

Bí quyết dành cho người đang muốn giảm cân

Tác Giả: SE s&#u t&#m

Chúa Nhật, 18 Tháng 12 Năm 2011 08:12

Cái khó sợ nhất của người đang muốn sút cân chính là cảm giác thèm ăn mà không được ăn.

Giảm cảm giác thèm ăn



Áp lực đó càng tăng khi giữa đêm khuya cái đói cồn cào ép dồn khi chân tay bồn rồn, mặt nhợt nhạt trong đờ ừ với 'ngói' thùy mùi vị thơm ngon của món thức ăn mình đang thèm... Vì vậy, người đang ăn kiêng chừa kíp miệng đói vài cân đã phải lo vì... miệng hun tròn c.

Do đó, đừng quên rằng nhón đói nư súp lên giảm ng ng, vì cảm giác đói sẽ tiếp tục "làm khổ" bồn suốt đêm.

- Nên uống một ly sữa để u nánh không thêm đói ng tròn c khi đi ng, vì món này vừa không nhừ u năng lượng vừa có chất đạm có tác dụng làm bồn đỡ nh h th n kinh.

- Đánh răng thật kỹ sau bữa ăn, nhất là trước khi đi ng. Cảm giác tê i mát trong miệng là một trong những cách để cảm giác thèm ăn h u hi u nh t.

- Nên ăn bữa cảm chi u s m, trước lúc 7 giờ tối, rồi sau đó nư còn cảm th y đói thèm ăn thì ch nên uống nước trái cây cho đỡ n lúc đi ng.

- Đừng ăn quá nhừ u tinh bột, nhất là bánh mì vào buổi tối, vì đói ng huyết sau đó, dù cao hay thấp, đều gây cảm giác chóng đói bồn vào ban đêm.

- Tập thói quen ăn xà lách, rau trộn, càng nhừ u càng tốt, càng đa dạng càng hay, trước khi ăn chén cảm. Nhờ đó cảm th v a b sung thêm vitamin và chất khoáng, vừa giảm đói c l ng tinh bột trong khu u ph n mà v n no bồn ng sau bữa ăn.

- Tăng chất xơ trong khu u ph n. Thức phẩm giàu chất xơ là vũ khí h u hi u nhất chống lại nh ng cồn thèm ăn. Chất xơ trong thức phẩm khi vào dạ dày và ruột sẽ mang lại cảm giác no, xoa tan ý tưởng muốn ăn thêm, đặc biệt là vào ban đêm. Các thức phẩm giàu chất xơ như giá đỗ, đậu Hà Lan và các loại đậu khác, cũng như lúa mì ch, yến m ch, rau và hoa quả ... Tất nhiên, rau củ nên chiếm không dưới 60% trong khu u ph n. Trong số đó, món xà lách xoong nên có mặt trên bàn ăn của người m p phì vì crôm trong món này là nhân tố quan trọng, vừa ức chế cảm giác thèm ăn, vừa ngăn ngừa r i lo n bi n đói ng ch t đói ng.

- Đừng dùng món tráng miệng quá ngọt ngay sau bữa ăn nư đã d cân, nh ng cũng có thể dùng một hai giờ sau bữa ăn, sau khi v n đỡ ng.

- Đừng vừa ăn vừa xem tivi vì phim càng éo le h p dồn càng làm người v a ăn v a xem ăn

Bí quyết dành cho người muốn giảm cân

Tác Giả: SE sátám

Chúa Nhật, 18 Tháng 12 Năm 2011 08:12

nhieu hơn.

- Đừng uống cà phê quá nhiều trong ngày, kể cả vỉi đồ uống dành riêng cho người ăn kiêng, vì đồ uống thát hay đồ uống giá đáu kích thích phán áng bài tiết insulin của táy táng nhám há đồ uống huyát khián cá thá có cảm giác thèm ăn.

Những thực phẩm giúp giảm cân thêm ăn

Dù đã cố gắng giảm cân nhưng đôi khi bạn vẫn không thể kiểm soát những cơn thèm ăn, nhất là vỉi những món mình yêu thích.

1. Ngũ cốc thô

Ngũ cốc là thực phẩm có lượng carbohydrate thấp và ít calo, vỉi không quá nhiều đường, nên một bát ngũ cốc trộn cùng sữa cho các bữa sáng là thực phẩm lý tưởng để giảm cân, không đói mà vẫn đủ dinh dưỡng.

2. Lựa chọn thực phẩm cho ít calo

Các chuyên gia cho rằng, có không ít người cố gắng ăn thật ít đồ mong giảm cân, nhưng rất cuộc vì không chịu được cơn đói hành hạ nên họ đã ăn thêm và ăn nhiều hơn.

Ngoài vỉc lựa chọn thực phẩm giàu chất xơ, những thực phẩm có lượng calo thấp cũng ngăn chặn được các cơn thèm ăn như: 1kg dưa chuột chứa chứa 75 kcal, hay rau diếp, bắp cải, củ cải tây, đều là các loại rau ít calo.

Còn vỉi hoa quả, ngoài vỉc cân nhắc lượng calo thấp, phải chú ý lượng fructose thấp. Bạn có thể ăn lê, anh đào, bắp cải, đào và nho khô, mán khô. Cố gắng hạn chế uống nước trái cây đóng hộp mà nên dùng trái cây tươi.

3. Thực phẩm giàu protein, ít chất béo

Nên chọn các thực phẩm sau trong bữa ăn hàng ngày như sữa chua ít béo, cá, sò, trứng, đậu... Khi lượng protein quá nhiều, cơ thể không tiêu hóa hết sẽ đào thải ra ngoài. Tuy nhiên, đái vỉi chất béo thì ngược lại, cơ thể có thể lưu trữ nó không giới hạn. Bạn đừng lo lắng mà thả lỏng sự tập trung ở vùng thắt lưng, bụng, đùi rồi tiến đến đến các bộ phận khác