



Chế Độ Ăn Kiêng Hợp Thời

Một vài yêu cầu của một số cách ăn kiêng hợp thời thường gặp về “bảo đảm” sự thành công cho những người không có thời gian và với nỗ lực rất ít. Không lạ gì khi mà nhiều người tiếp tục học đòi theo những cách ăn kiêng kỳ lạ này. Nhưng nếu những thực đơn ăn kiêng kiểu này thực sự có hiệu quả thì tại sao nhiều người Mỹ vẫn còn tiếp tục lên cân? Và nếu thực sự chúng không hiệu quả thì tại sao người Mỹ vẫn tiếp tục sử dụng chúng?

Ấn tượng trái với hiểu biết

Phương pháp giảm cân dựa vào lối sống và nhận thức thường được ưa thích. Chế độ ăn kiêng lạ thường có xu hướng lôi kéo công chúng với hy vọng là giành được thị trường sinh lợi. Nhiều thực đơn phô trương những điều kỳ diệu của một vài loại hoặc vài nhóm thực phẩm trong khi lại chê bai các loại thực phẩm khác.

Những thực đơn dạng này có vẻ như muốn giải quyết vấn đề giảm cân chỉ đơn thuần dựa vào việc lựa chọn thực phẩm. Tuy nhiên, các nhà thiết lập khẩu phần và các chuyên gia sức khỏe cùng có đồng quan điểm là nếu chỉ giới hạn nghiêm ngặt ở sự lựa chọn thực phẩm thì rất dễ thất bại. Mặc dù có những trường hợp thành công trong một thời gian ngắn, nhưng với chế độ dinh dưỡng như vậy thường mang đến tỷ lệ thất bại cao ngay cả khi những người tham gia dành nhiều thời gian để nghiên cứu thực đơn, lựa chọn nghiêm ngặt một số loại thực phẩm nhất định với tỷ lệ đúng yêu cầu; chỉ có điều là không quan tâm đến sở thích vị giác cá nhân, sức ép thời gian và kỹ năng nấu nướng khác nhau.

Những khẩu phần hạn chế kiểu này có thể làm mất cân bằng và dẫn đến sự thiếu hụt dinh dưỡng nguy hiểm. Những người sử dụng loại khẩu phần này thường cảm thấy “bị hạ gục” về mặt năng lượng. Do đó không có gì ngạc nhiên khi những người có quan điểm cực đoan về cách lựa chọn thực phẩm không tán thành ý kiến của các tổ chức y tế có uy tín.

Hiệp hội Dinh dưỡng Hoa Kỳ đại diện gần 65.000 chuyên gia dinh dưỡng khuyến cáo rằng chế độ ăn uống có lợi cho sức khỏe cần theo đuổi suốt cả cuộc đời là:

- Sử dụng thực phẩm đa dạng đồng thời với việc giám sát chặt chẽ số lượng và năng lượng của các loại thức ăn trong khẩu phần (1, 2).

- Cũng tương tự như vậy, tài liệu hướng dẫn về chế độ dinh dưỡng 2005 khuyến cáo nên xây dựng khẩu phần có lợi cho sức khỏe từ các loại thực phẩm dinh dưỡng đóng gói và thức uống và không nên coi một loại thực phẩm cụ thể nào đó là tốt hay xấu (3).

Giảm cân, vấn đề rất đơn giản?

Tại sao lại có nhiều bằng chứng chứng tỏ việc giảm cân nhanh đã thành công khi áp dụng chế độ ăn kiêng hợp thời này? Đơn giản là: **Bất kỳ khẩu phần nào hạn chế được năng lượng đều dẫn đến giảm cân.**

Do số loại thực phẩm được lựa chọn rất hạn chế nên trong các thực đơn kiểu này, ví dụ: các thực đơn ít carbohydrate rất phổ biến hiện nay, thường chứa rất ít năng lượng. Cắt bớt lượng carbohydrate, loại bỏ 4 trong số 5 nhóm thực phẩm chính yếu ra khỏi khẩu phần, lựa chọn rất ít loại thực phẩm, tiêu thụ ít thức ăn và như vậy là giảm cân.

Những người cổ vũ cho loại khẩu phần chứa ít carbohydrate thường làm cho người tiêu dùng tin tưởng rằng các loại thực vật, đặc biệt là các loại thực vật giàu tinh bột, sẽ làm tăng cân. Điều này là không đúng! Các loại thực vật có nhiều tinh bột thường chứa rất ít hoặc không có chất béo, và chứa rất ít natri. Các loại thực vật giàu tinh bột cung cấp nhiều năng lượng và đa phần trong số đó còn chứa nhiều loại khoáng chất và vitamin thiết yếu. Hãy lấy khoai tây làm ví dụ. Một củ khoai tây có kích cỡ trung bình cân nặng 5,3 auxơ sẽ chỉ cung cấp 100 calo, không có chất béo và chỉ 9% giá trị carbohydrate hằng ngày; có thể sánh với các loại rau và trái cây khác về hàm lượng chất xơ, cung cấp gần một nửa nhu cầu vitamin C hằng ngày, và chứa nhiều kali hơn chuối và là nguồn cung cấp vitamin B6.

Sự giảm cân dựa vào các kiểu ăn kiêng khác thường thường diễn ra nhanh nhưng chỉ thoáng qua. Sự chuyển hóa diễn ra theo cách đó chỉ làm cho cơ thể mất đi khoảng 1 đến 2 pao mỡ trong 1 tuần, trong khi khối lượng cơ của cơ thể và dịch dự trữ vẫn giữ nguyên. Khi giảm hơn 2 pao mỡ trong 1 tuần, cơ thể sẽ có dấu hiệu chứng tỏ dịch cơ thể và/hoặc mô cơ - không phải mỡ - đang bị loại bỏ. Mặt khác, việc giảm cân diễn ra nhanh thì cơ thể cũng có thể tăng cân trở lại nhanh không kém (thường là tăng thêm một lượng gấp đôi) khi người đó thôi ăn kiêng.

Có cách tốt hơn, tích cực hơn để cắt bớt năng lượng.

Lời khuyên đúng đắn

Khoa học hiện nay đã chứng minh vấn đề quản lý năng lượng trong quá trình giảm cân vẫn còn nguyên giá trị. Cách đơn giản nhất để quản lý năng lượng là làm giảm khối lượng khẩu phần. Điều này không có nghĩa là bạn phải mang theo cân và đong đếm từng thìa. Đọc nhãn mác thực phẩm; chia thực phẩm từ các hộp hoặc túi ra thành từng phần, và sử dụng các đơn vị sau đây từ Viện Tim, Phổi, Huyết học quốc gia (<http://hp2010.nhlbi.nih.net/portion/servingcard7.pdf>) để ước lượng suất ăn:

- Một lát bánh mì = băng cassette
- Một nửa cốc gạo, trái cây hoặc hầu hết các loại thực vật = nửa trái bóng chày
- Một mẫu trái cây hoặc khoai tây có kích thước trung bình = một củ đằm
- Một cốc rau xanh băm nhỏ = một trái bóng chày
- Một miếng thịt nặng 3 ounce = một quân bài
- 1 ½ ounce phô mai = 4 con xúc xắc xếp chồng lên nhau

Cần cảnh báo đối với loại thực đơn ăn kiêng khác thường bởi vì chưa có những nghiên cứu đầy đủ để chứng tỏ tính hiệu quả hoặc tính an toàn dài hạn của cách ăn kiêng này. Chương trình quản lý trọng lượng hợp lý cần dựa vào những kết quả nghiên cứu khoa học và có các thực đơn linh hoạt đề cao tính đa dạng của các loại thực phẩm. Khuyến cáo mọi người tập thể dục thường xuyên, giảm cân từ từ

đề ra phương pháp để duy trì được trọng lượng cơ thể trong thời gian dài.

Những dấu hiệu sau đây chứng tỏ đó là loại thực đơn ăn kiêng khác thường theo Hội đồng Thông tin Thực phẩm Quốc tế (4):

- Yêu cầu hoặc gợi ý được giảm cân nhanh, hơn 1 đến 2 pao trong một tuần.
- Quảng cáo các loại thực phẩm thần diệu.
- Hạn chế hoặc không sử dụng một số loại thực phẩm nào đó, khuyến cáo sử dụng với số lượng lớn đối với những loại thực phẩm khác, kiên quyết sử dụng các dạng kết hợp thực phẩm cụ thể hoặc đưa ra những thực đơn cứng nhắc, khắt khe, không linh hoạt.
- Cho rằng có thể giảm cân và duy trì được trọng lượng mong muốn mà không cần tập luyện và thay đổi cách sống.
- Quá tin tưởng vào các sự việc không có cơ sở, giấy chứng nhận và các giai thoại nhưng không có nghiên cứu khoa học về những yêu cầu được đặt ra trước đó.
- Trái với những khuyến cáo do các nhóm chuyên gia sức khỏe có uy tín đề xuất, hoặc đưa ra những lời hứa có vẻ rất tốt và rất thật.

- 1) Position of the American Dietetic Association: Weight management. *J Am Diet Assoc.* 2002;102:1145-55.
- 2) Freeland-Graves, J, Nitzke, S. Position of the American Dietetic Association: Total diet approach to communicating food and nutrition information. *J Am Diet Assoc.* 2002;102:100.
- 3) U.S. Department of Health and Human Services/U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2005. Available at: <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/document/>. Accessed January 25, 2007.
- 4) IFIC Foundation. Fad diets: Look before you leap. *Food Insight.* March/April 2000.

Thông tin về dinh dưỡng và cách chế biến thức ăn có lợi cho sức khỏe có thể tìm thấy ở trang: www.potatogoodness.com.

