

12 loại thực phẩm giúp giảm cân hiệu quả theo chuyên gia

10:52 16/08/2025

Giảm cân là một hành trình không hề dễ dàng, nhưng việc lựa chọn thực phẩm đúng cách có thể giúp bạn đạt được mục tiêu nhanh chóng và hiệu quả. Dưới đây là danh sách 12 loại thực phẩm được các bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng đánh giá cao, giúp hỗ trợ quá trình giảm cân một cách tự nhiên và lành mạnh.



12 loại thực phẩm giúp giảm cân hiệu quả theo chuyên gia (Nguồn: Internet)

1. Quả bơ

Quả bơ không chỉ là một loại thực phẩm giàu vitamin mà còn chứa lượng chất xơ cao và ít carbohydrate (chỉ 9 gram mỗi khẩu phần). Theo bác sĩ Monisha Bhanote, bơ có chứa axit oleic không bão hòa đơn (MUFA) giúp giảm viêm, tăng độ nhạy insulin và giảm cholesterol. Hàm lượng chất béo lành mạnh trong quả bơ còn giúp điều chỉnh sự thèm ăn, hỗ trợ quá trình đốt cháy chất béo nhanh hơn.



Quả bơ có kali, axit béo không bão hòa cùng với các vitamin và khoáng chất (Nguồn: Internet)

2. Quả anh đào

Quả anh đào thường bị bỏ qua, nhưng đây thực sự là một siêu thực phẩm. Huấn luyện viên Lynell Ross cho biết, anh đào chứa nhiều chất dinh dưỡng như kali, đồng, mangan và vitamin C. Ngoài ra, loại quả này còn giàu protein và chất xơ, giúp bạn ngủ ngon hơn - yếu tố quan trọng để giảm cân hiệu quả. Anh đào cũng hỗ trợ giảm đau khớp, giúp bạn vận động nhiều hơn.

3. Quinoa

Quinoa là một loại hạt giàu dinh dưỡng, cung cấp 8 gram protein và 5 gram chất xơ mỗi cốc. Chuyên gia Amanda W. Izquierdo chia sẻ rằng thực phẩm giàu chất xơ như quinoa giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, từ đó giảm nguy cơ ăn quá nhiều.



Hạt Quinoa hay còn gọi là hạt diêm mạch (Nguồn: Internet)

4. Protein sạch

Theo chuyên gia Sunny Brigham, việc bổ sung protein đều đặn trong ngày, đặc biệt vào bữa sáng, là rất quan trọng. Protein không chỉ hỗ trợ cấu trúc cơ mà còn thúc đẩy quá trình trao đổi chất. Các lựa chọn protein sạch bao gồm trứng hữu cơ, bột yến mạch, các loại hạt và bột protein chất lượng.

5. Cá hồi

Cá hồi là nguồn cung cấp protein tuyệt vời với lượng calo thấp. Chuyên gia Rima Kleiner khuyến khích ăn hải sản vài lần mỗi tuần để hỗ trợ giảm cân.



Cá hồi giúp bạn no lâu, hạn chế nạp calo vào cơ thể (Nguồn: Internet)

Cá hồi cũng chứa axit béo omega-3 giúp giảm viêm, tăng cường sức khỏe tim mạch và não bộ. Lưu ý nên chọn cách chế biến lành mạnh như hấp hoặc nướng, tránh đồ chiên rán.

6. Hạt chia

Hạt chia là thực phẩm giàu omega-3, chất xơ hòa tan và protein. Huấn luyện viên Natalie Knezic cho biết chỉ hai muỗng canh hạt chia đã cung cấp gần 40% lượng chất xơ khuyến nghị hàng ngày. Hạt chia còn có khả năng nở ra khi kết hợp với nước, giúp bạn cảm thấy no lâu hơn.

7. Hạt dẻ cười

Hạt dẻ cười không chỉ ngon miệng mà còn hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Theo chuyên gia Katherine Brooking, loại hạt này chứa protein hoàn chỉnh và giúp kiểm soát cơn đói. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng ăn hạt dẻ cười thường xuyên có thể giúp duy trì trọng lượng cơ thể thấp hơn.

8. Rau lá xanh

Rau lá xanh như cải bó xôi, cải xoăn rất ít calo nhưng lại giàu chất xơ, giúp bạn cảm thấy no lâu hơn. Giáo sư Lisa Young khuyến khích bổ sung rau xanh vào chế độ ăn kiêng để hỗ trợ giảm cân.

9. Các loại rau họ cải

Các loại rau họ cải như bông cải xanh, súp lơ và bắp cải là lựa chọn lý tưởng cho những ai muốn giảm cân. Theo giáo sư Young, những loại rau này chứa nhiều chất xơ, ít calo và có khả năng làm bạn cảm thấy no lâu.

10. Các loại đậu

Đậu là một trong những bí quyết giảm cân ít người biết đến. Huấn luyện viên Lynell Ross cho biết một nửa cốc đậu tây chứa khoảng 7 gram chất xơ, giúp hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả và hỗ trợ giảm cân.



Các loại đậu đóng vai trò rất quan trọng trong giảm cân (Nguồn: Internet)

11. Quả táo

Táo không chỉ ngon mà còn rất tốt cho việc giảm cân. Một quả táo cỡ vừa chứa khoảng 5 gram chất xơ, giúp bạn cảm thấy no và hạn chế ăn vặt. Táo cũng là lựa chọn hoàn hảo để thay thế món tráng miệng ngọt ngào.



Táo có chứa chất xơ, vitamin C và các chất chống oxy hóa tốt (Nguồn: Internet)

12. Sữa chua

Sữa chua là nguồn cung cấp canxi và vitamin D tuyệt vời, giúp xương chắc khỏe và cân bằng lượng đường trong máu. Chuyên gia Lynell Ross khuyến nghị chọn sữa chua nguyên chất ít đường và tự thêm trái cây để tăng hương vị mà vẫn giữ sức khỏe.

Việc bổ sung những thực phẩm này vào chế độ ăn uống không chỉ giúp bạn đạt được mục tiêu giảm cân mà còn cải thiện sức khỏe tổng thể. Hãy bắt đầu thay đổi từ những lựa chọn nhỏ trong thực đơn hàng ngày để xây dựng một cơ thể khỏe mạnh và cân đối.

Trần Mạnh (t/h)