

Top 10 loại rau giàu dinh dưỡng giúp giảm cân hiệu quả

Rau là loại thực phẩm giàu chất xơ và ít calo nên thường xuất hiện trong các thực đơn giảm cân. Tuy nhiên không phải loại rau nào cũng có hiệu quả với việc giảm cân. Dưới đây là một số loại rau giúp giảm cân cực hiệu quả.

Súp lơ xanh/Súp lơ trắng

Súp lơ xanh/trắng, hay còn gọi là bông cải xanh/trắng đều là những loại rau giảm cân có giá trị dinh dưỡng cao. Với hàm lượng chất xơ và sulforaphane chứa trong mình, súp lơ có khả năng đẩy nhanh quá trình đốt cháy mỡ trong cơ thể, ngăn chặn tích trữ chất béo và cải thiện cân nặng một cách hiệu quả.

Thêm vào đó, thực phẩm này còn giúp cơ thể kéo dài trạng thái no sau khi ăn, giảm sự thèm ăn và bổ sung vitamin có lợi cho hệ tiêu hoá.

Bắp cải

Bắp cải chứa nhiều vitamin A,K,C và một số khoáng chất giúp chống oxy hóa, ngừa bệnh lý tim mạch, ung thư, ngăn chuyển hóa glucid thành chất béo. Ngoài ra, thành phần đạm, chất béo ở trong bắp cải cũng rất thấp (gần như không có) nên có thể ăn nhiều bắp cải mà không lo tăng cân.

Cải chíp

Cải chíp luộc chứa nhiều vitamin B, vitamin C, khoáng chất và chất xơ, rất ít calo, chất béo, đường. Trong 100 gam cải chíp có khoảng 2,7 gam chất xơ, cung cấp khoảng 30 calo, ăn cải chíp giúp no lâu mà không dung nạp thêm calo, chất béo nhiều vào cơ thể.

Cải chíp cũng là một trong các loại thực phẩm có tác dụng ngăn ngừa ung thư nhờ thành phần glucosinolates, tốt cho mắt, gan,...

Dưa leo

Dưa leo rất thường được sử dụng để chế biến các loại sinh tố giảm cân nhờ hàm lượng chất xơ dồi dào chứa trong nó. Ăn hoặc uống sinh tố dưa leo 30 phút trước khi ăn sẽ giúp cải thiện khả năng trao đổi chất, hạn chế nhu cầu nạp đồ ăn vào cơ thể từ đó giúp giảm cân tốt hơn. Thêm nữa dưa leo rất tốt để thanh lọc cơ thể, mát gan, giúp làn da sáng mịn hơn nữa.

Giá đỗ

Giá xuất hiện khá nhiều trong các món ăn Việt Nam vì khả năng tăng độ ngon và mang lại nhiều lợi ích cho cơ thể. Trung bình thì trong một 100g giá đỗ có khoảng 8 calo, một lượng rất ít, nhưng lại dồi dào chất xơ và lượng nước đủ để thấy giá trị

của loại rau này trong việc giảm cân. Chính vì thế, có thể nấu kèm giá vào các món canh, luộc hoặc xào để thay cho các món ăn nhiều dầu mỡ.

Tuy nhiên, không nên lạm dụng quá nhiều để giảm cân vì giá đỗ có tính hàn, không dùng cho những người đang bị yếu hệ tiêu hoá.

Rau dền

Trong 100 gam rau dền luộc chỉ chứa khoảng 37 gam Calo. Đây là thực phẩm có chứa lượng lớn chất xơ hòa tan có vai trò tiêu hóa chậm thức ăn, tạo cảm giác no lâu, không bị đói. Ngoài ra, rau dền còn cung cấp nhiều vitamin như C, vitamin B, carbohydrat cần thiết cho nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày.

Rau ngót

Rau ngót có chứa tới 86% là nước và hàm lượng lớn chất xơ. Nhờ đó, rau ngót luộc giảm cân giúp tạo cảm giác no lâu, đồng thời giúp quá trình chuyển hóa, đốt cháy năng lượng dư thừa, tích tụ tốt hơn. Rau ngót còn có hàm lượng chất béo, đường rất nhỏ,... không gây dư thừa đường cho cơ thể. Ngoài ra, rau ngót cũng rất hữu ích với sức khỏe: ngăn ngừa các bệnh tim mạch, nấm miệng, nấm ngoài da,...

Củ cải trắng

Củ cải trắng là thực phẩm quen thuộc đối với người dân Việt Nam. Bên cạnh việc thường xuyên để sử dụng chế biến các món ăn ngon, củ cải cũng là một trợ thủ đắc lực trong việc giảm cân. Với hàm lượng dinh dưỡng cao và chứa nhiều nước, thực phẩm này giúp tăng cường khả năng đốt cháy mỡ và hỗ trợ hệ tiêu hoá cực kỳ tốt.

Đậu bắp

Đậu bắp là thực phẩm có chứa hàm lượng chất xơ lớn, ít chất béo. Trong 100 gam đậu bắp chỉ chứa khoảng 33 calo. Nhờ đó khi ăn, chất xơ có trong đậu bắp giúp tiêu hóa chậm tạo cảm giác no lâu, đồng thời hạn chế tối đa đường, chất béo hấp thu vào trong cơ thể. Bên cạnh đó, đậu bắp còn có tác dụng chuyển hóa các chất, ngăn ngừa mỡ tích tụ.

Cần tây

Sinh tố cần tây đang là một thức uống giảm cân nổi lên gần đây vì bên trong cần tây chứa chủ yếu là chất xơ, nước và không hề có calo. Chính vì vậy mà cần tây được dùng nhiều trong các thực đơn giảm cân hay eat clean.

Chú ý là không được dùng cần tây quá nhiều vì chứa chất psoralen có thể gây sạm da.