BÓC MẼ CÁC CHẾ ĐỘ ĂN KIÊNG TẠM THỜI

Nhiều chế độ ăn kiêng, như keto, chế độ ăn paleo (chế độ ăn thời thượng cổ), chế độ ăn Atkins (ít carbonhydrate), chế độ ăn Whole30 không đáp ứng các tiêu chí dựa trên khoa học của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ về mô hình ăn uống lành mạnh; một số cho thấy kết quả ngắn hạn (tức là giảm cân) nhưng không khỏe mạnh hoặc bền vững cho tim.

CHẾ ĐỘ ĂN KETO

Loại bỏ các nhóm thực phẩm không nên là mục tiêu của chế độ ăn kiêng. ĐIỀU NÀY KHÔNG BỀN VỮNG Nhiều loại thực phẩm được "cho phép" trong chế độ keto có nhiều chất béo bão hòa, không phải là một phần của chế độ ăn uống tốt cho tim mạch. Carbohydrate không xấu! Bằng cách học cách tính toán lượng carbohydrate và ăn một chế độ ăn uống cân bằng, bạn không cần phải loại bỏ và hạn chế nhiều loại thực phẩm như bạn có thể nghĩ.

THEO DÕI TRỌNG LƯỢNG

Mặc dù Theo dõi trọng lượng và các chế độ ăn kiêng tương tự có thể mang lại kết quả tuyệt vời, nhưng chúng đi kèm với cái giá phải trả. Học cách tính toán lượng carbohydrate và cân bằng khẩu phần ăn của bạn là một phương pháp giảm cân thiết thực, rẻ tiền và bền vững hơn. Các kế hoạch ăn kiêng như Theo dõi trọng lượng có thể không cung cấp chất dinh dưỡng hoặc không phù hợp với nhu cầu sức khỏe của bạn.

NƯỚC DETOX VÀ THUỐC ĂN KIÊNG

Một chế độ ăn kiêng không bao giờ dễ dàng như vậy (uống một viên thuốc), hoặc chỉ kéo dài một ngày. Giảm cân nặng trong thời gian ngắn có thể nguy hiểm và không dẫn đến giảm cân bền vững.

NGUỒN BỔ SUNG:

Trước khi thêm chất bổ sung vào chế độ ăn uống của bạn, hãy nhớ kiểm tra với bác sĩ của bạn để đảm bảo không có phản ứng nào có thể xảy ra với các loại thuốc hoặc chất bổ sung hiện tại. Với nhiều thương hiệu trên thị trường, điều quan trọng là bạn phải mua thực phẩm bổ sung từ một nguồn đáng tin cậy để đảm bảo độ tươi và an toàn.

Để biết thêm thông tin và các câu hỏi liên quan đến chế độ ăn uống, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Tim mạch Hoa Kỳ (Heart.org)