli mà bạn có thể làm bằng cách mua ngũ cốc và nghiền nhỏ rồi thêm trái cây khô hay một quả táo vào. Món này có nhiều vitamin và nguyên tố vi lượng.

Ngoài glucid, bữa ăn để giảm cân cũng cần có các món từ sữa để cung cấp calcium, protein và

## Sữa quân bình của bà điếm tâm

T&#225;c Gi&#7843;: Minh Luân

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 05 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2009 21:15

---

vitamin A, B, D. Các món từ sữa rất cần thiết cho trẻ em và cũng ích lợi cho người lớn trên 50 tuổi để hạn chế nguy cơ mắc chứng loãng xương và giảm tật. Một hộp sữa (250ml) mang lại khoảng 300mg calcium cho cơ thể. Có một số người không dùng được sữa thì có thể thay bằng yaourt, phó-mát.

Để hoàn hảo hơn, bạn cần thêm một trái cây tươi hay ép lấy nước để có thêm vitamin C. Đối với các viên uống và những người cần ăn nhanh trong buổi trưa, nên thêm vào khẩu phần 1 quả trứng. Trứng có chứa sắt, phosphore, nhiều vitamin (A, E, B2, B12 và D). Để ngăn ngừa cholesterol cao : một ít jambon hay thịt lợn muối dùng với rau cải cũng tốt.

Bà điếm tâm sữa được kèm theo trà hay cà-phê để tiếp nước cho cơ thể và làm các neurone tỉnh táo. Bạn cũng có thể “mượn tịm” các món ăn của những dân tộc khác, chẳng hạn như súp nấu bia của Đan Mạch, bánh mì phết cà chua và tỏi của Tây Ban Nha. Cũng cần nhớ rằng các món hải sản, phô mai chúng ta rất dễ dàng và dễ dàng chế biến.