

Ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày có giúp giảm cân?

15:05 29/03/2023

Tác giả: Đang cập nhật

Để giảm cân, việc ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày không quan trọng bằng nguyên tắc kiểm soát lượng calo nạp vào phải thấp hơn lượng calo tiêu hao.

Những năm gần đây, các chuyên gia cho rằng ăn các bữa nhỏ, gần nhau có thể là cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh mạn tính và giảm cân. Những người ủng hộ cho rằng mô hình ăn uống này có thể tăng cường trao đổi chất, ngăn ngừa tình trạng sụt giảm năng lượng, giúp ổn định đường huyết, giảm ăn quá nhiều.

Dù vậy, các chuyên gia của Medical News Today cho biết chế độ ăn trong ngày phụ thuộc vào tình trạng cơ thể và mục tiêu cân nặng. Việc ăn nhiều bữa nhỏ chưa chắc tốt cho trao đổi chất trong một số trường hợp.

Nghiên cứu trên 2.700 tình nguyện viên cho thấy người ăn ít nhất 6 bữa mỗi ngày có thể hạn chế lượng calo nạp vào, tiêu thụ thực phẩm lành mạnh, có chỉ số khối cơ thể thấp hơn so với người ăn dưới 4 bữa một ngày. Tuy nhiên, các chuyên gia cho biết chế độ ăn bữa nhỏ không ảnh hưởng đáng kể đến quá trình trao đổi chất và tổng lượng calo tiêu hao.

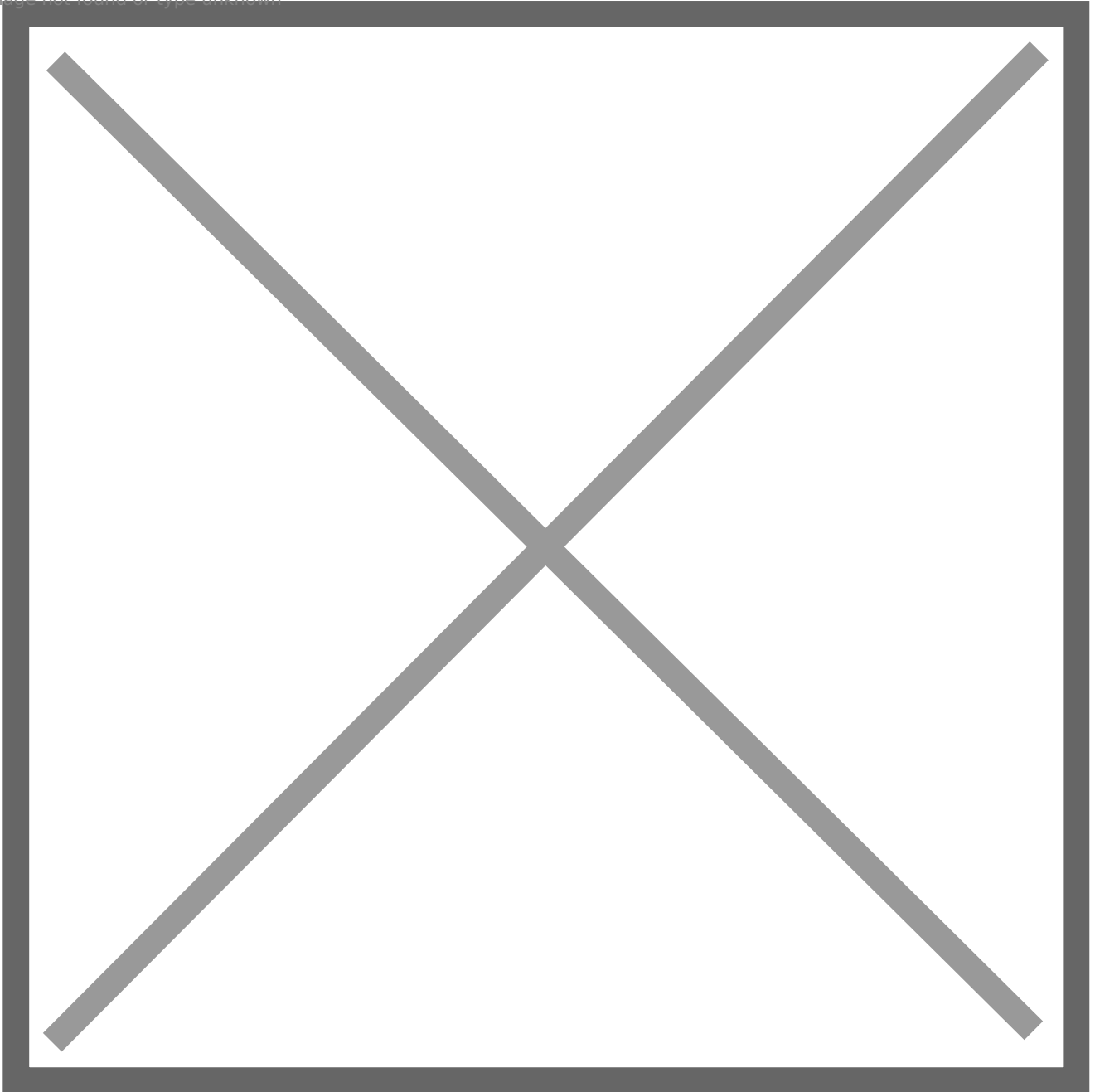
"Mọi người từng cho rằng nếu bạn ăn nhiều bữa hơn, lượng calo nạp vào giảm xuống, calo tiêu hao tăng lên. Nhưng thí nghiệm có kiểm soát ở người chỉ ra rằng với lượng calo như nhau, việc ăn 12 bữa cũng không tốt hơn so với ăn ba hoặc 4 bữa mỗi ngày", David Levitsky, giáo sư dinh dưỡng và tâm lý học tại Đại học Cornell, cho biết.

Carla Wolper, chuyên gia dinh dưỡng và tư vấn dinh dưỡng tại Viện Dinh dưỡng và Béo phì New York, cũng nhận định tần suất bữa ăn không ảnh hưởng đến tốc độ trao đổi chất, do đó không có tác dụng trực tiếp đối với việc giảm cân.

Trên thực tế, một số nghiên cứu thậm chí chỉ ra rằng ăn dưới ba bữa một ngày có thể là cách tốt nhất để kiểm soát lượng calo. Phân tích đăng tải trên Thư viện Y tế Quốc gia năm 2013 cho thấy những người nhịn ăn sáng tiêu thụ ít hơn khoảng 400 calo mỗi ngày.

"Nếu bạn giảm số lần ăn, tổng lượng calo sẽ giảm xuống. Mọi người thường nghĩ nếu không ăn sáng, bạn sẽ ăn quá nhiều vào các bữa khác trong ngày. Nhưng điều này lại không xảy ra. Đúng là lượng thức ăn tăng lên, nhưng không nhiều bằng lượng bạn đã bỏ qua vào buổi sáng", giáo sư Levitsky nói.

Image not found or type unknown



Một bữa ăn nhẹ gồm ức gà và rau củ. Ảnh: Freepik

Dù vậy, kết quả nghiên cứu không đồng nghĩa với khuyến nghị bỏ bữa sáng hoặc giảm số bữa trong ngày. Thời điểm và tần suất ăn uống phụ thuộc vào nhiều yếu tố.

Đối với những người mắc bệnh mạn tính, chuyên gia khuyến nghị ăn thành nhiều bữa nhỏ. Nghiên cứu dịch tễ học đăng tải trên Thư viện Y tế Quốc gia (NIH) năm 2019 cho thấy tăng tần suất bữa ăn, giảm lượng thức ăn mỗi bữa có thể cải thiện mức lipid (chất béo) trong máu, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Nhiều năm liền, các nhà khoa học chỉ ra rằng người ăn các bữa nhỏ có mức cholesterol ổn định hơn so với người ăn dưới ba bữa trong ngày. Nghiên cứu cho thấy ăn nhiều hơn 4 bữa mỗi ngày làm tăng cholesterol HDL (lipoprotein mật độ cao) còn gọi là cholesterol tốt, giảm chất béo trung tính lúc đói. Mức HDL cao giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch.

Đối với những người gặp khó khăn trong việc kiểm soát khẩu phần, còn gọi là ăn uống theo sở thích, việc tuân thủ ba bữa sẽ có lợi hơn. Chế độ ăn giúp kiểm soát lượng thực phẩm trong một ngày.

"Bằng chứng khoa học cho thấy con người là loài ăn uống theo sở thích (ăn uống kiểu cơ hội), tức là nếu có cơ hội để ăn, chúng ta sẽ ăn nhiều hơn. Chỉ cần loại bỏ các bữa vặt, đồ ăn nhẹ, tổng lượng calo nạp vào sẽ giảm xuống, thấp hơn calo tiêu hao, giúp giảm cân", giáo sư Levitsky giải thích.

Theo ông, nếu vẫn muốn ăn nhiều bữa nhỏ, mọi người cần tính toán lượng calo cần ăn mỗi ngày và chia đều các bữa. Ví dụ, người cần nạp 1.500 calo có thể ăn 5 bữa, mỗi bữa 300 calo. Dù vậy, điều này khá khó khăn.

Link bài viết: <https://tinthat.vn/an-nhieu-bua-nho-trong-ngay-co-giup-giam-can>