

8 cách ăn để đốt cháy calo

Tác Giả: Thu Lan /Theo health. people
Thứ Tư:, 30 Tháng 9 Năm 2009 16:00

Bạn đang nghĩ rằng chỉ vì bạn đang nhiều mỡ thì có thể đốt cháy lượng calo thừa trong cơ thể.

10 cách dưới đây sẽ giúp bạn vượt qua “mỡ” thừa khỏi mái nhà ngay lập tức luôn giữ cho cơ thể “eo thon, dáng gọn”.

1. Bữa sáng với trứng gà



Mô hình bữa sáng đủ chất và có trứng gà sẽ giúp giảm cân đối trong ngày. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng, thói quen ăn bữa sáng như trứng gà vào bữa sáng thường xuyên hơn so với những người khác. Hàm lượng protein dồi dào có trong trứng gà là nguồn nhiên liệu tốt nhất cho các hoạt động thể thao trong cả ngày hoạt động mà không cần bổ sung thêm nhiều các loại thực phẩm giàu năng lượng khác.

Đường thì lượng protein này được cơ thể hấp thu dễ dàng, không tích trữ và chuyển thành chất béo nên bạn hoàn toàn có thể sử dụng loại thực phẩm bổ dưỡng này trong bữa sáng của mình. Tuy nhiên, bạn cũng cần lưu ý nên ăn trứng gà theo phương pháp luộc hoặc hấp. Tránh chiên rán vì nhiều dầu mỡ vì sẽ gây tác động ngược lại.

8 cách ăn để đốt cháy calo

Tác Giả: Thu Lan /Theo health. people
Thứ Tư, 30 Tháng 9 Năm 2009 16:00

2. “Ưu tiên” sữa và các chế phẩm từ sữa

Loại thực phẩm này chứa một hàm lượng lớn canxi nhưng lại rất ít chất béo. Vitamin D có trong sữa giúp cơ thể tăng cường hấp thu sắt và kích thích và đẩy mạnh hệ thống tiêu hóa, từ đó giúp đốt cháy lượng calo thừa trong cơ thể.

3. Ăn chậm, nhai kỹ

Ăn chậm, nhai kỹ là cách để hạn chế và kiểm soát được lượng thức ăn đưa vào cơ thể. Não bộ cần khoảng 20 phút mới có thể cảm nhận được tín hiệu từ dạ dày vì vậy nếu ăn vội vàng, bạn ăn nhiều hơn mức cần thiết. Ngoài ra, không chỉ giúp bạn thưởng thức được vẻ ngon của các món ăn, ăn chậm, nhai kỹ còn là “bài thuốc” dành cho những người có dạ dày kém tiêu hóa.

4. “Yêu” các món luộc, hấp

Thức ăn nếu theo phương pháp chiên xào thường chứa nhiều dầu mỡ. Nếu nhiệt độ cao, dầu mỡ dễ chuyển thành chất béo khó tiêu hóa, lâu ngày sẽ làm tăng thêm lượng calo dư thừa trong cơ thể.

Các món ăn chế biến theo phương pháp luộc và hấp thường giúp được nhiều hơn các loại vitamin, khoáng chất cũng như không làm mất đi sự tươi ngon của các loại thực phẩm.

5. Thêm chút gia vị cay vào món ăn

Một chút vị cay sẽ giúp ngon miệng hơn. Điều này, vị cay cũng có tác dụng hỗ trợ huy động, kích thích lưu thông máu, ruột, tăng tiết dịch tiêu hóa, thúc đẩy tuần hoàn máu và sự chuyển hóa trong cơ thể, từ đó thức ăn được tiêu hóa nhanh hơn.

8 cách ăn đồ ăn nhanh giảm calo

Thu Lan / Theo health.people
Tháng 9 năm 2009 16:00

6. Giảm bớt đồ ăn nhanh

Đây là “thủ phạm” chính làm ra tăng lượng calo trong cơ thể. Khi bạn ăn đồ ăn nhanh quá nhiều, lượng calo không kịp tiêu hóa hết tích tụ trong cơ thể chuyển hóa thành chất béo, làm dày thêm các mô mỡ trên da bạn.

7. Dùng quên rau xanh và hoa quả

Rau xanh, hoa quả và các loại ngũ cốc ép hoa quả giàu chất xơ và hàm lượng đường tự nhiên, rất có lợi cho tiêu hóa và không dễ tích tụ thành chất béo trong cơ thể. Các nghiên cứu cũng cho thấy rằng, việc ăn hoa quả trước bữa ăn cũng là phương pháp giảm cân hiệu quả vì chúng dễ dàng “bụng lòng” với phần hoa quả đó thì nó sẽ không còn “chăm sóc” tiếp nhận những thức ăn khác, nhất là các loại thức ăn giàu chất béo.

Ngoài ra, các axit amin tự nhiên có trong thành phần các loại rau xanh và hoa quả sẽ giúp trung hòa lượng chất béo trong thức ăn hàng ngày, ngăn chặn quá trình tích tụ mỡ dưới da.

8. Uống trà xanh thay đồ uống xuyên

Một cốc trà xanh nóng sau bữa ăn không chỉ giúp dễ dàng tiêu hóa thức ăn nhanh hơn mà còn có thể đốt cháy 100kilo calo trong cơ thể.