

Yến mạch bao nhiêu calo? Cách ăn yến mạch cho người tập luyện và giảm cân

Bạn đang tìm hiểu **yến mạch bao nhiêu calo** và liệu thực phẩm này có phù hợp với mục tiêu vóc dáng của bạn? Theo dữ liệu từ [USDA FoodData Central](#), **100g yến mạch thô nguyên chất chứa khoảng 381 calo**. Đây được xem là nguồn calo “xanh”, giàu năng lượng, dồi dào chất xơ và dinh dưỡng, rất có lợi cho người chơi thể thao, người đang ăn kiêng hay đơn giản là những ai muốn duy trì vóc dáng cân đối, khỏe mạnh.

1. Yến mạch bao nhiêu calo?

Lượng calo của yến mạch dao động từ 68 calo - 381 calo/100gram. Dưới đây là bảng calo của các loại yến mạch phổ biến:

Loại yến mạch	Calo/100g	Ghi chú
Yến mạch khô - thô (Steel-cut oats)	~ 381 kcal	Chưa qua chế biến, giữ được nhiều chất dinh dưỡng, hạt to nên thời gian nấu lâu
Yến mạch khô - cán dẹt (Rolled oats)	~ 380 kcal	Phổ biến nhất, thời gian nấu nhanh, giữ được lượng xơ cao
Yến mạch ăn liền (Instant oats)	~ 360 kcal	Đã qua chế biến nhiều hơn, nấu nhanh, một số loại có thể thêm đường, sữa bột gầy, hương liệu
Yến mạch nấu chín với nước	~ 68 kcal	Trọng lượng tăng do hấp thu nước và hạt nở ra, nên lượng calo trên 100g giảm đáng kể

Lưu ý: Các con số này là giá trị tham khảo. Lượng calo thực tế có thể chênh lệch đôi chút tùy thuộc vào thương hiệu và cách chế biến, nhưng sự khác biệt thường không đáng kể đối với yến mạch nguyên chất không thêm gia vị.



[Đa phần các loại yến mạch đều giàu calo và dinh dưỡng - Nguồn: Internet](#)

2. So sánh lượng calo của yến mạch với các thực phẩm phổ biến

Để hình dung rõ hơn về vị trí của yến mạch trong chế độ ăn, bạn có thể so sánh lượng calo của nó (tính trên 100g) với một số thực phẩm phổ biến:

Thực phẩm	Calo/100g	Ghi chú
Yến mạch nấu chín	~ 68 kcal	Giàu chất xơ, no lâu, phù hợp chế độ ăn Eat Clean
Yến mạch khô	~ 380 kcal	Nguồn carb phức hợp chất lượng
Cơm trắng (nấu chín)	~ 130 kcal	Tinh bột nhanh, dễ tiêu hóa nhưng gây tăng đường huyết nhanh
Bánh mì trắng	~ 266 kcal	Nhiều tinh bột tinh luyện, ít chất xơ
Mì gói (khô)	~ 450 kcal	Cao calo, thường chứa nhiều muối và chất béo bão hòa
Khoai lang luộc	~ 86 kcal	Tinh bột chậm, có chất xơ, dễ tiêu hóa

Chuối chín	~ 89 kcal	Trái cây nhiều tinh bột, tốt cho năng lượng nhanh trước giờ tập
------------	-----------	---

Mặc dù yến mạch có lượng calo khác cao, nhưng đó là calo “tốt” đến từ tinh bột và chất xơ, mang lại nhiều lợi ích nổi bật:

- **No lâu hơn:** Chất xơ beta-glucan trong yến mạch tạo cảm giác no, giúp bạn kiểm soát khẩu phần ăn tốt hơn.
- Carb phức tạp (polysaccharide) **giải phóng năng lượng chậm để ổn định đường huyết**, tránh cảm giác đói cồn cào hay mệt mỏi giữa buổi.

Nhờ no lâu và đường huyết ổn định, việc ăn kiêng, kiểm soát cân nặng trở nên hiệu quả hơn so với các loại tinh bột tinh chế như cơm trắng hay bánh mì.



[Yến mạch chứa nguồn carb tốt giúp no lâu và ổn định đường huyết - Nguồn: Internet](#)

3. Các yếu tố ảnh hưởng đến lượng calo của yến mạch

Lượng calo ghi trên bao bì (ví dụ: “100g yến mạch = 380 kcal”) thường là của yến mạch khô và nguyên chất. Tuy nhiên, lượng calo thực tế bạn nạp vào cơ thể còn phụ thuộc vào **cách chế biến** và **các nguyên liệu ăn kèm**.

Cách chế biến:

- **Yến mạch nấu với nước:** Lượng calo gần như giữ nguyên so với yến mạch khô, chỉ tăng trọng lượng do ngâm nước. 100g món ăn thành phẩm chứa khoảng 68 kcal.

- **Nấu với sữa (sữa tươi, sữa hạt, sữa đặc,...):** Sẽ cộng thêm calo từ sữa. 100g món ăn thành phẩm thường chứa khoảng 120 - 140 kcal.
- **Nấu với sữa và trái cây (trái cây tươi, trái cây khô):** Cộng thêm calo từ sữa và trái cây. 100g món ăn thành phẩm thường chứa khoảng 150 - 200 kcal.
- **Nướng (granola, bánh):** Các chất tạo ngọt, dầu, các loại hạt giàu dinh dưỡng sẽ làm tăng đáng kể lượng calo. 100g món ăn thành phẩm thường chứa khoảng 320 - 400 kcal.

Nguyên liệu kết hợp:

Nguyên liệu ăn kèm sẽ giúp yến mạch ngon hơn nhưng cũng khiến tổng lượng calo tăng lên đáng kể. Một số nguyên liệu phổ biến gồm:

- Chất tạo ngọt: Đường, mật ong, siro maple, mật mía...
- Trái cây: Trái cây tươi, trái cây khô
- Các loại hạt và bơ hạt: Hạt chia, óc chó, hạnh nhân, hạt điều, bơ đậu phộng, bơ hạnh nhân... giàu calo nhưng cung cấp chất béo tốt.
- Sản phẩm từ sữa: Sữa chua (đặc biệt là loại có đường), phô mai...
- Nguồn protein khác: Bột whey, lòng trắng trứng...

Vì vậy, để kiểm soát khẩu phần ăn hiệu quả, trong quá trình chế biến hàng ngày, bạn nên:
Chế biến đơn giản

- Ưu tiên các nguyên liệu giàu chất xơ, đạm thực vật (hạt chia, yến mạch, trái cây tươi)
- Hạn chế thêm đường, siro hoặc sữa đặc.



[Cách chế biến và các nguyên liệu kết hợp sẽ thay đổi lượng calo mà yến mạch mang lại -
Nguồn: Internet](#)

4. Cách ăn yến mạch đúng cho người tập thể thao & ăn kiêng

Tùy vào mục tiêu của bạn là rèn luyện thể thao tăng cường sức khỏe hay kiểm soát cân nặng, cách ăn yến mạch sẽ cần sự tùy chỉnh phù hợp.

Người tập thể thao

Lợi ích khi ăn yến mạch: Yến mạch là nguồn tinh bột hấp thu chậm giúp cung cấp năng lượng bền vững khi tập luyện. Nguồn protein thực vật, chất xơ và khoáng chất (sắt, magie) dồi dào còn giúp tăng hiệu suất vận động và hỗ trợ phục hồi cơ bắp sau khi tập.

Thời điểm ăn phù hợp:

- Trước tập khoảng 90 phút: Cung cấp năng lượng dự trữ cho buổi tập hiệu quả.
- Sau khi tập 30 - 60 phút: Bổ sung glycogen đã mất và cung cấp dinh dưỡng cho cơ bắp phục hồi.

Khẩu phần yến mạch gợi ý:

- Khoảng 40 - 60g yến mạch khô/người/lần (tương đương ~150 - 230 kcal)
- Tổng calo cả khẩu phần ăn ~300 - 500 kcal (tùy nguyên liệu chế biến)

Gợi ý cách chế biến:

- Kết hợp với nguồn protein chất lượng: Whey protein, trứng, sữa chua Hy Lạp, sữa tươi hoặc sữa hạt.
- Thêm carb tốt khác và chất béo tốt: Chuối, quả mọng, bơ đậu phộng, các loại hạt.

Ví dụ:

- *Trước khi tập: Yến mạch nấu sữa + ½ quả chuối*
- *Sau khi tập: Cháo yến mạch + ức gà hoặc 2 quả trứng luộc*



Người tập thể thao nên kết hợp yến mạch với nguồn thực phẩm giàu đạm, chất béo tốt và carb tốt - Nguồn: Internet

Người ăn kiêng

Lợi ích khi ăn yến mạch: Carb lành mạnh trong yến mạch giúp no lâu, kiểm soát cơn đói, ổn định đường huyết. Ngoài ra, lượng chất xơ dồi dào còn giúp hỗ trợ tiêu hoá hiệu quả. Khi chế biến yến mạch đúng cách, bạn có thể đảm bảo thâm hụt calo mà cơ thể vẫn không bị thiếu chất.

Thời điểm ăn phù hợp:

- Bữa sáng: Giúp no lâu, tránh ăn vặt giữa buổi
- Bữa xế: Giảm cảm giác thèm ăn trước bữa tối

Khẩu phần yến mạch gợi ý:

- Khoảng 30–40g yến mạch khô/người/lần ăn (Tương đương ~115 - 150 kcal)
- Tổng calo cả khẩu phần ăn ~200 - 350 kcal

Gợi ý cách chế biến:

- Nấu yến mạch với nước lọc hoặc sữa hạt không đường
- Kết hợp với rau xanh như cải bó xôi, bí ngòi và trái cây ít ngọt như quả mọng, táo, ổi
- Hạn chế tối đa đường, mật ong, siro, các loại hạt nhiều chất béo, trái cây khô, sữa đặc, bơ,...

Ví dụ:

- *Bữa sáng: Yến mạch + sữa hạt không đường + 1 quả táo nhỏ*
- *Bữa xế: Yến mạch + sữa chua Hy Lạp + 1 thìa hạt chia*



Người ăn kiêng nên hạn chế kết hợp đồ ngọt và các loại thực phẩm nhiều chất béo - Nguồn: Internet

5. 6+ công thức yến mạch thơm ngon, bổ dưỡng, đủ calo cần

Dưới đây là một số công thức chế biến yến mạch đơn giản, nhanh chóng và bổ dưỡng mà bạn có thể tham khảo:

Bữa sáng:

- Overnight oats (yến mạch qua đêm) + sữa hạt + trái cây tươi:

- Nguyên liệu: 40g yến mạch cán dẹt, 150ml sữa hạt không đường, ½ quả chuối, vài lát táo hoặc việt quất
- Cách làm: Trộn tất cả nguyên liệu vào hũ thủy tinh, để ngăn mát qua đêm
- Calo ước tính: ~180 - 200 kcal
- Phù hợp: Người giảm cân, ăn kiêng, người bận rộn buổi sáng
- **Cháo yến mạch + trứng luộc + rau xanh:**
 - Nguyên liệu: 40g yến mạch cán dẹt nấu với 200ml nước, 1 quả trứng, ½ bát rau cải luộc
 - Cách làm: Nấu cháo, luộc trứng, ăn kèm rau
 - Calo ước tính: ~220 - 250 kcal
 - Phù hợp: Người giữ dáng, tập luyện nhẹ
- **Overnight oats + sữa chua Hy Lạp + hạt + trái cây:**
 - Nguyên liệu: 30g yến mạch, 1 hộp sữa chua Hy Lạp không đường, 1 thìa hạt chia, vài lát dâu
 - Cách làm: Trộn ăn liền hoặc để tủ mát 30 phút trước khi ăn
 - Calo ước tính: ~170 - 190 kcal
 - Phù hợp: Bữa sáng nhẹ nhàng, giàu đạm và chất xơ

Bữa phụ trước/sau tập:

- **Smoothie yến mạch + chuối + whey:**
 - Nguyên liệu: 1 quả chuối, 25g yến mạch, 1 muỗng whey, 200ml sữa hạt hoặc sữa tươi
 - Cách làm: Xay tất cả nguyên liệu trong khoảng 1 phút
 - Calo ước tính: ~250 - 300 kcal
 - Phù hợp: Phục hồi cơ sau tập, nạp năng lượng trước buổi tập nặng

Mang đi tiện lợi:

- **Bánh yến mạch nướng:**

- Nguyên liệu: 40g yến mạch, 1 quả chuối chín, 1 quả trứng, 1 thìa hạt lanh
- Cách làm: Nghiền toàn bộ nguyên liệu rồi trộn đều, đem hỗn hợp đổ lên chảo chống dính, áp chảo mỗi mặt 2 phút
- Calo ước tính: ~230 kcal
- Phù hợp: Mang đi trekking, picnic, đi làm, đi học, để bảo quản khi di chuyển xa

- **Thanh granola tự làm:**

- Nguyên liệu (cho khoảng 6 - 8 thanh): 100g yến mạch, 40g các loại hạt (tùy chọn) rang sơ, 20g trái cây sấy không đường, 2 muỗng canh mật ong, 1 muỗng canh dầu dừa, 1 quả chuối chín, 1 thìa hạt chia hoặc mè đen, 1 ít muối biển
- Cách làm: Trộn đều các nguyên liệu, đem đi ép khuôn rồi nướng 15 - 20 phút ở nhiệt độ 170 độ C. Sau khi nướng xong, để nguội rồi cắt thành từng miếng.
- Calo ước tính: ~100–120 kcal/thanh 30 - 35g
- Phù hợp: Mang đi trekking, picnic, đi làm, đi học, để bảo quản khi di chuyển xa



[Yến mạch có thể chế biến thành nhiều món đa dạng để tránh khẩu vị bị nhàm chán - Nguồn: Internet](#)

Để mang bữa ăn lành mạnh theo bên mình khi đi tập, trekking hay đi làm, đừng quên sắm thêm những dụng cụ tiện lợi từ Decathlon:

- Bình lắc thể thao: Trộn whey, smoothie nhanh gọn
- Hộp đựng thực phẩm cách nhiệt: Giữ yến mạch nóng/lạnh lâu hơn
- Bình giữ nhiệt inox: Phù hợp mang sữa hạt, nước ép, cà phê healthy

Để xem thêm nhiều sản phẩm, mời bạn khám phá ngay danh mục [Phu kiện thể thao](#) tiện dụng tại Decathlon với giá chỉ từ 79.000 VND!

6. Lưu ý khi thêm yến mạch vào chế độ ăn

Lợi ích của yến mạch đối với cơ thể là không thể phủ nhận, nhưng để đảm bảo hiệu quả tối đa, bạn hãy lưu ý một số điều quan trọng:

- **Bắt đầu từ từ:** Việc ăn yến mạch quá nhiều ngay lần đầu có thể gây đầy hơi, khó tiêu. Hãy bắt đầu với khẩu phần nhỏ khoảng 20 - 30g yến mạch khô, sau đó mới tăng dần.
- **Uống đủ nước:** Uống nhiều nước trong ngày sẽ giúp bạn tiêu hóa yến mạch dễ dàng hơn và tránh táo bón.
- **Chọn loại yến mạch phù hợp:** Bạn nên ưu tiên yến mạch khô nguyên hạt (steel-cut) hoặc cán dẹt (rolled oats). Luôn đọc kỹ thành phần trên bao bì sản phẩm và hạn chế yến mạch ăn liền có tẩm đường, sữa, muối hoặc hương liệu nhân tạo.
- **Đừng chỉ ăn yến mạch:** Yến mạch chỉ là một phần của chế độ ăn cân bằng. Bạn cần kết hợp đa dạng các nguồn thực phẩm khác để đảm bảo đủ protein, chất béo lành mạnh, vitamin và khoáng chất cần thiết cho cơ thể.
- **Không ăn yến mạch khô trực tiếp:** Hãy luôn nấu chín, ngâm mềm hoặc pha loãng để dễ tiêu hóa và tránh kích ứng dạ dày.

*Trên đây là giải đáp chi tiết cho thắc mắc “**yến mạch bao nhiêu calo**”. Yến mạch không chỉ là một loại tinh bột lành mạnh mà còn hỗ trợ rất tốt cho người tập luyện, người ăn kiêng và người theo đuổi lối sống lành mạnh. Tuy nhiên, bạn cũng nên biết rõ lượng calo, cách chế biến, thời điểm ăn và khẩu phần hợp lý để tối ưu lợi ích mà chúng mang lại.*