

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT NGUYỄN TẤT THÀNH

GỢI Ý HƯỚNG DẪN HỌC SINH TỰ HỌC - TUẦN 14
MÔN THỂ DỤC – KHỐI 11 & KHỐI 12

NỘI DUNG	
Tên bài học/ chủ đề	Các lỗi phổ biến khi tập cầu lông và các chế độ dinh dưỡng.
Hoạt động học sinh cần thực hiện: - Xem tài liệu và tự tập luyện tại nhà.	- Học sinh chuẩn bị vợt, cầu, trang phục thể thao và giày thể thao. - Học sinh tham khảo tài liệu dinh dưỡng (phụ lục 1; 2; 3; 4) - Học sinh tham khảo video cầu lông ➤ https://youtu.be/VNNMort38rM - Trong quá trình xem và ghi chép tài liệu, nếu các bạn có thắc mắc thì liên hệ giáo viên giảng dạy trực tiếp của lớp.



PHỤ LỤC 1



Chế độ ăn low-carb là chế độ ăn giới hạn lượng carbohydrate và tăng tỉ lệ protein cũng như chất béo trong khẩu phần (carbohydrate có trong các thức ăn như ngũ cốc, rau và hoa quả). Low-card thường được áp dụng với mục đích giảm cân.

1. Mục đích của chế độ ăn low-carb

Chế độ ăn low-carb thường được sử dụng với mục đích chính là **giảm cân**. Một số chế độ ăn low-carb có thể mang lại những lợi ích sức khỏe nhất định do giảm cân, như làm giảm yếu tố nguy cơ của **tiểu đường type 2** và các hội chứng chuyển hóa.

2. Tại sao lại lựa chọn thực hành chế độ ăn low-carb?

Lý do lựa chọn thực hành chế độ ăn low-carb có khá nhiều, có thể là:

- Muốn thực hành một chế độ ăn giới hạn lượng carbohydrate hấp thu vào cơ thể nhằm **giảm cân**.
- Muốn thay đổi thói quen ăn uống vốn có.
- Yêu thích các thức ăn có trong **chế độ ăn low-carb** về chủng loại và số lượng.

Hãy tham vấn ý kiến bác sĩ trước khi thực hành bất kỳ chế độ ăn giảm cân nào, đặc biệt là khi cơ thể có sẵn các vấn đề sức khỏe, như đái tháo đường hay **bệnh lý tim mạch**.

3. Thông tin chi tiết về chế độ ăn low-carb

Như tên gọi của nó, **chế độ ăn low-carb** giới hạn chủng loại và số lượng carbohydrate ăn vào. Carbohydrate là một yếu tố dinh dưỡng đa lượng cung cấp năng lượng cho cơ thể, có mặt trong rất nhiều loại thức ăn và đồ uống.

Carbohydrate có thể thuộc dạng đơn giản hoặc phức tạp. Phân loại sâu hơn, carbohydrate gồm các dạng sau: tinh chế đơn giản (đường cát), tự nhiên đơn giản

(lactose trong sữa và fructose trong hoa quả), tinh chế phức tạp (bột mì trắng), tự nhiên phức tạp (ngũ cốc nguyên hạt, các loại đậu).

Các nguồn cung cấp carbohydrate tự nhiên thường gặp gồm có:

- Ngũ cốc
- Các loại hoa quả
- Các loại rau
- Sữa
- Các loại hạt
- Các loại mầm
- Các cây thuộc họ đậu (đậu thường, đậu lăng, đậu Hà Lan)

Các nhà sản xuất thực phẩm cũng thêm **carbohydrate** tinh chế dưới dạng đường hay bột mì trắng vào thức ăn chế biến. Ví dụ về thức ăn có chứa carbohydrate tinh chế là bánh mì trắng, mì, bánh quy, kẹo, soda có đường và các loại đồ uống khác.

Cơ thể con người sử dụng carbohydrate làm nguồn cung cấp năng lượng chính. **Carbohydrate phức tạp** (tinh bột) trong quá trình tiêu hóa bị bẻ gãy thành đường đơn. Sau đó chúng được hấp thụ vào máu, và được biết đến dưới cái tên đường huyết - glucose. Thông thường, carbohydrate loại tự nhiên phức tạp có tốc độ tiêu hóa chậm hơn và ít tác động hơn lên đường huyết. Bên cạnh cung cấp năng lượng, carbohydrate loại tự nhiên phức tạp cũng giúp ích cho cơ và các chức năng khác của cơ thể.

Tăng nồng độ đường huyết kích thích cơ thể giải phóng insulin. **Insulin** là nội tiết tố giúp glucose có thể đi vào trong tế bào. Glucose được cơ thể sử dụng để sinh năng lượng phục vụ cho mọi hoạt động của con người. Phần glucose dư thừa thường được dự trữ ở gan, cơ và một số tế bào khác nhằm mục đích sử dụng sau này hoặc chuyển hóa thành chất béo.

Ý tưởng của **chế độ ăn low-carb** là làm giảm lượng carb sẽ làm giảm lượng insulin tiết ra, khiến cơ thể phải đốt cháy lượng chất béo dự trữ để lấy năng lượng, và cuối cùng sẽ đạt được mục đích **giảm cân**.

4. Các thức ăn tiêu biểu trong chế độ ăn low-carb

Thông thường, chế độ ăn low-carb tập trung vào các nguồn cung cấp protein, như thịt, gia cầm, cá, trứng, và một số loại rau không chứa tinh bột. **Chế độ ăn low-carb** cũng thường loại bỏ hoặc hạn chế đa số các loại ngũ cốc, các thức ăn họ đậu, hoa quả, bánh mì, mì, đồ ngọt, các loại rau chứa tinh bột, và đôi khi cả các loại mầm và hạt. Một số **chế độ ăn low-carb** cho phép ăn một lượng nhỏ một số hoa quả, rau và ngũ cốc nguyên hạt nhất định.

Giới hạn tiêu biểu của lượng carbohydrate hàng ngày là 20 - 60 g, và lượng carbohydrate này cung cấp 80 - 240 calo. Một số **chế độ ăn low-carb** giới hạn nghiêm ngặt lượng carb trong giai đoạn khởi đầu, sau đó cho phép tăng dần lượng carb ăn vào.

Tuy nhiên, đối chiếu với Hướng dẫn chế độ ăn cho người Mỹ, có thể thấy khuyến cáo lượng carbohydrate nên chiếm 45 - 65% tổng lượng calo hàng ngày. Giả dụ mỗi ngày cần 2000 calo, thì 900 - 1300 calo nên do carbohydrate cung cấp.

5. Kết quả của chế độ ăn low-carb

Giảm cân

Đa số mọi người có thể giảm cân nếu giới hạn số lượng calo hấp thu và tăng mức độ của các hoạt động thể chất. Để giảm 0,5 - 0,7 kg một tuần, lượng calo hàng ngày cần giảm 500 - 750.

Chế độ ăn low-carb có thể đạt được mục đích giảm cân ngắn hạn hiệu quả hơn so với chế độ ăn ít chất béo. Tuy nhiên đa số các nghiên cứu cho kết quả rằng ở các thời điểm 12 và 24 tháng, lợi ích từ **chế độ ăn low-carb** là không lớn lắm.

Cắt giảm calo và carb có thể không phải là lý do duy nhất khiến cân nặng giảm. Một số nghiên cứu chỉ ra rằng protein và chất béo khiến cơ thể cảm thấy no lâu hơn, từ đó ăn ít đi, và cũng dẫn tới cân nặng giảm.

Các lợi ích sức khỏe khác

Chế độ ăn low-carb có thể giúp phòng tránh hoặc cải thiện các vấn đề sức khỏe, chẳng hạn như hội chứng chuyển hóa, đái tháo đường, **tăng huyết áp** và bệnh lý tim mạch. Trên thực tế, hầu hết các chế độ ăn mà làm giảm được cân nặng đều có ích trong việc làm giảm nguy cơ của bệnh tim mạch và đái tháo đường, cải thiện nồng độ cholesterol máu, đường máu, dù có thể chỉ là tạm thời.

Chế độ ăn low-carb có thể giúp làm tăng nồng độ HDL và triglyceride so với chế độ ăn carb ở mức trung bình. Nguyên nhân có thể không chỉ là số lượng carb ăn vào là bao nhiêu, mà còn là chất lượng của những thức ăn được chọn lựa. Protein tốt (từ cá, gia cầm, cây họ đậu), chất béo có lợi (chất béo không bão hòa đơn và đa), và carb chưa tinh chế (từ ngũ cốc nguyên hạt, cây họ đậu, rau, hoa quả, và chế phẩm sữa ít béo) là những lựa chọn tốt cho sức khỏe.

6. Nguy cơ của chế độ ăn low-carb

Nếu cắt giảm carb một cách đột ngột và quá nhanh, một số tác động tạm thời có thể xảy ra, bao gồm: Đau đầu; Khó thở; Yếu cơ; Đau cơ; Mệt mỏi; Mẩn đỏ; Táo bón hoặc **tiêu chảy**.

Thêm vào đó, một số **chế độ ăn low-carb** giới hạn quá nghiêm ngặt lượng carbohydrate ăn vào khiến về lâu dài cơ thể bị thiếu vitamin và khoáng chất, loãng xương, **rối loạn tiêu hóa**, và có thể làm tăng nguy cơ của nhiều bệnh mạn tính.

Chế độ ăn low-carb cũng không cân bằng về mặt dinh dưỡng nên không khuyến cáo áp dụng cho trẻ em, bởi trẻ em cần đủ nguồn dưỡng chất để phát triển.

Các nghiên cứu hiện nay chưa đủ để kết luận về lâu dài **chế độ ăn low-carb** có thể gây ra các mối nguy cơ như thế nào. Trước khi tiến hành thực hiện bất kỳ chế độ ăn nào, hãy tham vấn ý kiến của bác sĩ để có chế độ phù hợp cho từng trường hợp.

Bài viết từ vinmec.com



Chế độ ăn Eat Clean là gì?

Mô hình “eat clean” tập trung vào sử dụng các thực phẩm tươi sống. Hoạt động này có thể dễ dàng được thực hiện tuy nhiên cần phải tuân theo một số nguyên tắc chung.

1. Chế độ ăn eat clean là gì?

Eat clean sử dụng các loại thực phẩm càng gần với trạng thái tự nhiên giúp cung cấp lợi ích dinh dưỡng tối đa. Lựa chọn thực phẩm có phẩm chất tốt và bền vững cũng là một phần của “eat clean”.

Các nguyên tắc cơ bản của eat clean sẽ khuyến khích bạn tiêu thụ nhiều thực phẩm nguyên chất hơn như: trái cây, rau, protein nạc, **ngũ cốc nguyên hạt** và **chất béo lành mạnh** và đồng thời, hạn chế thực phẩm ăn nhanh đã qua chế biến, đồ ngọt và các loại thực phẩm đóng gói khác.

Một ví dụ về bữa ăn có tất cả những thực phẩm này sẽ là món salad rau bina với gà nướng, hạt diêm mạch, quả bơ, quả óc chó và lát táo.

2. Các mẹo khác để “eat clean”

- Hạn chế thực phẩm đóng gói, hay sản phẩm đã qua chế biến với danh sách dài các thành phần, hầu hết đều không tự nhiên. Các thành phần được liệt kê trên nhãn thực phẩm chủ yếu phải là thực phẩm mà bạn có thể nhận ra, chẳng hạn như yến mạch làm từ ngũ cốc nguyên hạt, táo khô, hạt lanh và quế. Hạn chế các thành phần mà bạn không thể xác định được, chẳng hạn như: sáp carnauba, lecithin đậu nành và hương liệu nhân tạo.
- Cắt giảm thức ăn có thêm muối, đường hoặc chất béo.
- Tránh các loại thực phẩm bị thay đổi cấu trúc nhiều so với dạng tự nhiên, chẳng hạn như: nước ép táo thay vì táo nguyên quả, cơm gà so với ức gà tươi hoặc khoai tây chiên thay vì rau tươi.
- Đôi khi quá trình chế biến có thể là một điều tốt cho thực phẩm, chẳng hạn như thanh trùng để làm cho trứng và các sản phẩm từ sữa trở nên an toàn khi tiêu thụ. Ngoài ra, trái cây và rau quả đông lạnh cũng được vì chúng được

chế biến tối thiểu và đôi khi có thể chứa nhiều chất dinh dưỡng hơn các loại tươi vì chúng được cấp đông chuẩn.

- Chuẩn bị và ăn nhiều thức ăn hơn khi ăn ở nhà. Bắt đầu với các bữa ăn đơn giản để giúp bạn có thói quen, chẳng hạn như: sữa chua Hy Lạp và quả mọng tươi cho bữa sáng, hoặc gà tây nướng nguyên hạt và bọc bơ với lát ớt đỏ vào bữa trưa.

3. Các cách đơn giản để bắt đầu chế độ “eat clean”

3.1. Ăn nhiều rau và trái cây

Rau và trái cây đều là thực phẩm rất tốt cho sức khỏe. Chúng chứa nhiều **chất xơ**, vitamin, khoáng chất và các hợp chất thực vật giúp kháng viêm và bảo vệ tế bào của bạn khỏi bị hư hại.

Trên thực tế, nhiều nghiên cứu quan sát lớn cho kết quả có mối liên quan giữa việc ăn nhiều trái cây và rau quả với việc giảm nguy cơ mắc các bệnh như **ung thư** và bệnh liên quan đến tim mạch.

Ngoài ra, rau và trái cây tươi là lý tưởng thực hiện “eat clean”, vì hầu hết có thể được ăn sống ngay sau khi hái và rửa sạch. Đây có thể coi là chế độ ăn “eat clean” giảm cân.

Lựa chọn sản phẩm hữu cơ có thể giúp bạn thực hiện “eat clean” tốt nhất bằng cách giảm tiếp xúc với thuốc trừ sâu và có khả năng tăng cường sức khỏe của bạn.

3.2. Hạn chế thực phẩm chế biến sẵn

Thực phẩm đã qua chế biến trái ngược trực tiếp với lối sống lành mạnh và “eat clean”, vì chúng đã được biến đổi so với trạng thái tự nhiên.

Hầu hết các sản phẩm thực phẩm đã qua chế biến đã mất một số chất xơ và chất dinh dưỡng nhưng lại có thêm đường, hóa chất hoặc các thành phần khác. Hơn nữa, các sản phẩm thực phẩm đã qua chế biến có liên quan đến chứng viêm và tăng nguy cơ mắc bệnh tim.

Ngay cả khi các thành phần không lành mạnh không được thêm vào những sản phẩm thực phẩm này, thì chúng vẫn thiếu nhiều lợi ích mà thực phẩm nguyên chất mang lại.



3.3. Đọc nhãn sản phẩm thực phẩm

Mặc dù, “eat clean” dựa trên việc sử dụng thực phẩm tươi sống, nhưng có thể bao gồm một số loại thực phẩm đóng gói, chẳng hạn như rau đóng gói, các loại hạt và thịt.

Tuy nhiên, điều quan trọng là bạn phải đọc nhãn sản phẩm để đảm bảo không có bất kỳ chất bảo quản, đường bổ sung hoặc chất béo không lành mạnh nào.

3.4. Ngừng ăn carbs tinh chế

Carbs tinh chế bao gồm các loại thực phẩm đã qua chế biến rất dễ ăn quá nhiều nhưng lại cung cấp ít giá trị dinh dưỡng. Nghiên cứu đã chỉ ra mối liên hệ giữa việc tiêu thụ carb tinh chế với chứng viêm, **kháng insulin**, **gan nhiễm mỡ** và béo phì.

Ngược lại, ngũ cốc nguyên hạt, cung cấp nhiều chất dinh dưỡng và chất xơ hơn, có thể làm giảm viêm và thúc đẩy sức khỏe đường ruột tốt hơn.

Trong một nghiên cứu được tiến hành ở 2.834 người, những người tiêu thụ chủ yếu ngũ cốc nguyên hạt ít có nguy cơ bị mỡ bụng hơn những người tập trung vào ngũ cốc tinh chế.

Nếu bạn ăn ngũ cốc, hãy chọn loại ít qua quá trình chế biến nhất, chẳng hạn như bánh mì ngũ cốc nảy mầm và yến mạch cắt thép. Đồng thời, hạn chế các ngũ cốc chế biến sẵn, bánh mì trắng và các loại carbs tinh chế khác.

3.5. Tránh dầu thực vật

Dầu thực vật và bơ thực vật không đáp ứng các tiêu chí eat clean. Các nghiên cứu trên động vật và các tế bào cô lập cho thấy rằng nó làm tăng tình trạng viêm, có khả năng làm tăng nguy cơ tăng cân và bệnh tim. Mặc dù chất béo chuyển hóa nhân tạo đã bị cấm ở Hoa Kỳ và các quốc gia khác, một số loại bơ thực vật và bơ thực vật vẫn có thể chứa một lượng nhỏ. Mặc dù, eat clean không khuyến khích sử dụng tất cả các loại dầu thực vật, nhưng điều quan trọng là phải ăn một lượng vừa phải chất béo lành mạnh. Chúng bao gồm cá béo, các loại hạt và quả bơ.

3.6. Tránh xa đường hoặc không thêm đường vào thực phẩm

Không thêm đường vào chế độ ăn nếu bạn đang cố gắng thực hiện chế độ eat clean. Tuy nhiên, đường bổ sung rất phổ biến và thậm chí còn được tìm thấy trong các loại thực phẩm không có vị ngọt đặc biệt, như nước sốt và gia vị.

Đường ăn và siro ngô đều có hàm lượng fructose cao. Các nghiên cứu tiến hành cho kết quả rằng hợp chất này có thể đóng một vai trò trong bệnh **béo phì**, tiểu đường, gan nhiễm mỡ và ung thư, trong số các vấn đề sức khỏe khác.

Nếu bạn mắc bệnh **đái tháo đường**, hội chứng chuyển hóa hoặc các vấn đề sức khỏe tương tự, tốt nhất bạn nên tránh tất cả các dạng đường cô đặc, bao gồm cả những loại đường có nguồn gốc tự nhiên.

Để thực hiện eat clean, bạn hãy cố gắng tiêu thụ thực phẩm ở trạng thái tự nhiên, không có đường. Thêm vào đó, bạn nên tìm hiểu cách đánh giá vị ngọt của trái cây và hương vị tinh tế của các loại hạt và thực phẩm toàn phần khác.

3.7. Hạn chế uống rượu

Rượu sản phẩm của men vào ngũ cốc, trái cây hoặc rau nghiền và để hỗn hợp lên men. Uống một lượng vừa phải một số loại rượu có thể tăng cường sức khỏe tim mạch.

Tuy nhiên, uống rượu thường xuyên đã được chứng minh là có thể thúc đẩy quá trình viêm và có thể góp phần gây ra một số vấn đề y tế, như: bệnh gan, **rối loạn tiêu hóa** và mỡ bụng dư thừa.

3.8. Thay thế rau trong công thức nấu ăn

Bạn có thể tăng cường sức khỏe bằng cách thay thế ngũ cốc tinh chế bằng rau trong công thức nấu ăn hàng ngày.

3.9. Tránh thức ăn nhẹ đóng gói

Bạn nên tránh xa các loại thực phẩm ăn nhanh đóng gói nếu bạn đang cố gắng “eat clean”.

Bánh quy giòn, bánh nướng xốp ... thường chứa ngũ cốc tinh chế, đường, dầu thực vật và các thành phần không lành mạnh khác.

3.10. Nước giải khát

Nước uống có thành phần tự nhiên và lành mạnh nhất. Thành phần không chứa chất phụ gia, đường, chất làm ngọt nhân tạo hoặc các thành phần đáng ngờ khác. Theo đó, đây là đồ uống sạch nhất mà bạn có thể uống.

Nước có thể giữ cho bạn đủ nước và cũng có thể giúp bạn đạt được cân nặng hợp lý. Đây có thể là chế độ ăn eat clean tăng cân.

Ngược lại, đồ uống có đường luôn thường liên quan đến bệnh đái tháo đường, béo phì... Hơn nữa, nước ép trái cây có hàm lượng đường cao cũng có thể gây ra nhiều vấn đề tương tự.

Cà phê và trà không chứa đường là những lựa chọn tốt và mang lại một số lợi ích cho sức khỏe, nhưng những người nhạy cảm với **caffeine** có thể cần phải sử dụng lượng cho phép.

Bài viết từ vinmec.com



Vai trò của chế độ ăn Keto với sức khỏe

Bài viết bởi Thạc sĩ, Bác sĩ Mai Viễn Phương - Khoa Khám bệnh & Nội khoa - Bệnh viện Đa khoa Quốc tế Vinmec Central Park

Chế độ ăn Keto gần đây đang trở thành từ khóa được nhiều cô nàng tìm kiếm để đa dạng hơn thực đơn ăn kiêng. Ngoài tác dụng cải thiện vóc dáng, nhiều nghiên cứu còn chứng minh chế độ ăn này cũng rất tốt cho sức khỏe đấy! Thực đơn keto sẽ mang đến những lợi ích gì cho sức khỏe và vóc dáng của bạn?

1. Chế độ ăn Keto là gì?

Chế độ ăn Keto (Ketogenic) là chế độ ăn ít carbohydrate (carb) và nhiều chất béo tốt. Thực đơn Keto giúp cơ thể đốt cháy năng lượng nhiều hơn mà không cần phải kiêng khem nghiêm ngặt.

Khi bạn thường xuyên cắt giảm lượng **carb** trong khẩu phần ăn, cơ thể sẽ rơi vào trạng thái “Ketosis”. Lúc này, cơ thể tăng cường đốt cháy năng lượng. Đồng thời, tuyến tụy cũng sẽ chuyển hóa chất béo thành ketone, cung cấp năng lượng cho não bộ. Chế độ ăn Ketogenic có thể làm giảm đáng kể lượng đường máu và nồng độ insulin. Việc này có thể mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe của bạn.

Thực đơn Keto với nhiều chất béo có lợi, ít **carbohydrate** có thể làm giảm lượng đường máu và nồng độ insulin, tác động đến quá trình chuyển hóa của cơ thể và hạn chế việc dự trữ chất béo.

2. Cụ thể chế độ ăn kiêng low carb và ketogenic là như thế nào?

Chế độ ăn ketogenic:

- Lượng carb được giới hạn ở mức 50 gram hoặc ít hơn mỗi ngày.
- Protein thường bị hạn chế.
- Mục tiêu chính là tăng nồng độ ceton trong máu.

Trong **chế độ ăn kiêng low carb** tiêu chuẩn, bộ não vẫn sẽ phụ thuộc phần lớn vào glucose, loại đường có trong máu của bạn, để làm nhiên liệu. Tuy nhiên, não có thể đốt cháy nhiều xeton hơn so với chế độ ăn kiêng thông thường.

Trong chế độ ăn ketogenic, não chủ yếu được cung cấp năng lượng bởi xeton. Gan sản xuất xeton khi lượng carb nạp vào cơ thể rất thấp.

Tóm lại

Chế độ ăn kiêng low carb và ketogenic giống nhau về nhiều mặt. Tuy nhiên, chế độ ăn ketogenic thậm chí còn chứa ít carbs hơn và sẽ dẫn đến sự gia tăng đáng kể nồng độ ceton trong máu, đây là những phân tử quan trọng.

Ketogenesis

Glucose thường là nhiên liệu chính của não. Bộ não của bạn, không giống như cơ bắp, không thể sử dụng chất béo làm nguồn nhiên liệu.

Tuy nhiên, não có thể sử dụng xeton. Khi lượng glucose và insulin thấp, gan của bạn sản xuất xeton từ các axit béo.

Xeton thực sự được tạo ra với một lượng nhỏ bất cứ khi nào bạn đi trong nhiều giờ mà không ăn, chẳng hạn như sau khi ngủ cả đêm.

Tuy nhiên, gan tăng sản xuất xeton nhiều hơn khi nhịn ăn hoặc khi lượng carb giảm xuống dưới 50 gam mỗi ngày,

Khi carb được loại bỏ hoặc giảm thiểu, xeton có thể cung cấp tới 75% nhu cầu năng lượng của não.

3. Chế độ ăn kiêng ketogenic và bệnh động kinh

Động kinh là một bệnh đặc trưng bởi các cơn co giật liên quan đến các giai đoạn hoạt động quá mức của các tế bào não. Nó có thể gây ra chuyển động giật không kiểm soát và mất ý thức.

Bệnh động kinh có thể rất khó điều trị hiệu quả. Có một số loại co giật, và một số người mắc bệnh có nhiều cơn mỗi ngày.

Mặc dù có nhiều loại **thuốc chống co giật** hiệu quả nhưng những loại thuốc này không thể kiểm soát hiệu quả cơn co giật ở khoảng 30% số người. Loại động kinh không phản ứng với thuốc được gọi là động kinh chịu lửa.

Chế độ ăn ketogenic được phát triển bởi Tiến sĩ Russell Wilder vào những năm 1920 để điều trị chứng động kinh kháng thuốc ở trẻ em. Chế độ ăn uống của anh ấy cung cấp ít nhất 90% calo từ chất béo và đã được chứng minh là bất chước tác dụng có lợi của việc bỏ đói đối với các cơn co giật.

Các cơ chế chính xác đằng sau tác dụng chống động kinh của chế độ ăn ketogenic vẫn chưa được biết.

4. Lợi ích của chế độ ăn Keto

Để hiểu vì sao ăn kiêng theo chế độ Keto được nhiều người tin tưởng áp dụng, bạn hãy điểm qua 3 lợi ích nổi bật sau đây:

Chế độ ăn Keto giúp giảm cân

Đây là cách hiệu quả để giảm cân và hạn chế nguy cơ khiến bạn dễ tăng cân. Nhiều nghiên cứu cho thấy các món ăn **Keto giảm cân** có ưu điểm vượt trội so với chế

độ ăn ít chất béo thông thường. Các món ăn trong thực đơn Keto sẽ khiến bạn có cảm giác nhanh no hơn. Vì thế, bạn có thể giảm cân mà không cần phải tính hoặc theo dõi sát sao lượng calo từ thực phẩm trong mỗi lần ăn.

Một nghiên cứu cho thấy người thực hiện chế độ ăn Keto có thể giảm cân nhanh hơn 2,2 lần so với những người thực hiện chế độ ăn ít béo và giảm calo nghiêm ngặt. Lượng triglyceride (thành phần chủ yếu trong dầu thực vật và mỡ động vật) và HDL cholesterol (HDL là một dạng chất béo có lợi cho cơ thể) cũng được cải thiện đáng kể.

Nhiều nghiên cứu khác cũng cho thấy người ăn kiểu Keto cũng giảm cân hiệu quả gấp 3 lần so với những người thực hiện chế độ ăn thường theo khuyến nghị của Hiệp hội Tiểu đường Anh quốc.

Chế độ ăn Keto giúp cơ thể đốt cháy mỡ, giảm lượng calo và làm tăng cảm giác no hơn so với những thực đơn giảm cân khác.

Thực đơn Keto giảm cân giúp ngăn ngừa bệnh tiểu đường

Tiểu đường là bệnh xảy ra khi cơ thể có sự thay đổi trong quá trình chuyển hóa năng lượng làm tích tụ nhiều mỡ thừa. Lúc này, người bệnh có chỉ số đường huyết cao và bị suy giảm chức năng insulin. Trong khi đó, các món Keto có thể giúp bạn đốt cháy lượng mỡ thừa, yếu tố có liên quan mật thiết với tiểu đường, tiền tiểu đường và các hội chứng chuyển hóa.

Một số nghiên cứu khoa học cũng cho thấy chế độ ăn Keto giảm cân còn có thể làm tăng độ nhạy insulin lên đến 75% – một con số rất cao. Người thực hiện chế độ ăn Keto có thể giảm đến 11,1kg cân nặng so với chỉ 6,9kg so với nhóm tiêu thụ nhiều carbohydrate. Điều này có ý nghĩa rất quan trọng trong việc kiểm soát cân nặng để ngăn ngừa bệnh tiểu đường.

Ngoài ra, 95,2% nhóm thực hiện chế độ ăn kiêng này cũng có thể giảm hoặc ngừng hẳn thuốc điều trị tiểu đường so với 62% ở nhóm tiêu thụ thức ăn nhiều carbohydrate.

Thực đơn Keto có thể làm tăng tính nhạy insulin, giúp giảm lượng mỡ tích trữ trong cơ thể, mang lại lợi ích rất tốt cho những người bệnh **tiểu đường tuýp 2** hay tiền tiểu đường.

5. Thực đơn Keto mẫu cho một ngày

Chế độ ăn Keto theo thực đơn mẫu này là ví dụ điển hình cho một ngày ăn kiêng theo chế độ Keto. Bạn có thể dựa vào nguyên tắc nền tảng của chế độ ăn này để thiết kế thực đơn hằng ngày cho mình.

- Bữa sáng: 2 quả trứng chiên với dầu olive hoặc dầu bơ, 1 lát cá hồi.
- Ăn giữa buổi sáng: Hạt hạnh nhân hoặc hạt điều.
- Bữa trưa: Ưc gà, ớt chuông, rau trộn dầu béo.
- Ăn giữa buổi chiều: Phô mai
- Bữa tối: Thịt bò, rau cải, nấm.

Đối với bất cứ chế độ ăn Keto nào cũng vậy, sự kiên trì cũng là yếu tố quan trọng đối với những người mới bắt đầu để đạt được hiệu quả cao nhất có thể. Ngoài ra, bạn

cũng đừng nên quên kết hợp việc tập thể dục và nghỉ ngơi hợp lý bên cạnh yếu tố dinh dưỡng để có thể duy trì được cơ thể khỏe mạnh nhé.

6. Lời khuyên để thích nghi với chế độ ăn kiêng

Khi chuyển sang chế độ ăn ít carb hoặc ketogenic, bạn có thể gặp một số tác dụng phụ. Bạn có thể bị đau đầu hoặc cảm thấy mệt mỏi hoặc choáng váng trong vài ngày. Đây được gọi là “bệnh cúm keto” hoặc “bệnh cúm ít carb”.

Kết luận

Theo các bằng chứng hiện có, chế độ ăn ketogenic có thể mang lại lợi ích mạnh mẽ cho não bộ. Bằng chứng mạnh mẽ nhất liên quan đến việc điều trị chứng động kinh kháng thuốc ở trẻ em.

Cũng có bằng chứng sơ bộ cho thấy chế độ ăn ketogenic có thể làm giảm các triệu chứng của **bệnh Alzheimer** và Parkinson. Nghiên cứu đang được tiến hành về ảnh hưởng của nó đối với những người mắc chứng rối loạn này và các rối loạn não khác.

Ngoài sức khỏe của não bộ, cũng có nhiều nghiên cứu cho thấy chế độ ăn ít carb và ketogenic có thể giúp giảm cân và giúp kiểm soát bệnh tiểu đường.

Những chế độ ăn kiêng này không dành cho tất cả mọi người, nhưng chúng có thể mang lại lợi ích cho rất nhiều người.

Bài viết từ vinmec.com



Nhịn ăn gián đoạn 16/8 là gì?

Nhịn ăn gián đoạn 16/8 là một trong những biện pháp giảm cân bằng cách nhịn ăn được sử dụng phổ biến nhất hiện nay. Chế độ ăn này dễ thực hiện, linh động về thời gian, dễ duy trì để giảm cân và cải thiện sức khỏe tổng thể.

1. Nhịn ăn gián đoạn 16/8 là gì?

Nhịn ăn gián đoạn 16/8 (nhịn ăn không liên tục 16/8) là biện pháp **giảm cân** bằng cách hạn chế tiêu thụ các loại thực phẩm và đồ uống có chứa calo trong 8 giờ/ngày và kiêng ăn trong 16 giờ còn lại. Chu kỳ **nhịn ăn gián đoạn** có thể thay đổi từ 1 - 2 lần/tuần đến mỗi ngày tùy theo sở thích cá nhân.

Nhịn ăn gián đoạn 16/8 ngày càng được sử dụng phổ biến, đặc biệt là trên các đối tượng muốn **giảm cân** và **đốt cháy chất béo**. Ưu điểm của chế độ ăn là nó ít giới hạn các loại thực phẩm và linh động về thời gian hơn các **chế độ ăn kiêng** khác, có thể dễ dàng phù hợp với bất kỳ lối sống nào.

Ngoài tác dụng tăng cường **giảm cân**, **nhịn ăn gián đoạn 16/8** còn giúp kiểm soát lượng đường trong máu, tăng cường chức năng não bộ và **tăng tuổi thọ**. Từ đó giúp cải thiện các tình trạng bệnh tật và cải thiện sức khỏe tổng quát, đặc biệt là trên đối tượng người cao tuổi.

2. Nhịn ăn gián đoạn 16/8 được thực hiện như thế nào?

Nhịn ăn gián đoạn 16/8 là chế độ ăn kiêng dễ thực hiện và an toàn. Đầu tiên, bạn cần xác định khung thời gian 8 giờ ăn uống và 16 giờ kiêng ăn. Bạn có thể thử nghiệm trên nhiều khung giờ khác nhau để lựa chọn khung thời gian phù hợp nhất với lịch trình công việc và nghỉ ngơi của bản thân.

Nếu bạn chọn khung 8 giờ ăn uống từ trưa đến 8 giờ tối thì 16 giờ còn lại nhịn ăn qua đêm và bỏ bữa sáng. Nhiều người khác chọn ăn từ khung 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều, điều này sẽ tạo điều kiện được thưởng thức **bữa ăn sáng lành mạnh**, bữa trưa và bữa tối sớm hoặc bữa ăn nhẹ vào khoảng 4 giờ chiều.

Để tối ưu hóa lợi ích sức khỏe, bạn cần chọn ăn các loại thực phẩm và đồ uống bổ dưỡng trong suốt khoảng thời gian ăn uống. Chế độ ăn đầy đủ chất dinh dưỡng sẽ làm tăng sức chịu đựng với 16 giờ nhịn ăn và tăng cường các lợi ích sức khỏe khác.

Trong 8 giờ ăn uống, bạn nên cân bằng bữa ăn bằng các loại thực phẩm tốt cho sức khỏe sau:

- Trái cây: Táo, chuối, quả mọng, cam, đào, lê, v.v.

- Rau: **Bông cải xanh**, súp lơ, dưa chuột, rau xanh, **cà chua**, v.v.
- Ngũ cốc nguyên hạt: Diêm mạch, gạo, yến mạch, **lúa mạch**, kiều mạch, v.v.
- Chất béo lành mạnh: **Dầu ô liu**, **bơ** và dầu dừa
- Nguồn protein: Thịt, thịt gia cầm, cá, các loại đậu, **trứng**, quả hạch, hạt, v.v.

Uống đồ uống không chứa calo như nước, trà, **cà phê** không đường, ngay cả khi nhịn ăn, có thể giúp kiểm soát cảm giác thèm ăn. Tuy nhiên, nếu lạm dụng nó với đồ ăn vặt có thể làm giảm lợi ích mà chế độ **nhịn ăn gián đoạn 16/8** mang lại. Cuối cùng là gây hại nhiều hơn là mang lại lợi ích sức khỏe.

3. Nhịn ăn gián đoạn 16/8 có tác dụng gì?

Nhịn ăn gián đoạn 16/8 là chế độ ăn kiêng thường được sử dụng vì dễ thực hiện, linh hoạt và duy trì bền vững trong thời gian dài. Nó còn giúp cắt giảm thời gian, tiền bạc dành cho việc nấu ăn và chuẩn bị thức ăn mỗi tuần.

Về sức khỏe, **nhịn ăn gián đoạn 16/8** có thể mang lại nhiều lợi ích sức khỏe như:

- **Tăng cường giảm cân:** Nhịn ăn gián đoạn không chỉ giúp giảm lượng calo cung cấp cho cơ thể mà còn giúp tăng cường trao đổi chất, từ đó giúp giảm cân nhanh chóng.
- **Kiểm soát lượng đường trong máu:** Nhịn ăn gián đoạn có tác dụng làm giảm mức **insulin** lên đến 31% và hạ đường huyết xuống hơn 3 - 6%, có khả năng làm giảm nguy cơ mắc **bệnh tiểu đường**.
- **Tăng tuổi thọ:** Mặc dù các nghiên cứu trên đối tượng là con người còn hạn chế, nhưng các nghiên cứu trên động vật đã phát hiện ra rằng việc nhịn ăn không liên tục có thể kéo dài tuổi thọ.

4. Nhịn ăn gián đoạn 16/8 có những hạn chế gì?

Chế độ **nhịn ăn gián đoạn 16/8** đã hạn chế thời gian ăn chỉ còn 8 giờ/ngày. Điều này có thể khiến tăng cường ăn uống để bù đắp lượng thức ăn không được ăn trong thời gian 16 giờ nhịn ăn. Từ đó, nó có thể dẫn đến **tăng cân**, các vấn đề về tiêu hóa và phát triển các thói quen ăn uống không lành mạnh.

Nhịn ăn gián đoạn 16/8 cũng có thể gây ra tác dụng phụ tiêu cực trong thời gian đầu thực hiện. Đó có thể là cảm giác đói, yếu sức, mệt mỏi. Những triệu chứng này thường mất đi khi cơ thể hình thành thói quen.

Nhịn ăn gián đoạn có thể ảnh hưởng khác nhau đến sức khỏe của nam và nữ. Các nghiên cứu trên động vật đã chỉ ra rằng nó có thể gây tác động tiêu cực đến khả năng sinh sản ở nữ. Tuy nhiên, hiện vẫn cần có nhiều nghiên cứu trên người để đánh giá ảnh hưởng của nhịn ăn gián đoạn đối với sức khỏe sinh sản.

Để giảm thiểu các ảnh hưởng tiêu cực, bạn cần bắt đầu chậm rãi dần làm quen để duy trì thói quen, nếu xuất hiện bất kỳ triệu chứng tiêu cực nào thì cần dừng lại. Bạn cũng nên tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu có bất kỳ mối quan tâm cần giải đáp.

5. Đối tượng không nên áp dụng chế độ nhịn ăn gián đoạn 16/8

Nhịn ăn gián đoạn 16/8 là một cách cải thiện sức khỏe bền vững, an toàn và dễ thực hiện khi kết hợp với chế độ ăn uống dinh dưỡng và lối sống lành mạnh. Tuy nhiên, nó không thể thay thế cho chế độ ăn uống cân bằng hàng ngày.

Mặc dù nhịn ăn gián đoạn 16/8 thường an toàn với hầu hết những người khỏe mạnh, nhưng bạn vẫn cần được tư vấn sức khỏe trước khi bắt đầu thử nghiệm. Đặc biệt là trên các đối tượng đang sử dụng thuốc, mắc bệnh tiểu đường, huyết áp thấp hoặc có tiền sử ăn uống không điều độ.

Nhịn ăn gián đoạn cũng không được khuyến cáo cho đối tượng là phụ nữ có ý định mang thai, người đang mang thai và cho con bú. Nếu có xuất hiện bất kỳ tác dụng phụ nào hoặc mối quan tâm sức khỏe nào thì bạn cần tham khảo ý kiến của bác sĩ.

Bài viết từ vinmec.com

**CHÚC CÁC BẠN HỌC SINH ÔN TẬP TỐT
VÀ ĐẠT KẾT QUẢ TỐT NHẤT TRONG KÌ
KIỂM TRA HKII NĂM HỌC 2021-2022**