

Cầm Nang Người Tham Gia

**Đốt Cháy Nhiều Calo Hơn So Với
Lượng Nạp Vào**



Trọng Tâm Buổi Học

Giảm cân có thể giúp quý vị phòng ngừa hoặc làm chậm tiến trình bệnh đái tháo đường tuýp 2.

Trong buổi học này, chúng ta sẽ nói về:

- Mối liên hệ giữa calo và cân nặng
- Làm sao để theo dõi lượng calo nạp vào
- Làm sao để theo dõi lượng calo đốt cháy
- Làm sao để đốt cháy nhiều calo hơn lượng nạp vào

Quý vị cũng sẽ vạch ra một kế hoạch hành động mới!



Lời khuyên:

Để biết đã đốt cháy bao nhiêu calo, quý vị cần biết:

- ✓ Cân nặng của quý vị
- ✓ Lượng vận động của quý vị
- ✓ Quý vị vận động trong bao lâu
- ✓ Nhịp độ vận động của quý vị



Câu chuyện của Paul

Paul 47 tuổi và nặng 240 pound. Ông có nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường tuýp 2. Bác sỹ yêu cầu ông phải giảm 40 pound với tốc độ 1 pound/tuần.

Theo ý kiến chuyên gia, giảm từ 1 đến 2 pound mỗi tuần là mục tiêu lành mạnh cho hầu hết người trưởng thành. Việc giảm cân từ từ như thế là giải pháp thay đổi bền vững.

Để giảm 1 pound/tuần, Paul cần đốt cháy thêm 3.500 calo so với lượng nạp vào mỗi tuần. Tức là 500 calo/ngày.



Làm sao để Paul đốt cháy được thêm 500 calo so với lượng nạp vào mỗi ngày?

1. Ông ấy có thể nạp vào bớt đi 500 calo mỗi ngày bằng cách thay đổi thói quen ăn uống của mình.
2. Ông ấy có thể đốt cháy thêm 500 calo mỗi ngày bằng cách vận động nhiều hơn.
3. Hoặc ông ấy có thể giảm 500 calo nạp vào mỗi ngày thông qua kết hợp ăn uống và vận động hợp lý.

Paul cần khoảng 2.200 calo mỗi ngày để duy trì cân nặng. Nếu cắt giảm 500 calo mỗi ngày, tức là ông chỉ cần nạp vào 1.700 calo.

Nghe có vẻ như không dễ để cắt giảm được lượng calo đó. Tuy nhiên cần lưu ý rằng: Paul có thể đạt được mục tiêu của mình nếu biết kết hợp giữa ăn uống và vận động.

Nhu cầu calo hàng ngày là gì?

Nhu cầu calo hàng ngày là lượng calo mà quý vị cần để duy trì cân nặng của mình. Nhu cầu này tùy theo tuổi tác, giới tính, chiều cao, thể trạng và cân nặng của quý vị. Không phụ thuộc vào mức vận động của quý vị.



Câu chuyện của Paul

Cùng xem Paul làm thế nào vào ngày Chủ Nhật.

- Đầu tiên, ông ăn sáng để nạp 400 calo.
- Tiếp đến, ông đi bộ nhanh và đốt cháy 90 calo.
- Sau đó, ông ăn nhẹ giữa buổi sáng với mức năng lượng nạp vào là 200 calo.
- Bữa trưa của ông là 500 calo.
- Rồi ông ăn nhẹ vào buổi chiều để nạp thêm 100 calo.
- Tiếp theo, ông cắt cỏ và đốt cháy 100 calo.
- Bữa tối của ông là 600 calo.
- Và ông đi bộ nhanh với quãng đường dài hơn, đốt cháy được 120 calo.
- Sau cùng, ông ăn nhẹ trước khi đi ngủ để nạp 200 calo.

Nhu cầu của Paul: 2.200 calo/ngày Mục tiêu của Paul: 1.700 calo/ngày	
Lượng calo nạp vào	Lượng calo đốt cháy
400	90
200	100
500	120
100	
600	
200	
2.000	310



Để tính được lượng calo thực tế của Paul, chúng ta sẽ bắt đầu với lượng calo ông nạp vào. Sau đó sẽ trừ đi lượng calo ông đốt cháy:

$$2.000 - 310 = 1.690$$

Paul vượt mục tiêu với chênh lệch 10 calo!

Trong những ngày này, Paul giảm khoảng 1 pound mỗi tuần nhờ kết hợp giữa ăn uống và vận động. Vậy là ông đang dần đạt được mục tiêu về cân nặng.



Cách Để Giảm Lượng Calo Nạp Vào

Sau đây là một số cách để giảm lượng calo nạp vào qua mỗi bữa ăn. Hãy thử thay đổi theo cách lành mạnh này.

Ý tưởng cho mỗi bữa ăn!		
Bữa sáng	Thay đổi lành mạnh	Lượng calo được cắt giảm
Ưu tiên những loại ngũ cốc ít béo hoặc sữa không béo thay cho sữa nguyên chất hoặc sữa 2% béo.	1 cốc sữa không béo thay cho 1 cốc sữa nguyên chất	63
Dùng chảo chống dính và dầu ăn dạng xịt (thay cho bơ) để bác hoặc rán trứng.	1 lớp xịt dầu ăn thay cho 1 lát bơ	34
Chọn bơ thực vật ít calo khi nướng thay cho bơ thường hoặc bơ dính.	2 lát bơ thực vật ít calo thay cho 2 lát bơ thường	36
Bữa trưa	Thay đổi lành mạnh	Lượng calo được cắt giảm
Thêm các loại rau củ quả, ví dụ như dưa chuột, rau diếp, cà chua và hành vào món sandwich thay vì thêm thịt hoặc pho-mai.	2 lát cà chua, 1/4 cốc dưa chuột thái lát, và 2 lát hành thay cho 3/4 ounce pho-mai và 1 ounce giăm bông	154
Ăn sandwich với trái cây thay cho khoai tây rán hoặc đồ rán kiểu Pháp.	1/2 cốc dưa xắt nhỏ thay cho 1 ounce khoai tây rán	118
Chọn nước súp cốt rau thay vì nước súp cốt thịt hoặc kem.	1 cốc súp rau thay cho 1 cốc súp kem gà	45
Khi ăn salad, dùng đĩa nhúng salad vào nước súp thay vì đổ nhiều nước súp lên salad.	Chỉ dùng 1/2 thìa cà phê nước súp thay vì 2 thìa	109
Khi đi ăn tiệm, dùng salad làm món ăn phụ thay cho các loại đồ rán kiểu Pháp hoặc khoai tây rán.	Món salad phụ kèm theo rau trộn ít béo thay cho các món rán kiểu Pháp	270



Cách Để Giảm Lượng Calo Nạp Vào

Ý tưởng cho mỗi bữa ăn!		
Bữa tối	Thay đổi lành mạnh	Lượng calo được cắt giảm
Ăn rau hấp hoặc nướng thay vì rán bằng bơ hoặc dầu ăn. Dùng nước chanh và rau thơm để thêm hương vị cho rau. Quý vị cũng có thể sử dụng chảo chống dính.	1/2 cốc bông cải xanh hấp thay cho 1/2 cốc bông cải xanh rán trong 1/2 thìa dầu thực vật	62
Thay đổi công thức để giảm lượng chất béo và calo. Ví dụ, khi làm món súp cà chua pho-mai, dùng loại pho-mai ricotta sữa tách béo một phần thay cho loại pho-mai ricotta sữa nguyên chất. Ăn các loại rau thái nhỏ, ví dụ như cà rốt, bí xanh, rau bina thay cho thịt xay trong món súp cà chua pho-mai.	1 cốc pho-mai ricotta sữa tách béo một phần thay cho 1 cốc pho-mai ricotta sữa nguyên chất	89
Khi đi ăn tiệm, nên ăn món phụ thay cho món chính.	1/4 cốc mì ống với sốt cà chua thay cho 1 cốc mì ống với sốt cà chua	138
Ưu tiên ăn pizza rau rưới thêm chút pho-mai thay cho thịt nhiều mỡ.	Một miếng pizza pho-mai thay cho một miếng pizza thịt và pho-mai	60



Cách Để Giảm Lượng Calo Nạp Vào

Ý tưởng cho mỗi bữa ăn!		
Bữa ăn nhanh	Thay đổi lành mạnh	Lượng calo được cắt giảm
Chọn loại bỏng ngô nổ hơi thay cho bỏng ngô nổ dầu, hạch rang khô thay vì hạch rang dầu.	3 cốc bỏng ngô nổ hơi thay cho 3 cốc bỏng ngô nổ dầu	73
Không mua hàng từ máy bán hàng tự động. Đóng túi đồ ăn nhanh lành mạnh để mang tới chỗ làm. Có thể là que xiên các loại rau, trái cây tươi, sữa chua không béo hoặc ít béo không đường, hoặc một ít hạch rang khô.	8 ounce sữa chua không béo không đường thay cho 6 bánh quy bơ lạc	82
Chọn nước xô-đa thay cho đồ uống ngọt hoặc có cồn.	Một chai nước xô-đa thay cho 12 ounce nước xô-đa loại thường	136
Thay bánh quy hoặc đồ ăn nhanh ngọt khác bằng các loại trái cây.	Một quả cam lớn thay cho 3 chiếc bánh quy sandwich sô-cô-la	54

Nguồn: Ý Tưởng cho Mỗi Bữa Ăn. Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ. Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh.
http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/cutting_calories.html



Cân Nhắc Lại về Đồ Uống Của Quý Vị

Một giải pháp để cắt giảm lượng calo là cân nhắc các loại đồ uống. Đồ uống bổ sung các chất khác với đồ ăn. Như dưới đây, quý vị có thể thấy rằng calo từ đồ uống có thể tích lũy lại!

Tuy nhiên, tin tốt lành là: Nếu thay đồ uống nhiều calo bằng đồ uống ít hoặc không có calo, quý vị có thể cắt giảm được 641 calo mỗi ngày!



Thay vì...	Calo	Hãy thử...	Calo	Lượng calo được cắt giảm
1 phần cafe latte loại trung bình (16 ounce) được pha bằng sữa nguyên chất	265	1 phần cafe latte loại nhỏ (12 ounce) được pha bằng sữa không béo	125	140
Chai cola loại thường 20 ounce	227	Chai nước lọc hoặc nước xô-đa	0	227
Trà lạnh ngọt từ máy bán hàng tự động (16 ounce)	180	Nước kèm lát chanh hoặc chanh lá cam	0	180
Một cốc rượu gừng loại thường (12 ounce)	124	Nước xô-đa pha với một chút nước trái cây 100%	30	94
Tổng lượng calo:	796		155	641

Nguồn: Cân Nhắc Lại về Đồ Uống Của Quý Vị. Bộ Y Tế và Dịch Vụ Nhân Sinh Hoa Kỳ. Trung Tâm Kiểm Ngừa Bệnh.
http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/rethink_your_drink.pdf



Cân Nhắc Lại về Đồ Uống Của Quý Vị

Một giải pháp khác để giảm lượng calo là cân nhắc nên uống bao nhiêu. Biểu đồ này cho biết lượng calo có trong các loại đồ uống, từ cao nhất tới thấp nhất. Đối với loại đồ uống nhiều calo, uống bao nhiêu là rất quan trọng!

Loại đồ uống	Lượng calo trong 20 oz.	Lượng calo trong 12 oz.	Lượng calo được cắt giảm
Rượu hoa quả	320	192	128
Nước cốt táo 100%	300	180	120
Nước cốt cam 100%	280	168	112
Nước chanh	280	168	112
Nước chanh/xô-đa cam loại thường	247	148	99
Cola loại thường	227	136	91
Trà chanh để lạnh có đường (đóng chai, không phải do nhà làm)	225	135	90
Nước bổ sung dinh dưỡng	207	124	83
Rượu gừng loại thường	207	124	83
Đồ uống thể thao	165	99	66
Đồ uống vận động	36	18	18
Trà lạnh không ngọt	3	2	1
Nước xô-đa (không ngọt)	0	0	0
Nước lọc	0	0	0



Cân Nhắc Lại về Đồ Uống Của Quý Vị

Sữa có chứa vitamin, khoáng chất, và protein. Nhưng sữa cũng chứa cả calo. Chọn sữa ít béo hoặc không béo là cách hữu hiệu để giảm calo mà vẫn đảm bảo được các chất cần thiết cho cơ thể.

Loại sữa	Lượng calo trong 8 ounce
Sữa sô-cô-la (nguyên chất)	208
Sữa sô-cô-la (2%)	190
Sữa sô-cô-la (1%)	158
Sữa nguyên kem (nguyên chất)	150
Sữa nguyên kem (2%)	120
Sữa nguyên kem (1%)	105
Sữa nguyên kem (không béo)	90

Nguồn: Cơ Sở Dữ Liệu Dinh Dưỡng Chuẩn Tham Chiếu Quốc Gia của USDA (Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ)

Đồ Uống và Giảm Cân

Theo các chuyên gia, giảm 1 đến 2 pound/tuần là mức giảm cân lành mạnh. Hầu hết mọi người đều cần giảm khoảng 500 calo mỗi ngày để giảm được 1 pound mỗi tuần. Giảm calo trong đồ uống có thể giúp quý vị đạt được mục tiêu này.



Chọn Đồ Uống Lành Mạnh Dễ Dàng Hơn

Sử Dụng Thông Minh Các Thành Phần Dinh Dưỡng

Dưới đây là nhãn Thành Phần Dinh Dưỡng có trong một chai xô-đa 20 ounce. Theo khuyến cáo trên nhãn, dùng 8 ounce cho một khẩu phần. Như vậy chai xô-đa nói trên đủ cho 2,5 khẩu phần. Nội dung trên nhãn cũng cho biết lượng calo trong một khẩu phần (100).

Để biết được lượng calo có trong cả chai, nhân lượng calo có trong một khẩu phần với số khẩu phần của chai ($100 \times 2\frac{1}{2}$). Nếu định uống nguyên chai, tức là quý vị sẽ nạp vào 250 calo.

NHÃN THÀNH PHẦN DINH DƯỠNG	
Khẩu Phần	8 fl. oz.
Số Khẩu Phần Mỗi Vật Đựng	2,5
Số lượng mỗi khẩu phần	
Calo	100

Kiểm soát lượng Calo nạp vào khi quý vị ra ngoài

Cafe và nước sinh tố có vẻ lành mạnh. Tuy nhiên lượng calo có trong một số đồ uống ưa thích của quý vị có thể khiến quý vị ngạc nhiên. Xem trên trang web, hoặc yêu cầu cung cấp thông tin về Thành Phần Dinh Dưỡng. Trong trường hợp thêm cafe hoặc nước sinh tố, quý vị hãy thử áp dụng các mẹo hay dưới đây.

Tại quán cafe:

- ☐ Yêu cầu loại cafe pha với sữa tách béo thay vì sữa nguyên chất.
- ☐ Gọi loại nhỏ nhất có thể.
- ☐ Giữ hương vị. Xi-rô tạo vị có chứa đường và do đó làm tăng lượng calo.
- ☐ Bỏ qua đồ uống sữa béo. Kem sữa béo rưới trên bề mặt cốc cafe sẽ làm tăng lượng calo và chất béo.
- ☐ Chỉ nên gọi một cốc cafe sữa tách béo. Hoặc uống cafe đen.





Chọn Đồ Uống Lành Mạnh Dễ Dàng Hơn

Tại quán sinh tố:

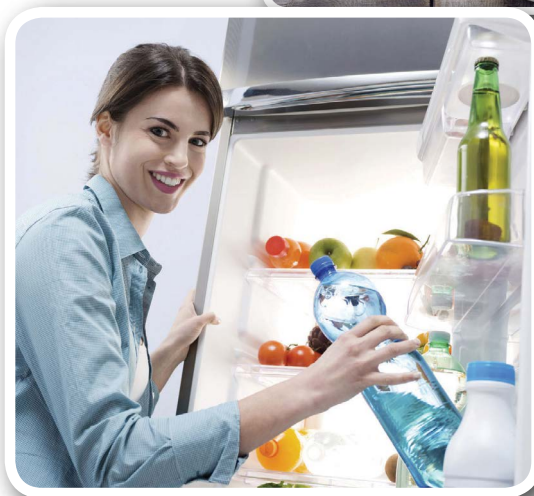
- ☐ Chỉ gọi loại dành cho trẻ em, nếu quý vị có thể uống loại này.
- ☐ Chọn loại nước sinh tố ít calo nhất.
- ☐ Yêu cầu không thêm đường vào nước sinh tố. Vì trái cây đã có vị ngọt tự nhiên rồi.



Chọn Đồ Uống Lành Mạnh Hơn

Sau đây là một vài ý tưởng về đồ uống lành mạnh:

- ☐ Thêm nước trái cây nguyên chất 100% vào nước xô-đa.
- ☐ Mang theo chai nước. Đổ đầy chai nước trong suốt cả ngày.
- ☐ Chọn nước lọc hoặc nước xô-đa.
- ☐ Uống trà hoặc cafe không đường. Uống nóng hoặc lạnh.
- ☐ Thêm vị cho nước uống bằng hỗn hợp không calo.
- ☐ Thưởng thức đồ uống. Thêm vài lát chanh, chanh lá cam, dưa chuột hoặc dưa hấu.
- ☐ Để bình nước trong tủ lạnh. Hoặc thêm đá.
- ☐ Đặt bình nước trên bàn khi ăn.
- ☐ Khi uống loại có đường, hãy chọn loại nhỏ nhất có thể.





Cách Đốt Cháy Calo

Vận động giúp đốt cháy bao nhiêu calo?

Biểu đồ này cho biết một người nặng 154 pound có thể đốt cháy bao nhiêu calo khi vận động vừa phải.



Bài vận động	Lượng calo được đốt cháy khi vận động vừa phải	
	Trong 1 giờ	Trong 30 phút
Đi bộ đường dài	370	185
Làm công việc sân/vườn nhẹ nhàng	330	165
Nhảy	330	165
Chơi gôn (đi lại và cầm theo gậy)	330	165
Đạp xe	290	145
Đi bộ	280	140
Tập thể hình (tập nhẹ)	220	110
Căng cơ	180	90

Nguồn: Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ. MyPlate. (<http://www.choosemyplate.gov/physical-activity-calories-burn>)