

Nên giảm cân cấp tốc hay để con ăn thoải mái?

15:15 29/03/2023

Tác giả: Đang cập nhật

Con gái tôi 13 tuổi, béo phì độ 1. Mọi người khuyên nên cho cháu giảm cân cấp tốc bằng cách cắt giảm khẩu phần ăn, sử dụng thực phẩm nghiêng về thực vật. Xin chuyên gia tư vấn (Hạnh, 48 tuổi, Hải Phòng).

Trả lời:

Với trẻ đang bước vào giai đoạn tiền dậy thì hoặc dậy thì, cả hai phương án giảm cân cấp tốc hoặc cho con ăn thoải mái (để đạt phát triển tối ưu), đều không phù hợp.

Nếu con bạn thừa cân, béo phì ở mức trung bình, không nên giảm cân cấp tốc, bởi cơ chế sinh học ở trẻ em và người lớn khác nhau. Ví dụ, không thể ép một học sinh giảm từ 70 kg xuống còn 60 kg trong một tháng. Điều bạn cần làm là hướng tới thay đổi chế độ ăn phù hợp cho trẻ, đặc biệt là hạn chế những chất sinh nhiều năng lượng như đồ ngọt, chiên rán, thức ăn nhanh.

Mặt khác, cha mẹ vẫn phải cho trẻ ăn đa dạng thực phẩm, đảm bảo phát triển tối ưu như nhóm chất đạm, béo, xơ, vitamin. Mục đích là để trẻ không tiếp tục tăng cân nhưng vẫn có đủ dinh dưỡng phát triển cơ thể.

Nguyên tắc là nên giảm cân dần dần, không để năng lượng (calo) đầu vào vượt quá năng lượng tiêu thụ. Ngoài ra, phụ huynh nên khuyến khích trẻ ra ngoài tập luyện, thể dục thể thao. Việc giảm cân quá mức và đột ngột sẽ gây hại cho trẻ.

Bên cạnh đó, nhiều người quan niệm không cho trẻ thừa cân ăn mỡ, nhưng điều này là sai lầm. Mỡ là thành phần quan trọng xây dựng màng tế bào, hormone, hỗ trợ cho sự phát triển tối ưu về thể chất và tinh thần. Giai đoạn dậy thì trẻ nhu cầu cao hơn bình thường, thậm chí gấp đôi người lớn.

PGS. TS Nguyễn Xuân Ninh

Phó viện trưởng Viện Y học ứng dụng Việt Nam

Link bài viết: <https://tinthat.vn/nen-giam-can-cap-toc-hay-de-con-an-thoai-mai>