

Mẹo 'ăn sạch' để giảm cân lành mạnh và sống khỏe

'Ăn sạch' theo nghĩa là chọn thực phẩm gần với tự nhiên nhất thay vì ăn nhiều thực phẩm chế biến sẵn. Đây không phải là một chế độ ăn kiêng nghiêm ngặt mà là một lối sống lâu dài giúp hỗ trợ sức khỏe tổng thể và kiểm soát cân nặng.

1. Thế nào là "ăn sạch"?

Ăn uống sạch là lối sống ngày càng trở nên phổ biến nhất là đối với những người muốn giảm cân, do nó có những tác động có lợi cho sức khỏe. Theo phân tích của Trường Y tế Công cộng Harvard T.H. Chan (Mỹ), nói chung, ăn sạch được cho là đề cập đến thực phẩm gần với trạng thái tự nhiên nhất có thể như là hữu cơ và sử dụng tối thiểu bất kỳ chất phụ gia và chất bảo quản hóa học nào.

Một chế độ ăn sạch bao gồm trái cây nguyên chất, rau, protein nạc, ngũ cốc nguyên hạt và chất béo lành mạnh, đồng thời hạn chế đồ ăn nhẹ đã qua chế biến nhiều và các thực phẩm đóng gói khác có thêm đường và muối.

Một cuộc khảo sát của Hội đồng Thông tin Thực phẩm Quốc tế (IFIC) giúp xác định rõ hơn niềm tin của người tiêu dùng về ăn uống sạch. Người ta phát hiện ra rằng, những người "ăn sạch" ăn thực phẩm không qua chế biến kỹ như trái cây và rau quả tươi hoặc hữu cơ, cũng như các sản phẩm thực phẩm có danh sách thành phần ngắn gọn, đơn giản.

Gần một nửa số người được khảo sát tự coi mình là người "ăn sạch", ăn thực phẩm không qua chế biến kỹ lưỡng, ăn sản phẩm tươi sống, ăn thực phẩm hữu cơ và ăn thực phẩm có danh sách thành phần đơn giản được trích dẫn nhiều nhất. 64% được khảo sát cho biết họ cố gắng chọn thực phẩm được làm từ nguyên liệu sạch, thực phẩm "không nhân tạo hoặc tổng hợp", "hữu cơ", "tươi" hoặc "tự nhiên".

Tuy nhiên, "ăn sạch" là một thuật ngữ không được kiểm soát, vì vậy cách giải thích định nghĩa về ăn uống sạch có thể rất khác nhau, giữa các cá nhân và

trong ngành công nghiệp thực phẩm tiếp thị các sản phẩm "thực phẩm sạch". "Ăn sạch" quá mức có thể làm tăng nguy cơ rối loạn ăn uống.

2. "Ăn sạch" hỗ trợ giảm cân như thế nào?

Theo các chuyên gia dinh dưỡng, áp dụng một chế độ ăn ưu tiên thực phẩm lành mạnh giàu dinh dưỡng sẽ giúp bạn có sức khỏe tốt và duy trì cân nặng hợp lý.

Những thực phẩm giúp duy trì cân nặng khỏe mạnh nhất bao gồm: protein nạc, ngũ cốc nguyên hạt, rau và trái cây tươi, chất béo lành mạnh... Nó không chỉ cung cấp nhiều chất dinh dưỡng mà sẽ giảm lượng carbs tinh chế, các loại phụ gia như muối, đường và chất béo xấu, đồng thời giúp cắt giảm lượng calo hàng ngày.

Trên thực tế, việc "ăn sạch" đúng cách dựa trên những thực phẩm lành mạnh này có thể đem lại những lợi ích cho quá trình giảm cân bằng cách:

Điều chỉnh sự thèm ăn và cảm giác thèm ăn: Bằng cách chọn thực phẩm nguyên chất, đậm đặc chất dinh dưỡng, "ăn sạch" có thể giúp điều chỉnh sự thèm ăn và cảm giác thèm ăn, giúp bạn dễ dàng tuân thủ kế hoạch ăn uống lành mạnh hơn.

Cung cấp năng lượng bền vững: Ăn nhiều thực phẩm không chế biến sẵn hoặc đường bổ sung có thể giúp cung cấp năng lượng bền vững suốt cả ngày. Vì những thực phẩm có đường hoặc chế biến sẵn dễ gây tăng vọt và giảm đột ngột đường trong máu.

Hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh: "Ăn sạch" hỗ trợ tiêu hóa khỏe mạnh bằng cách cung cấp nhiều loại thực phẩm giàu chất xơ như trái cây, rau, quả hạch và hạt, ngũ cốc nguyên hạt.

Cải thiện lượng chất dinh dưỡng: Ăn sạch có thể cải thiện lượng chất dinh dưỡng thông qua cung cấp nhiều loại thực phẩm nguyên chất, chưa qua chế biến, giàu vitamin và khoáng chất thiết yếu cần thiết cho cơ thể.

3. Thực phẩm trong chế độ "ăn sạch" giúp giảm cân lành mạnh

- Protein nạc: Thịt gà, thịt bò nạc, thăn lợn, thịt cừu, trứng, cá, đậu phụ, tempeh, các loại đậu (đậu lăng, đậu xanh)...
- Các sản phẩm từ sữa: Sữa, sữa chua, kefir (có gắng chọn các sản phẩm nguyên chất, ít đường).
- Các loại rau không chứa tinh bột: Rau lá xanh, rau bina, cải xoăn, rau diếp, bông cải xanh, ớt chuông, cà chua, bí xanh, súp lơ trắng, nấm, măng tây, hành tây, tỏi tây, cà rốt, củ cải đường, cần tây, thì là, đậu bắp, atisô, cải xoong...
- Trái cây: Quả mọng (dâu tây, quả mâm xôi, quả việt quất), táo, lê, cam, quýt, chuối, dưa hấu, dưa đỏ, kiwi, đu đủ, dứa, đào, mận, mơ...
- Các loại ngũ cốc không chứa gluten: Quinoa, gạo lứt, yến mạch, mì gạo, mì ngô, bột ngô...
- Chất béo lành mạnh: bơ, các loại hạt (hạnh nhân, hạt điều, hạt chia, hạt lanh, hạt bí ngô, hạt hướng dương, hạt vừng, hạt thông), dầu ô liu, dầu dừa, dầu bơ, dầu mè...
- Các loại thảo mộc và gia vị: Húng quế, mùi tây, hương thảo, kinh giới, thì là, bột ớt, quế, nghệ, gừng, bột tỏi, bột hành, hạt tiêu...
- Đồ uống: Nước tinh khiết, cà phê, sữa hạnh nhân không đường, sữa đậu nành không đường, trà xanh, trà thảo mộc...