

Lạc (đậu phộng) là món ăn khoái khẩu của nhiều người. Tuy nhiên, với vị béo ngậy chắc hẳn bạn cũng thắc mắc ăn lạc có béo không? Và thực hiện cách giảm cân bằng đậu phộng có hiệu quả không? Những câu hỏi này sẽ được giải đáp trong bài viết dưới đây, cùng chúng tôi theo dõi nhé!

Ăn lạc có béo không?

Ăn đậu phộng có béo không? Thật không may, khi câu trả lời là có. Bởi đậu phộng là một trong những loại hạt 'giàu calo' so với mặt bằng chung của các loại hạt / đậu, với 571 kcal chứa trong 100g. Tuy nhiên, phải công nhận rằng khả năng tăng cân khi ăn đậu phộng còn phụ thuộc vào số lượng và cách ăn. Nếu bạn ăn uống điều độ và hoạt động thể chất thường xuyên, bạn sẽ không phải lo lắng về tình trạng thừa cân, béo bụng.



Đậu phộng là hàm lượng calo cao so với các loại hạt/đậu, với 571 kcal chứa trong 100g (Ảnh: Internet)

Ăn bao nhiêu lạc (đậu phộng) sẽ không béo?

Nếu quá lo lắng về việc ăn đậu phộng, bạn cần biết lượng tối đa có thể ăn mỗi ngày để không bị thừa cân. Cụ thể, bạn chỉ nên ăn 1 hoặc 2 nắm đậu phộng mỗi ngày. Tốt nhất, bạn nên ăn đậu phộng tự nhiên, tránh rang muối, đường hoặc các chất phụ gia khác. Nếu bạn kiểm soát tốt số lượng đậu phộng ăn mỗi ngày, bạn có thể thưởng thức loại hạt này như một món ăn nhẹ, lành mạnh và bổ dưỡng.



Bạn chỉ nên ăn 1 hoặc 2 nắm đậu phộng mỗi ngày (Ảnh: Internet)

Cách ăn lạc hỗ trợ giảm cân hiệu quả

Mặc dù câu trả lời là “có” cho câu hỏi “ăn đậu phộng có mập không” nhưng trên thực tế, đây là loại hạt chứa nhiều chất dinh dưỡng tốt cho sức khỏe. Thậm chí, ăn đậu phộng đúng cách còn giúp giảm cân hiệu quả. Bởi trong đậu phộng có chứa hàm lượng chất xơ dồi dào, giúp ngăn chặn quá trình hấp thụ calo và hỗ trợ quá trình đốt cháy chất béo. Dưới đây là 4 cách ăn đậu phộng hỗ trợ giảm cân hiệu quả mà bạn có thể dễ dàng áp dụng:

Ăn bơ đậu phộng

Bơ đậu phộng được nhiều người yêu thích bởi hương vị thơm ngon. Nếu sử dụng với liều lượng hợp lý, món ăn này giúp bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể mà không gây béo. Bạn có thể trộn bơ đậu phộng với yến mạch hoặc phết lên bánh mì vào buổi sáng để giảm cân và ngăn tích tụ mỡ.



Bơ đậu phộng bổ sung dinh dưỡng cho cơ thể mà không hề gây béo. (Ảnh: Internet)

Cách làm bơ lạc:

- Lạc rang chín, tách bỏ vỏ, cho vào máy xay nhuyễn.
- Cho lạc đã xay ra bát, thêm đường, muối, dầu dừa và khuấy đều.
- Cho hỗn hợp đã trộn ở trên vào máy và tiếp tục xay từ 2 đến 3 lần.
- Sau khi xay và thu được hỗn hợp nhuyễn mịn, bạn cho bơ lạc vào một hộp nhựa, đậy kín và bảo quản trong ngăn mát tủ lạnh, dùng dần.

Sinh tố chuối đậu phộng

Chuối là loại trái cây giàu chất dinh dưỡng, có tác dụng giảm béo hiệu quả. Do đó, bạn có thể kết hợp chuối và đậu phộng để chế biến thành một món ăn ngon giúp tăng cường trao đổi chất và đốt cháy chất béo. Để áp dụng hiệu quả, bạn nên uống 3 đến 4 cốc sinh tố chuối đậu phộng mỗi tuần vào các bữa phụ hoặc sau các bữa ăn chính.



Sinh tố chuối và đậu phộng giúp tăng cường chuyển hóa và đốt cháy mỡ thừa (Ảnh: Internet)
Cách làm sinh tố chuối đậu phộng:

- Cho 2 quả chuối và một ít sữa tươi không đường vào máy xay nhuyễn.
- Đổ sinh tố ra cốc, cho thêm lạc rang và thưởng thức.

Đậu phộng rang muối

Bạn có thể bổ sung món đậu phộng rang muối vào thực đơn giảm cân mỗi ngày. Cụ thể, bạn hãy ăn món này cùng 1/2 chén cơm và 1 đĩa rau xanh để bổ sung năng lượng hoạt động và sớm sở hữu vóc dáng thon gọn.



Bổ sung món đậu phộng rang muối vào thực đơn giảm cân mỗi ngày tăng khẩu vị (Ảnh: Internet)

Cách làm đậu phộng rang muối giảm cân:

- Cho đậu phộng vào chảo rang đều.
- Đến khi đậu phộng chín cho thêm các gia vị: muối, hạt nêm và một ít nước mắm.
- Đảo đều tay trong khoảng 2 phút và tắt bếp.
- Cho đậu phộng thành phẩm ra đĩa và thưởng thức.

Giảm cân với sữa đậu phộng

Đây là thức uống giàu dinh dưỡng, tốt cho sức khỏe và có tác dụng hỗ trợ giảm cân hiệu quả. Do đó, bạn có thể dùng 1 ly sữa đậu phộng mỗi ngày vào buổi sáng thay cho các loại sữa đóng hộp thông thường.



Sữa đậu phộng đơn giản và dinh dưỡng cao (Ảnh: Internet)

Cách làm sữa đậu phộng:

- Đậu phộng luộc chín, để ráo.
- Cho đậu phộng vào máy và xay cùng một ít sữa tươi không đường.
- Lọc sữa, cho vào ly và thưởng thức.

Lo lắng ăn đậu phộng không hoàn toàn không có cơ sở khi loại hạt này chứa hàm lượng calo rất cao. Mặc dù bạn vẫn có thể ăn đậu phộng đúng cách để giảm cân, nhưng tập thể dục là phương pháp hàng đầu để duy trì cân nặng hợp lý và một thân hình cân đối, thon gọn. California Fitness & Yoga là người bạn đồng hành tốt nhất để bạn thực hiện điều này.



Với hệ thống trang thiết bị hiện đại và sự hỗ trợ tận tình của các huấn luyện viên giàu kinh nghiệm, bạn sẽ dễ dàng thực hiện các bài tập phù hợp, hiệu quả để sớm giảm cân thành công. Không chỉ vậy, tập thể dục đúng cách còn giúp bạn chỉnh hình hiệu quả để có được thân hình cân đối, quyến rũ. Hãy liên hệ ngay với chúng tôi qua hotline: 1800 6995 để được tư vấn và đăng ký lịch học thử miễn phí.

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

Bài viết [ĂN LAC CÓ BÉO KHÔNG? CÁCH GIẢM CÂN BẰNG LAC \(ĐÀU PHÒNG\) HIỆU QUẢ – BAN ĐÃ BIẾT?](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/an-lac-co-beo-khong-cach-giam-can-bang-lac-dau-phong-hieu-qua-ban-da-biet/>