

Lịch sử ăn kiêng cho thay vì nới lỏng cân bằng là quan trọng nhất

Tác Giả: Háng Quang

Thứ Ba, 02 Tháng 3 Năm 2010 20:53

Những dù theo cách ăn kiêng nào, tất cả các bác sĩ đều khuyên chúng ta phải tập thể dục



Còn có chế độ ăn kiêng hợp lý để tránh béo phì. Photo courtesy: AFP

Ngay cả ta ăn kiêng vì hai lý do, muốn giảm cân do quá mập và có thân hình thon thả hơn, thì nhì là để trẻ bệnh. Những lịch sử ăn kiêng có nhiều chi tiết và huyệnthoại hợp độn khác.

Ngày nay chúng ta chế biếtt chế độ ăn kiêng nộitiếng cá bác sĩ Atkins đä ra, cho phép ăn nhiều thät cá, säa và rau nhäng thät ít chät bät, hay không có chät bät gì hät, nhäng mäi chuyän không đän giän nhä thä, dù mät sä bác sĩ đäng tình và hàng triäu người theo phäng pháp này.

Thäng bät đäu cho năm mäi, người Mä läi tä häa hän nhäng chäng trình và kä hoäch đä ăn kiêng (sau khi đä...thä cá ăn uäng trong nhäng ngày lä läc). Năm 2010 cũng không ra ngoài ngoäi lä khi có täi 50% dân Mä nói hä sä ăn kiêng và täp thể däc.

Lịch sử ăn kiêng cho thỏ và nđ cân bằng là quan trọng nhất

Tác Giả: H&ng Quang

Thứ Ba, 02 Tháng 3 Năm 2010 20:53

Nh&ng có lẽ chúng ta cần chú ý là các phương pháp ăn kiêng đôi khi “k&” s& có nh&ng hậu quả ngoài ý muốn, có khi tai hại đến sức khỏe rất nhiều. N&i tiêu ng nh&t trong lịch sử là Đ&i Đ& Williams the Conqueror, v&n tr& nên quá mập phì đến nỗi con ngựa cũng không chịu n&i s& c n&ng c&a ông, đã ăn kiêng vào năm 1087.

Nh&ng Hoàng Đ& “b&ng b&” này l&i ăn kiêng rất l& là ch& ăn nh&ng th& gì có nhiều rau củ hay t&m r&u mà thôi và ch& mất thời gian ng&n sau đó, Williams qua đời sau khi đã t& con ngựa âu s&u c&a mình, nh&ng thân hình v&n còn khá vĩ đại.

Trong thời Trung Cổ ng& i ta v&n xem hình ảnh các chiến sĩ l&c l&ng to con là mẫu mực, ăn uống nh& hùm hổ, nên ít khi th&y có chuyện ăn kiêng, mãi đến khi th&c phẩm bắt đầu đ&c s&n xu&t & t& theo công nghiệp, m&i bắt đầu có ý thức là phải d&e s&n nh&ng gì đưa vào mâm.

Năm 1829, Sylvester Graham, thuộc giòng Giáo Hội Tin Lành Scotland ca tụng các thức phẩm “rau củ Graham Diet”, v&n đ&c ca tụng là không nh&ng tránh b&nh béo phì mà c& b&nh th& dâm, ng& i ta m&i bắt đầu chú ý ăn kiêng trở lại.

Năm 1863, l&n đầu tiên m&t ng& i tên William Banting, chuyên s&n xu&t nhà hòm, đã bắt đầu viết sách có tên là “Letter on Corpulence” khuyên bá ăn kiêng nh&ng thức phẩm không có chất béo, ng& i ta th&t s& chú ý đến v&n đ& này.

Nhi&u ng& i trên khắp Anh Quốc r&m r& bắt ch&c và ngày càng có nh&ng chuyên gia xu&t hiện trong cách ăn kiêng c&a nhân loại. Năm 1903, nhà dinh dưỡng Horace Fletcher, v&i biệt danh “Ng& i Nhai K&” (The Great Masticator) khuyên nh&ng ng& i theo cách ăn kiêng c&a mình hãy nhai đúng 32 lần thức phẩm trong miệng và sau đó...phun ra hết, ch& nuốt n&c bắt đầu t& ra mà thôi!

Năm 1928 m&t trường phái khác là Inuit Diet khuyên ng& i ăn kiêng ch& dùng toàn là thịt và chất béo. Sáu năm sau bác sĩ George Harrop ch& trường ng& u&ng s&a g&n bắt ch&t béo và ăn thịt nhiều chu&i.

Vào nh&ng năm 1960, đến lượt bác sĩ Herman Taller lên tiếng tán thán ch& đ& ăn kiêng c&a

Lịch sử ăn kiêng cho thùy và nđ cân bằng là quan trọng nhất

Tác Giả: Hng Quang

Thứ Ba, 02 Tháng 3 Năm 2010 20:53

ông, có tên là “Calories Don’t Count” cho phép người ăn kiêng ăn nhiều loại thực phẩm, nhưng người đi ăn kiêng phải kèm theo nhiều điều thực tế.

Năm 1966, một phong trào dùng thuốc vì người ta tin là làm như thế khi người ...giảm cân. Một trong “các tín đồ nhiệt thành” của phương pháp giảm cân này là ca sĩ nổi danh Elvis Presley.

Năm 1972, bác sĩ Robert Atkins viết quyển “Dr. Atkins’ Diet Revolution”, bán ra tới 45 triệu cuốn bán khắp thế giới khuyên ăn thật ít carbohydrate. Còn bây giờ có nhiều loại súp bán ra như súp bắp cải giúp người tiêu thụ giảm đến 10 kg trong 1 tuần!

Nhưng dù theo cách ăn kiêng nào, tất cả các bác sĩ đều khuyên chúng ta phải tập thể dục, vì chỉ có tập thể dục đều đặn mới thật sự giúp cơ thể khỏe mạnh và đẹp hơn.