

Đu đủ là một loại trái cây giải khát, có giá trị dinh dưỡng cao. Nhưng không phải ai cũng hiểu đu đủ có bao nhiêu calo. Những bạn đang có nhu cầu ăn kiêng giảm cân cũng băn khoăn không biết ăn đu đủ có mập không. Cùng đi tìm hiểu ngay trong đu đủ có bao nhiêu calo và xây dựng phương pháp giảm cân hiệu quả với đu đủ trong bài viết dưới đây nhé.

#### 1. Đu đủ bao nhiêu calo?

Trong khi đu đủ chín là loại trái cây tốt cho sức khỏe thì đu đủ xanh thường được dùng để chế biến các món ăn, gỏi hoặc súp. Cả hai loại đu đủ đều cung cấp cho cơ thể một số chất dinh dưỡng và calo nhất định. Câu hỏi mà nhiều bạn thắc mắc là “Trong đu đủ có bao nhiêu calo?”. Đu đủ mang lại bao nhiêu calo phụ thuộc vào trọng lượng của quả đu đủ.

Trong bài này, chúng ta sẽ tính trọng lượng tiêu chuẩn là 100g. Vậy khi đu đủ còn sống (đu đủ xanh) thì 100g đu đủ có bao nhiêu calo? Cụ thể, 100g đu đủ xanh sẽ cung cấp cho bạn một lượng calo là 32 calo. Dưới đây là một số thành phần dinh dưỡng mà 100g đu đủ xanh mang lại:

- Đạm: 0.8g
- Chất xơ: 2g
- Canxi: 63g
- Sắt: 0.9mg
- Vitamin C: 40mg
- Vitamin B1: 0.02mg
- Vitamin B2: 0.03mg
- Vitamin PP: 0.3mg
- Beta – Carotene: 15 mcg
- ...

Đu đủ chín sẽ có nhiều đường tự nhiên hơn nên lượng calo cung cấp cũng sẽ nhiều hơn đu đủ xanh. Vậy khi chín, 100g đu đủ có bao nhiêu calo? 100g đu đủ chín sẽ cung cấp cho cơ thể 42 calo. Thành phần dinh dưỡng trong 100g đu đủ chín là:

- Đạm: 1000g
- Tinh bột: 7.7g
- Chất xơ: 600g
- Canxi: 40g
- Tro: 600mg
- Sắt: 2.6mg
- Vitamin C: 54g
- Vitamin PP: 400mg
- Carotene: 21 mg
- ...

Đu đủ bao nhiêu calo? Câu trả lời chính là đu đủ chín sẽ chứa 42 calo / 100g, còn đu đủ xanh chứa 32 calo / 100g. Có thể thấy, đây chỉ là một lượng calo rất nhỏ so với lượng calo mà cơ thể chúng ta cần để đốt cháy năng lượng mỗi ngày.



Bạn đã biết, đu đủ có bao nhiêu calo? (Ảnh: Internet)

2. Bạn đã biết lợi ích khi ăn đu đủ?

Qua tìm hiểu đu đủ có bao nhiêu calo, chúng ta có thể biết rằng ngoài hàm lượng calo thấp, đu đủ còn cung cấp cho cơ thể nhiều chất dinh dưỡng khác. Vì vậy, đu đủ mang lại khá nhiều lợi ích cho sức khỏe của chúng ta.

**Hỗ trợ giảm cân**

Như bạn đã biết 100g đu đủ chỉ cung cấp cho cơ thể khoảng 42 calo, đi kèm với lượng đường thấp và hàm lượng chất xơ dồi dào. Do đó, tiêu thụ đu đủ sẽ giúp bạn cảm thấy no lâu hơn, giảm cảm giác thèm ăn và hỗ trợ giảm cân hiệu quả.

**Ngăn ngừa ung thư**

Trong đu đủ có chứa hàm lượng hợp chất beta carotene. Đây là dưỡng chất được chứng minh là có khả năng ngăn ngừa ung thư hiệu quả và hỗ trợ điều trị cho bệnh nhân mắc bệnh ung thư.

**Chống oxy hóa hiệu quả**

Bên cạnh beta caroten chống oxy hóa tốt, đu đủ còn chứa nhiều vitamin A, C cũng có tác dụng chống oxy hóa cao, giúp ức chế hoạt động của các gốc tự do.

**Bổ trợ sức khỏe tim mạch**

Nguồn dinh dưỡng từ chất xơ, vitamin và khoáng chất mà đu đủ mang lại sẽ góp phần cải thiện sức khỏe trái tim của bạn. Đặc biệt, đu đủ còn chứa kali, một chất điện phân quan trọng giúp tim khỏe mạnh và ngăn ngừa các bệnh liên quan đến tim.

**Tốt cho hệ tiêu hóa**

Hàm lượng chất xơ trong đu đủ giúp cải thiện khả năng tiêu hóa của cơ thể. Ngoài ra, đu đủ còn cung cấp một loại enzyme gọi là papain giúp ngăn ngừa ung thư ruột kết.



Đu đủ mang lại lợi ích cho sức khỏe và sắc đẹp (Ảnh: Internet)

### 3. Phương pháp giảm cân hiệu quả cùng với đu đủ

Khi biết đu đủ có bao nhiêu calo cũng như khả năng hỗ trợ giảm cân mà đu đủ mang lại thì còn chần chừ gì mà không bổ sung loại quả bổ dưỡng này vào thực đơn của mình? Dưới đây là 3 cách đơn giản để giảm cân với đu đủ:

#### Sinh tố đu đủ

Loại đồ uống này vừa hỗ trợ quá trình giảm cân của bạn vừa cung cấp cho bạn một lượng lớn vitamin giúp đẹp da. Công thức chuẩn bị cực kỳ đơn giản, nhanh chóng:

Nguyên liệu: 1/2 quả đu đủ chín, sữa tươi không đường và đá

Cách thực hiện:

- Bước 1: Bạn tiến hành gọt vỏ đu đủ, rửa sạch rồi thái thành từng miếng nhỏ
- Bước 2: Cho đu đủ, sữa tươi không đường và đá xay vào máy xay sinh tố xay nhuyễn
- Bước 3: Đổ sinh tố ra ly và thưởng thức thức uống thơm ngon này. Bạn nên uống 1 ly sinh tố đu đủ vào bữa sáng và bữa xế để giúp cơ thể không bị thèm ăn.



Sinh tố đu đủ giảm cân rất phổ biến và dễ thực hiện (Ảnh: Internet)

Canh đu đủ

Nếu bạn muốn kết hợp đu đủ trong các [bữa ăn lành mạnh](#) hằng ngày của bạn thì món canh đu đủ hầm xương là một món ăn ngon miệng giàu dưỡng chất.

Nguyên liệu: 1 quả đu đủ ửng vàng, 200g sườn non, một ít hành lá, ngò và các gia vị khác. Bạn nên chọn những quả chỉ mới ửng vàng, còn cứng.

Cách thực hiện:

- Bước 1: Bạn gọt vỏ, rửa sạch rồi cắt nhỏ thành từng khối.
- Bước 2: Bạn thái nhỏ sườn non thành từng miếng rồi ướp gia vị. Sau đó, phi hành rồi cho sườn non vừa thái vào xào xơ trong 3 phút rồi tắt bếp
- Bước 3: Cho sườn vừa xào xong vào nồi nước đun sôi. Khi nước sôi, bạn cho đu đủ vào và nêm gia vị.

- Bước 4: Khi canh chín thì tắt bếp và rải hành lá và ngò lên trên để tạo hương vị thơm ngon cho món ăn.



Canh đu đủ ngọt vị thơm nước rất đơn giản (Ảnh: Internet)

Gỏi đu đủ

Thêm một phương pháp chế biến với đu đủ xanh giúp bạn giảm cân. Đây là một món ăn yêu thích của khá nhiều bạn bởi hương vị thơm ngon, hấp dẫn lại không gây tăng cân.

Nguyên liệu: 1 quả đu đủ xanh, một ít đậu phộng rang, lá tía tô, rau mùi, rau bạc hà

Cách thực hiện:

- Bước 1: Bạn gọt vỏ, rửa sạch đu đủ cùng các nguyên liệu đi kèm
- Bước 2: Dùng dao nạo để thái đu đủ thành từng sợi dài. Sau đó bạn đem sợi đu đủ ngâm với nước lạnh trong 10 phút rồi để ráo.
- Bước 3: Sau đó bạn trộn sợi đu đủ và các nguyên liệu khác như rau mùi, tía tô,... thật đều tay.
- Bước 4: Cuối cùng bạn hãy rắc một lớp đậu phộng rang lên và nêm nếm lại sao cho hợp với khẩu vị của bạn.



Cách làm gỏi đu đủ nhanh và thơm ngon (Ảnh: Internet)

Kết luận

Hi vọng với những thông tin mà California Fitness & Yoga cung cấp sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về câu hỏi đu đủ bao nhiêu calo cũng như bí quyết giảm cân hiệu quả với đu đủ. Bên cạnh đó, bạn nên kết hợp với chế độ tập luyện phù hợp để tăng hiệu quả giảm mỡ tối ưu. Với mục tiêu giúp khách hàng sở hữu thân hình mơ ước, California Fitness & Yoga hiện đang có chương trình Cali Eat & Fit tư vấn “ăn kiêng giảm cân” cùng chuyên gia dinh dưỡng với giá ưu đãi. Mọi chi tiết vui lòng liên hệ ngay với chúng tôi qua hotline: 1800 6995

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

Bài viết [ĐU ĐỦ BAO NHIÊU CALO? CÁCH GIẢM CÂN HIỆU QUẢ CÙNG VỚI ĐU ĐỦ](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN

<https://cachgiamcan.top/du-du-bao-nhieu-calor-cach-giam-can-hieu-qua-cung-voi-du-du/>