

Hiện nay, có rất nhiều người đang thực hiện ăn gạo lứt giảm cân với mong muốn sớm tìm lại được thân hình thon gọn săn chắc. Vậy phương pháp này có thực sự hiệu quả như lời đồn đại? Bài viết dưới đây, chúng tôi sẽ giải đáp thắc mắc đó và bật mí cách dùng gạo lứt giảm cân để đạt được hiệu quả tốt nhất. Bây giờ chúng ta cùng tìm hiểu nhé!

Ăn gạo lứt có giảm cân không?



Ăn gạo lứt có thực sự giảm cân hiệu quả? (Ảnh: Internet)

Ăn gạo lứt giảm cân có thật không là câu hỏi được nhiều người quan tâm khi áp dụng chế độ ăn kiêng này. Trước hết, hãy cùng California Fitness & Yoga tìm hiểu một chút về loại gạo này nhé. Gạo lứt có đặc điểm là chỉ loại bỏ lớp vỏ trấu bên ngoài và giữ lại lớp cám nên vẫn giữ được các chất dinh dưỡng như vitamin nhóm B, canxi, sắt, magie, selen, axit alpha lipoic và chất xơ,... So với gạo trắng, gạo lứt có giá trị dinh dưỡng cao gấp 2-3 lần.

Nhờ hàm lượng chất xơ và axit alpha lipoic dồi dào, gạo lứt giúp hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường chức năng hệ tuần hoàn, thúc đẩy quá trình trao đổi chất và đốt cháy năng lượng, mỡ thừa hiệu quả. Mặt khác, lượng calo trong gạo lứt cũng thấp hơn gạo trắng nên với cùng một khẩu phần, gạo lứt cung cấp ít năng lượng hơn nhiều. Giờ thì bạn đã hiểu tại sao ăn gạo lứt giảm cân rồi phải không nào!

4 Loại gạo lứt giảm cân phổ biến hiện nay 1. Gạo nếp lứt



Gạo nếp lứt giảm cân (Ảnh: Internet)

Gạo nếp lứt về cơ bản là gạo nếp thông thường chưa được loại bỏ phần vỏ cám ở ngoài, chẳng hạn như: nếp cái hoa vàng, nếp nương, nếp gối, ... Gạo nếp lứt không chỉ dẻo như gạo nếp thường mà thành phần dinh dưỡng còn đa dạng hơn nhiều.

2. Gạo lứt nâu



Gạo lứt nâu là loại phổ biến nhất đối với gymer (Ảnh: Internet)

Gạo lứt là một trong những loại gạo lứt giảm cân được ưa chuộng nhất hiện nay với công dụng giảm cân hiệu quả. Trong thành phần dinh dưỡng của loại gạo này có hàm lượng chất xơ cao và nhiều loại vitamin, khoáng chất.

3. Gạo lứt đỏ



Gạo lứt đỏ thơm ngon, ngày càng được ưa chuộng hơn (Ảnh: Internet)

Gạo lứt đỏ cũng đang được nhiều người yêu thích nhờ hương vị thơm ngon, dẻo, dễ ăn, không gây ngán. Sở dĩ loại gạo này có màu đỏ là do một hợp chất chống oxy hóa có tên là Anthocyanin. Đây là chất có khả năng ức chế các gốc tự do và ngăn chặn sự hình thành các tế bào ung thư rất hiệu quả. Gạo lứt đỏ có 2 loại là gạo lứt đỏ thường và gạo lứt huyết rồng. Đặc biệt, gạo lứt huyết rồng mang lại giá trị dinh dưỡng cao hơn.

4. Gạo lứt đen



Gạo lứt đen có lượng oxy hóa cao, chống lão hóa và nhiều dưỡng chất (Ảnh: Internet)

Gạo lứt giảm cân được đánh giá cao nhất là gạo lứt đen với hàm lượng chất chống oxy hóa rất cao. Đây là loại gạo chứa nhiều chất chống oxy hóa, vitamin, khoáng chất và các nguyên tố vi lượng như kẽm, photpho,... Gạo lứt đen không chỉ thích hợp để giảm cân mà còn rất tốt cho người bị bệnh tiểu đường.

Kinh nghiệm dùng gạo lứt giảm cân hiệu quả



Cách nấu gạo lứt đúng chuẩn để giảm cân hiệu quả (Ảnh: Internet)

Cách lựa chọn loại gạo lứt để giảm béo

Trong số những loại gạo lứt giảm cân nói trên, gạo lứt đỏ là thích hợp nhất để giảm cân. Còn với mục đích sử dụng nhằm hỗ trợ điều trị bệnh tim mạch, tiểu đường thì bạn nên lựa chọn gạo lứt đen.

Cách nấu cơm gạo lứt giảm cân

Gạo lứt cứng hơn gạo thường nên cách nấu gạo lứt giảm cân cũng sẽ cần nhiều công đoạn và thời gian hơn. Sau đây là các bước nấu cơm gạo lứt giảm cân đúng cách:

- Bước 1: Ngâm nửa bát gạo lứt qua đêm
- Bước 2: Lấy gạo lứt đã ngâm, cho thêm nửa thìa muối và nước vừa đủ nấu như bình thường.
- Bước 3: Khi gạo đã chín, dùng đũa đảo tơi cơm lên rồi để thêm 1 chút nữa

Cách ăn gạo lứt giảm cân đúng cách

Gạo nấu bằng gạo lứt sẽ chắc hơn gạo thường. Vì vậy, bạn nên ăn chậm, nhai kỹ để tiêu hóa tốt hơn. Đồng thời hạn chế ăn nhiều và no lâu.

Kết luận

Trên đây là bài viết 5 cách ăn gạo lứt giảm cân mà chúng tôi muốn giới thiệu đến các bạn. Bên cạnh đó, đừng quên tập thể dục để có một cơ thể khỏe đẹp. Hiện tại chúng tôi đang có chương trình tư vấn giảm cân cùng chuyên gia dinh dưỡng Cali Eat & Fit với giá ưu đãi. Vui lòng liên hệ hotline 1800 6995 hoặc inbox để được hướng dẫn cụ thể!

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [4 LOẠI GAO LÚT ĐƯỢC GYMER UỶA CHUÔNG NHẤT & CÁCH NẤU CƠM GAO LÚT GIẢM CÂN ĐÚNG CHUẨN](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/4-loai-gao-lut-duoc-gymer-ua-chuong-nhat-cach-nau-com-gao-lut-giam-can-dung-chuan/>