

Loại thực phẩm chống lão hóa và giảm mỡ bụng hiệu quả

20:19 05/04/2024

Các loại thực phẩm lành mạnh dưới đây được chứng minh vừa chống lão hoá vừa giảm mỡ bụng hiệu quả...

Nấm

Nấm được biết đến với hương vị độc đáo và giá trị dinh dưỡng, cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc giảm cholesterol và chống lão hoá.

Thậm chí, nấm cũng là loại thực phẩm ít calo, có thể chế biến thành những món ăn lành mạnh trong quá trình giảm cân, giảm mỡ bụng.

Hạt mắc ca

Hạt mắc ca với hương vị bơ béo ngậy, chứa nhiều chất béo không bão hòa đơn, có tác dụng hiệu quả trong việc tăng cường sức khỏe tim mạch.

Theo một thử nghiệm ngẫu nhiên được công bố trên Tạp chí Khoa học Dinh dưỡng, việc tiêu thụ hạt mắc ca hàng ngày không những không dẫn đến tăng cân mà còn có tác dụng giảm cholesterol, chống lão hoá.

tp

(Ảnh minh họa: Eat this not that)

Yến mạch

Yến mạch rất giàu beta - glucan, chất làm giảm cholesterol mạnh cũng được tìm thấy trong nấm. Chất này không chỉ làm giảm mức LDL (lipoprotein mật độ thấp) hoặc cholesterol "xấu" mà còn hỗ trợ sức khỏe tiêu hóa tổng thể.

Do đó, việc bổ sung yến mạch vào chế độ ăn uống hàng ngày của bạn là một cách thiết thực và tự nhiên để kiểm soát mức cholesterol và giảm cân hiệu quả.

Quả bơ

Bơ là loại trái cây phổ biến giúp cung cấp cho chế độ ăn uống của bạn nhiều chất béo lành mạnh khi chúng được đưa vào bữa ăn của bạn.

Trong một nghiên cứu lâm sàng tại Mỹ, 45 người trưởng thành thừa cân hoặc béo phì ăn thêm một quả bơ mỗi ngày đã giảm được mức độ cholesterol và giảm 20% lượng mỡ thừa trong cơ thể.



Táo

Táo được biết đến nhờ khả năng giảm cholesterol và giảm cân hiệu quả, chủ yếu là do hàm lượng chất xơ hòa tan cao. Hơn nữa, táo có chứa polyphenol, cũng đóng vai trò thúc đẩy sức khỏe tim mạch bằng cách hạ huyết áp và giảm viêm.

Một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí Dinh dưỡng Lâm sàng Hoa Kỳ cho thấy những người tiêu thụ hai quả táo mỗi ngày sẽ làm giảm cholesterol và giảm đến 2kg trong 8 tuần.

T. Hương (Nguồn: <https://suckhoecongdongonline.vn/>)