

Low Carb

Mục lục

Rau củ quả hạt – thành phần dinh dưỡng.....	2
Kiến thức tổng hợp từ HaMisi	13
I) Nguyên lí của chế độ DAS Diet	13
A. Qui tắc Đèn Giao Thông:	15
A1) Đèn Đỏ:.....	15
A2) Đèn Vàng:	16
A3) Đèn Xanh:	17
B. Một số điều phải lưu ý :	18
C. Các chú ý bổ sung cần phải đọc kĩ:	20
1. Thay đổi nhận thức về giảm cân, giảm mỡ:	20
2. Luyện tập phân tích món ăn.....	21
3. Tự tạo ra thực đơn cá nhân phù hợp với cơ thể mình:	22
Low carb diet và các vấn đề liên quan tới sức khỏe	29
Bằng chứng thực tế từ các member trên diễn đàn:.....	32
Giảm mỡ và giảm cân	35
Phân loại và tính toán lượng Carb.....	38
Đèn xanh – Good Carb:	38
Đèn vàng – Suspect Carb:.....	38
Đèn đỏ – Bad Carb:.....	39
Kiểm tra quá trình ketosis bằng que thử.	41
Các loại đường ăn kiêng.....	44
Các vấn đề khác liên quan tới DAS Diet.	46
Địa chỉ một số nơi để mua các thực phẩm chuyên dụng dành cho DAS:	47
Danh mục đồ uống, giải khát, tráng miệng, ăn vặt DAS:	49
Áp dụng DAS vào cuộc sống hàng ngày	51

Rau củ quả hạt – thành phần dinh dưỡng

Đăng bởi [thachsanh](#) trong [Dinh Dưỡng](#) | [2 Bình luận](#)



30/12/11

Bạn nên dùng các loại thực phẩm có net carb thấp và chất xơ cao. Lượng carb nạp vào ở các phương pháp Giảm Cân được tính theo tổng net carb. Trong đó: Net carb=carb-chất xơ.

Thành phần Dinh dưỡng chỉ có mức tương đối vì nó tùy thuộc vào từng quốc gia, chủng loại v.v. Nhưng có lẽ đủ để bạn xác định được lượng carb mình nạp vào khoảng bao nhiêu.

Danh sách khá dài bạn nên dùng Ctrl+F để tìm kiếm

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Xơ (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Rau muống	3.5	1	0	3	30
Rau đay	5	1.5	0	2.8	25
Rau mồng tơi	4	2.5	0	2	14
Rau ngót	6	2.5	0	5.3	36
Rau bí	3.5	1.7	0	2.7	18
Rau húng	5.5	3.5	0	2.2	18
Húng quế	3	2	1	3	23
Rau khoai lang	4	1.5	0	2.6	22
Rau kinh giới	6.5	3.5	0	2.7	23
Dọc mùng	3.8	0.5	0	0.25	14
Hoa chuối	5.5	2	0	1.5	20
Tía tô	7	3.5	0	3	26
Rau ngổ	4.5	2	0	1.5	16
Hẹ lá	3	1	0	2	16
Giá đỗ	7.5	2	0	5.5	44
Nấm thường tươi	5.7	3.5	0.8	4.6	35
Nấm mỡ	4.5	1.1	0.3	4	33
Nấm rơm	4.5	1.1	0.3	4	31
Nấm hương tươi	6	3	0.5	5.5	40
Me chua	7	2	0	2	27
Dưa cải bẹ	4.5	2	0	2	17
Dưa cải bắp	5	1.5	0	1	25

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Xơ (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Muróp	3.5	0.5	0	1	16
Muróp tây / đậu bắp	7	3	0	2	31
Bầu	4	0	0	1	20
Măng tre	6	4	0	2	14
Bông hẹ	4	3	1	3	30
Súp lơ	5	3	0	2	25
Cần tây	4	2	0	1	16
Khổ qua (quả)	4	3	0	1	17
Khổ qua (lá)	3	0	1	5	30
Bí đao	3	1	0	0	14
Cây bạc hà lục	8	7	1	3	44
Cây bạc hà cay	15	8	1	4	70
Lá rau dền	4	0	0	2	23
Đậu nành (xanh)	11	4	7	13	147
Bí xanh (mùa hè)	3	1	0	1	16
Bí xanh (baby)	3	1	0	3	21
Ngải cứu (?)	8	?	0	5	~50-60
Quả hồng	19	4	0	1	70
Quả hồng bì (?)	10	?	0	2	~30-40
Mít	24	2	0	1	94
Quả na	25	2	1	2	101
Quả nhãn	15	1	0	1	60
Rau diếp xanh (xà lách xanh)	3	1	0	0	15
Rau diếp đỏ (xà lách đỏ)	2	1	0	1	16
Xà lách búp Mỹ	3	1	0	1	14
Diếp Lô Lô	3	1	0	1.5	12
Lá diếp xoắn	5	2	0	2	23
Củ diếp xoắn	18	0	0	1	73
Dưa chuột gọt vỏ	2	1	0	1	12
Dưa chuột có vỏ	4	0	0	1	15
Rau mùi tây (ngò tây)	6	3	1	3	36
Rau bina (bó xôi)	4	2	0	3	23
Cải thìa	2	1	0	1	9
Cải bắp	6	3	0	1	25

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Xơ (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Cải thảo	3	1	0	1	16
Cải xoong / xà lách xoong	1	0	0	2	11
Cải cúc / rau tần ô	3	3	1	3	24
Cải xoăn Kale	10.5	1.5	0	3	49
Cải ngồng/cải rổ	4	3	1	1	22
Cải xanh turnips	7	3	0	1	32
Cà tím	6	3	0	1	24
Cây đại hoàng	5	1.5	0	0.8	21
Cây atisô	11	5	0	3	47
Măng tây	4	2	0	2	20
Quả bơ	9	7	15	2	160
Rau thì là	7	2	1	3	43
Củ đậu	9	5	0	0.8	38
Đậu cove / đậu đũa	7	3.5	0	2	31
Ớt xanh	9	1	0	2	40
Ớt xanh ngọt	5	2	0	1	20
Ớt đỏ ngọt	6	2	0	1	31
Ớt vàng ngọt	6	1	0	1	27
Ớt phơi khô	70	29	6	11	324
Củ hành	9	2	0	1	40
Hành lá	7	3	0	2	3
Tỏi	33	2	0	6	149
Tỏi tây	14	2	0	1	61
Quả bí ngô (pumpkin)	6	0	0	1	26
Quả bí đỏ (acorn squash)	10	1	0	1	40
Quả bí đỏ (butternut squash)	12	2	0	1	45
Cà chua xanh	5	1	0	1	23
Cà chua vàng / cam	3	1	0	1	15
Su su/Xu xu	5	2	0	1	19
Ngon xu xu	6	1	0.4	0.3	18
Su hào	6	4	0	2	27
Củ cái trắng	3	1	0	1	14
Rong biển	10	0	0	0	40
Dứa	13	1	0	1	50

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Xơ (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Bưởi	10	1	0	1	38
Bưởi chùm	8	1.3	0	1	33
Sả	25	0	0	1.5	99
Xoài	17	2	0	1	65
Ổi	14	5	1	3	68
Nho	18	0	0	1	69
Mận	11	1	0	1	46
Gừng	18	2	1	2	80
Mộc nhĩ	72	7	0	11	312
Dưa hấu	8	0	0	1	30
Chanh (quả)	11	3	0	1	30
Nước chanh	9	0	0	0	25
Chanh dây	23	10	1	2	97
Cam (quả)	12	2	0	1	47
Nước cam	10	0	0	1	45
Bắp ngô ngọt	19	3	1	3	86
Chuối	23	3	0	1	89
Đu đủ	10	2	0	1	39
Chôm chôm	21	1	0	1	82
Quất / trái tắc	16	6	1	2	71
Dưa vàng (casaba)	7	1	0	1	28
Dưa lưới (honeydew), dưa lê	9	1	0	1	36
Dưa ruột vàng (cantaloupe)	9	1	0	1	34
Trái cóc	13	3	1	1	57
Dâu tây	8	2	0	1	32
Sầu riêng	27	4	5	1	147
Hồng xiêm / Sa bô chê	20	5	1	0	83
Hạt điều	33	3	44	8	553
Hạnh nhân	22	12	49	21	575
Kiwi	15	3	1	1	61
Khoai tây	18	2	0	2	77
Khoai lang	20	3	0	2	86
Dừa, củi	15	9	33	3	354
Dừa, nước	4	1	0	1	19

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Xơ (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Táo	14	2	0	0	52
Lê	11	4	0	0	42
Quả đào	10	1	0	1	39
Dưa gang	7	1	0	1	28
Thanh long	9	1	1.5	2	60
Lạc	16	8	49	26	567
Củ nghệ (gia vị)	65	21	10	8	354
Củ dền	10	3	0	2	43
Cà rốt	10	3	0	1	41
Hạt sen	17	0	1	4	89
Hạt hướng dương (phơi khô)	20	9	51	21	584
Hột é	44	38	31	16	490
Củ từ	28	4	0	2	118
Quả quýt	13	2	0	1	53
Gạo nâu / gạo lức	77	4	3	8	370
Gạo nếp	82	3	1	7	370
Gạo trắng	79	3	1	6	360
Yến mạch	66	11	7	17	389
Bánh mì	48	4	4	1	266
Bánh mì đen	48	7	3	9	250
Đậu / đỗ đen	62	15	1	22	341
Đậu / đỗ đỏ	61	15	1	23	337
Đậu / đỗ xanh	63	16	1	24	347
Đậu / đỗ trắng nhỏ	62	25	1	21	336
Đậu / đỗ trắng	60	15	1	23	333
Đậu rồng (hạt)	42		16	30	409
Đậu rồng (lá)	14		1	6	74
Đậu phụ lụa mềm	3		3	5	55
Đậu phụ lụa rắn	2	0	3	7	62
Đậu phụ okara	13		2	3	77
Đậu phụ rán	10	4	20	17	271
Khoai sọ	26	4	0	1	112
Khế	7	3	0	1	31
Quả hồng	33		0	1	127

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Xơ (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Quả lựu	19	4	1	2	83

Thực phẩm tính theo đơn vị thường dùng.
1 bát chứa khoảng 240ml nước.

Thực phẩm	Đơn vị	Carb (g)	Xơ (g)	Fat (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Cơm trắng	1 chén (186g)	53	1	0	4	242
Bánh mì (wheat)	1 lát (25g)	12	1	1	3	66
Chuối	quả nhỏ (101g)	23	3	0	1	90
Chuối	quả cỡ trung (118g)	27	3	0	1	105
Chuối	quả cỡ to (136g)	31	4	0	1	121

Trứng

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Trứng gà sống	1	10	3	13	143
Trứng gà luộc	1	11	3	13	155
Trứng gà rán	1	15	4	14	196
Trứng gà omelet	1	12	3	11	157
Trứng gà kho, rim	1	10	3	13	142
Trứng gà bác	2	12	4	11	167
Trứng gà sống, lòng trắng	1	0	0	10	47
Trứng gà sống, lòng đỏ	4	27	10	16	317
Trứng vịt lộn	1	12	0	17	226
Trứng vịt sống	1	14	4	13	185
Trứng ngỗng sống	1	13	4	14	185
Trứng chim cút sống	0	11	4	13	158
Trứng gà tây	1	12	4	12	171

Thịt lợn

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Ba chỉ / ba rọi (việt)	0	21.5		16.5	260
Ba chỉ / ba rọi (nước ngoài)	0	53	19	9	518
Thất thăn lợn (nạc)	0	6	2	21	143
Thất thăn lợn (nạc và mỡ)	0	13	4	20	198
Thịt vai (nạc)	0	7	2	20	148
Thịt vai (nạc và mỡ)	0	18	6	17	236
Thịt chân lợn (nạc)	0	5.5	2	20.5	136
Thịt chân lợn (nạc và mỡ)	0	19	7	17.5	245
Thịt chân lợn (nạc – phần phía hông)	0	5	2	21	137
Thịt chân lợn (nạc và mỡ – phần phía hông)	0	16	5.5	19	222
Thịt sườn (nạc và mỡ)	0	23	7.5	15.5	277
Móng lợn	0	13	4	23	212
Óc lợn	0	9	2	10	127
Tai lợn	1	15	5	22	234
Tim lợn	1	4	1	17	118

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Thịt má lợn	0	70	25	6	655
Mỡ lá lợn	0	94	45	2	857
Thận lợn	0	3	1	16	100
Gan lợn	2	4	1	21	134
Phổi lợn	0	3	1	14	85
Lá lách	0	3	1	18	100
Dạ dày lợn	0	10	4	17	159
Đuôi lợn	0	33	12	18	378
Luối lợn	0	17	6	16	225
Ruột non	0	17	8	8	182

Thịt ba chỉ hai nơi không thống nhất. Thịt ba rọi theo công thức Tây có lượng mỡ giống như hình trên. Nên dùng công thức Việt nếu bạn thấy ba chỉ bạn mua có nhiều thịt hơn. Phân biệt hai cái này rất quan trọng vì nó ảnh hưởng tới tổng lượng calo.

Thịt gà

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Đùi gà, thịt	0	4	1	20	119
Đùi gà, thịt và da	0	15	4	17	211
Cánh gà, thịt	0	4	1	22	126
Cánh gà, thịt và da	0	16	4	18	222
Cẳng gà, thịt	0	3	1	21	119
Cẳng gà, thịt và da	0	9	2	19	161
Chân gà, thịt	0	4	1	20	120
Chân gà, thịt và da	0	12	3	18	187
Cổ gà, thịt	0	9	2	18	154
Cổ gà, thịt và da	0	26	7	14	297
Ức gà, thịt	0	1	0	23	110
Ức gà, thịt và da	0	9	3	21	172
Lung gà, thịt	0	6	2	20	137
Lung gà, thịt và mỡ	0	29	8	14	319
Tim gà	1	9	3	16	153
Gan gà	0	5	2	17	116
Thịt gà xay	0	8	2	17	143

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Da gà	0	32	9	13	349

Thịt vịt

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Vịt nuôi, thịt	0	6	2	18	132
Vịt nuôi, thịt và da	0	39	13	11	404
Vịt hoang dã, thịt và da	0	15	5	17	211
Gan vịt	4	5	1	19	136

Thịt bò

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Thịt thăn bò (phần nạc)	0	6	2	21	142
Thịt bò tươi (cả con – cả nạc lẫn mỡ)	0	22.5	9	17.5	278
Thịt ức bò (phần nạc)	0	7	2.5	21	155
Thịt ức bò (nạc và mỡ)	0	19	7.5	18.5	251
Sườn bò (nạc và mỡ)	0	26	11	17	306
Bắp bò	0	6	2.5	34	201
Luõi bò	4	16	7	15	224
Dạ dày bò	0	3.5	1	12.5	85
Mỡ bò	0	94	52	2	854
Phổi bò	0	3	1	16	92
Gan bò	4	4	1	20	135
Thận bò	0	3	1	18	103
Tim bò	0	3.5	1.7	18	112
Óc bò	1	11	2.5	11	143

Động vật khác

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Chim cú, thịt	0	5	1	22	134
Chim cú, thịt và mỡ	0	12	3	20	192
Chân ếch	0	0	0	16	73
Thịt dê	0	2	1	21	109

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Thịt trâu	0	1	0	20	99

Đồ biển

Thực phẩm (100g)	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Cá chép	0	5.5	1	18	127
Cá đối	0	4	1	19	117
Cá thu đại tây dương	0	14	3.5	19	205
Cá thu thái bình dương	0	8	2	20	158
Cá thu tây ban nha	0	6	2	19	139
Cá thu vua	0	2	0	20	105
Cá rô phi	0	2	1	20	96
Cá nục (?)	0.5	7		24	114
Cá Tra/basa (?)	0	3-7	2	23-28	125-170
Cá mè	0	6	1	18	127
Cá chim	0	8	3	17	146
Cá mú	0	1	0	19	92
Lươn, cá chình	0	12	2.5	19	184
Trứng cá	4	18	4	25	252
Tôm	0	0		16	100
Tôm hùm phương bắc	0.7	0.7		19	90
Tôm hùm gai	2.4	1.5		20.5	112
Cua biển (xanh)	0	2		18	87
Cua vua Alaska	0	0.6		18	84
Cua nữ hoàng	0	1		19	91
Mực ống	3.5	0		14	93
Mực nang	1.2	1.2		16.5	79
Ốc	3.5	0		18	89
Hến	4	2	0.7	12	86
Sò	5	0	1	13	79
Nghêu	3	1	0	13	74

Thực phẩm tính trên đơn vị sản phẩm

Thực phẩm (100g)	Đơn vị	Carb (g)	Fat (g)	Fat bão hòa (g)	Protein (g)	Calo / Kcal
Chim cút	1 quả (9g)	0	1	0	1	14

Kiến thức tổng hợp từ HaMisi



I) Nguyên lí của chế độ DAS Diet

DAS Diet (Dr.Anh's Secret Diet) là chế độ ăn kiêng dựa trên nguyên lí Low Carb do Dr.Anh (Nguyễn Hoàng Anh aka ha_misi) phát triển và phổ biến ở Việt Nam. Khác với Atkins Diet, DAS Diet đã được "Việt Nam hóa" và biến đổi đi rất nhiều. Nội dung chính của DAS Diet gồm có :

- Chế độ ăn kiêng Low Carb để giảm mỡ. Đặc biệt không áp dụng nguyên tắc tính toán 20g Carb của Atkins Diet mà thay vào đó là nguyên tắc "đền giao thông", tạo thoải mái cho mọi người trong khi ăn kiêng. Kết hợp cùng với ngày relax theo lịch nhất định sẽ giảm bớt stress, tạo hưng phấn hơn cho mọi người.
- Phương pháp duy trì cân nặng dựa trên việc xen kẽ ngày High Carb, Low Carb, cùng với phương pháp "trạng thái giới hạn của tỉ lệ mỡ" trong cơ thể. Giúp mọi người bảo vệ thành quả của mình sau khi đã ăn kiêng giảm mỡ thành công mà không cần phải nhịn đói, hay tập thể dục thường xuyên.
- Mục đích chính của DAS Diet không phải là việc giảm mỡ, giảm béo trong thời gian ngắn hạn. Mà là hướng tới thay đổi tư duy về dinh dưỡng, giúp mọi người nhận thức được căn nguyên gây ra béo phì. Từ đó người tham gia sẽ có đầy đủ kĩ năng, kiến thức để duy trì sức khỏe, và trạng thái cơ thể trong suốt cả cuộc đời.
- Ngoài chức năng như một chế độ ăn kiêng. DAS Diet còn hướng tới những người bị tiểu đường, cao huyết áp, gout v...v (những bệnh đi kèm với béo phì) như một cứu cánh hoàn hảo và tiện dụng. Bệnh nhân mắc phải những chứng bệnh trên, chỉ cần tuân thủ theo DAS Diet tự khắc bệnh tật sẽ biến mất mà không cần tốn tiền uống thuốc hay bất cứ phương pháp trị liệu nào. "

Mời các bạn cùng tìm hiểu kĩ hơn về DAS:

Carbohydrate là thủ phạm chính gây ra mỡ thừa tích ở bụng và cảm giác thèm ăn đồ ngọt. Do đó cần cắt bỏ

hoàn toàn tất cả thức ăn có chứa Carb ra khỏi bữa ăn hàng ngày.

Carb là thành phần chính của các loại tinh bột - ngũ cốc, đường, đồ ngọt, bánh kẹo, hoa quả v...v

Carb cùng với mỡ là 2 nguồn năng lượng chính của cơ thể. Với việc cắt bỏ hoàn toàn nguồn năng lượng từ Carb, sẽ bắt cơ thể phải lấy năng lượng từ mỡ thừa trong người ra đốt làm năng lượng để cơ thể hoạt động.

Nguyên lí gây béo phì rất đơn giản như sau: Khi ăn Carb vào cơ thể. Ngay lập tức Carb sẽ biến thành đường Glucose trong máu, và tác động tới đường huyết và làm cho đường huyết tăng lên. Cơ thể ngay lập tức phản ứng bằng việc tiết ra Insulin để “kéo” đường huyết trở lại mức ổn định và biến số đường Glucose trong máu trở thành mỡ thừa tích ở trên cơ thể.



Loại bỏ các đồ ăn có chứa nhiều tinh bột, đường kính là bí quyết của DAS giúp bạn có vóc dáng khoẻ đẹp.

Do đó, ăn Carb thì béo, không ăn Carb thì giảm béo. Ngoài ra không cần quan tâm tới vấn đề tính toán năng lượng nạp vào và thải ra. Bởi vì, như đã nói ở trên, béo phì nguyên nhân sâu xa không phải do nạp vào cơ thể quá nhiều năng lượng, mà là dung nạp quá nhiều Carb.

Bởi vậy khi ăn kiêng theo chế độ DAS các bạn không cần quan tâm tới vấn đề calories. Thích ăn bao nhiêu thì ăn, ăn sao cho thoải mái là được.

Phương pháp ăn kiêng DAS dựa trên nền tảng căn bản của hiệu ứng ketosis. Tức là khi cơ thể không được nạp Carb, ngay lập tức các mô mỡ thừa trong cơ thể được đem ra đốt làm năng lượng thay thế cho Carb.

Như vậy, khi chúng ta ăn kiêng theo chế độ DAS tức là lợi dụng hiệu ứng ketosis để biến cơ thể thành cỗ máy đốt mỡ. Và để khởi động bộ máy đốt mỡ này thì cần phải ăn chất béo – như là năng lượng để giúp cỗ máy đốt mỡ hoạt động trơn tru và nhanh chóng. Nếu muốn các bạn có thể mua que thử keto ở các hiệu thuốc, sau vài ngày ăn kiêng để nhận biết xem cơ thể đã ở trạng thái ketosis hay chưa.



Tháp dinh dưỡng của DAS .

A. Qui tắc Đèn Giao Thông: những thức ăn cần phải kiêng tuyệt đối (Đèn Đỏ), thức ăn được ăn ít (Đèn Vàng) và ăn thoải mái không hạn chế (Đèn Xanh)



A1) Đèn Đỏ:

1. Com, bánh mì, đường, sữa không đường và sữa có đường, bánh gato, đồ ngọt, mì khoai tây, v..v. Sữa không đường tuy không có đường kính, nhưng bản thân trong sữa không đường đã có hàm lượng đường lactoza rất cao rồi. Có thể dùng các loại Cream để thay cho sữa đặc. Nhưng phải tính toán Carb với trạng thái đèn vàng và cố gắng khi mua

chọn các loại cream có độ fat càng cao càng tốt. Lí tưởng nhất là heavy cream với khoảng 60% fat.

2. Tất cả các loại hạt như lạc , hạt điều, vừng,đỗ xanh đen, đậu nành v..v. Dĩ nhiên các loại hạt như vừng-mè, lạc nếu như chúng ta chỉ rắc lên thức ăn cho thơm thì có thể ăn khoảng từ 50-100 gr không vấn đề gì hết cả. Có 1 số loại hạt ăn được với số lượng vừa phải sẽ nói kĩ hơn ở dưới.

3. Tất cả các loại hoa quả. Không được phép ăn bất cứ một loại hoa quả nào (ít nhất trong vòng 2 tuần đầu) . Một số loại hoa quả được phép ăn trong vòng 2 tuần sẽ nói thêm ở dưới

4. Tất cả các loại đồ ăn nhanh (Mc Donalds, KFC v..v)

5. Các loại củ quả nhiều tinh bột như đậu nành, và các chế phẩm của đậu nành, bí đỏ, v..v



A2) Đền Vàng:

1. Bơ (không nên ăn margarine – bơ thực vật - vì nó là transfat không có lợi cho sức khỏe) và phô mát (nếu ăn phô mai bò cừi thì mỗi ngày không quá 200g) v..v. Nên ăn bơ động vật (hàm lượng chất béo càng nhiều càng tốt).

2. Cà chua 300gr/ngày, hành tây, carrot mỗi ngày khoảng 400gr. Củ dền 2-300 gr/ngày, nước cốt dền 2-300 ml/ngày. Có thể ăn hạt macadamia với số lượng khoảng 1-200 gr/ngày - nhưng macadamia là đền vàng do đó hãy tham khảo cách sử dụng đền vàng ở bài "Phân loại Carb".

3. Chanh thường và chanh leo mỗi ngày có thể uống 3-4 quả pha với đường ăn kiêng. Dâu tây, mâm xôi, quả bơ, có thể ăn mỗi ngày 300 gr. Củ đậu ăn mỗi ngày khoảng 200gr. Kẹo cao su sugar free- Xylitol mỗi ngày ăn được khoảng 10 viên.

4. Các loại rau gia vị: Rau húng, thì là, rau răm, gừng, nghệ, giềng v..v. Có thể dùng sấu, tai chua, để tăng vị chua cho món canh cá hoặc là canh sấu nấu thịt. Chỉ để dùng nấu canh chua thôi, không ăn chính.

5. Các loại gia vị như mì chính, bột nêm v..v để dùng cho xào nấu (chú ý xem thành phần ở đằng sau phải không có đường –cái này sẽ nói kĩ ở dưới). Tất cả các loại gia vị cà ri, quế, hồi v..v miễn là không có đường và tinh bột là được.



A3) Đền Xanh:

1. Tất cả các loại thịt - có mỡ hay không tùy ý, nhưng không phải là ăn nguyên cả miếng thịt mỡ (như nhiều người lầm tưởng), các loại nội tạng động vật.
2. Tất cả các loại trứng của mọi loài động vật.
3. Tất cả các loại dầu mỡ (nên ăn dầu olive), Có thể ăn dấm có màu trong suốt như nước–không ăn các loại dấm hoa quả có màu.
4. Các loại hải sản, cá, tôm, mực v..v
5. Cocalight, pepsi light uống thoải mái. Cafe uống thoải mái vô tư (có thể thay sữa đặc bằng whipping cream high fat và đường ăn kiêng). Trà xanh, trà mạn, uống thoải mái. 6. Rau xanh ăn thoải mái. Bí xanh, su su, su hào, múop, cà tím, cà dái dê, các loại cà , dưa chuột, cần tây, tỏi tây, măng, rau má, actiso, củ ngọt, rong biển, giá đỗ, v...v vô tư không cần suy nghĩ.



B. Một số điều phải lưu ý :

1. Lúc nào cảm thấy đói thì ăn, không được phép để cho cơ thể có cảm giác đói. Ăn sao cho thoải mái là được, không nhất thiết phải ăn nhiều - nếu như không có khả năng. Có một số bạn ép mình ăn quá nhiều fat bằng cách uống dầu ăn, ăn nguyên cả miếng thịt mỡ v...v, để rồi sau đó 1 thời gian ngắn sẽ sinh ra hiện tượng sợ chất béo, sợ ăn thịt.

Do đó, mình tuyệt đối khuyến cáo các bạn không được ăn high fat, và hãy ghi nhớ rằng, DAS đơn giản chỉ là Low Carb còn high fat hay không ? không quan trọng. Có nghĩa rằng, chỉ cần tuân thủ nguyên tắc Low Carb của DAS, còn fat ăn như thế nào thì tùy theo sở thích, và khả năng của mỗi người.

Nhớ ăn nhiều rau xanh và các loại su hào, măng, su su, bí xanh v...v. Nếu thèm ngọt, thèm hoa quả thì có thể khắc phục bằng cách Cocalight, Pepsi Light uống thoải mái, và uống nước chanh pha với đường ăn kiêng. Nếu bị nhiệt thì có thể uống rau má, actiso, cỏ ngọt. Thèm hoa quả thì có thể uống chanh thường, chanh leo(3-4 quả), hay ăn dâu tây, mâm xôi, các loại quả berries (mỗi ngày 2-300 gr)



2. Chú ý trong quá trình xào nấu, rán, chế biến món ăn chú ý không nêm đường, bột trực tiếp vào món ăn. Có thể dùng các loại bột nêm, nước tương, nước mắm thoải mái. Bởi vì trong đó nếu như có thì chỉ chút xíu đường không đáng kể. Chỉ cần tránh nêm trực tiếp đường và tinh bột thôi - ví dụ như làm nước sốt thì không được cho bột đao, pha các loại nước sauce rưới lên salad thì không được cho đường (dùng đường ăn kiêng thay thế).

4. Trong 3 ngày đầu cơ thể sẽ có sự thay đổi nhỏ như cảm giác lâng lâng, khô miệng, mệt mỏi, nhức đầu, choáng váng, cơ thể không có sức khỏe, dẻo dai như khi ăn bình thường. Những phản ứng trên là do cơ thể của chúng ta đã quá quen với việc lấy Carb làm năng lượng trong hàng chục năm (từ bé đến giờ). Cho nên khi thay đổi chế độ ăn, cơ thể chưa thích nghi kịp với chế độ dinh dưỡng và nguồn năng lượng mới. Nhưng sau đó vài ngày dần dần cơ thể sẽ trở lại bình.

Khi theo DAS các bạn sẽ có cảm giác khát nước, và uống nước rất nhiều. Điều này không vấn đề gì cả. Cứ thấy khát thì uống thôi bởi vì uống nhiều nước rất có lợi cho sức khỏe.

C. Các chú ý bổ sung cần phải đọc kĩ:

1. Thay đổi nhận thức về giảm cân, giảm mỡ:

DAS là 1 pp giảm mỡ, chứ không phải giảm cân, do đó có thể kg nặng giảm chậm, nhưng mỡ vẫn giảm. Bạn hãy thử check bằng cái cặp quần mặc hàng ngày, hoặc thước dây để xác định chính xác

Nếu như bị chậm giảm mỡ, thì việc bạn cần làm là tăng cường tập thể dục và ăn uống sao cho thoải mái . Cố gắng không ăn ít quá (mỗi ngày tối thiểu phải 2-300 gr thịt).

Các bạn cần bình tĩnh, không được vội vàng. Hãy xác định giảm cân, giảm mỡ là lâu dài. Đừng đặt 1 mục tiêu nào ra trước mắt cả. Hãy cứ cố gắng hết sức có thể mà thôi.

Nói tóm lại, là khi đã theo DAS thì không nên kiểm tra cân nặng của mình làm gì cả cho sốt ruột --> ảnh hưởng đến tinh thần. Cứ theo dõi vòng bụng thôi là đủ rồi.



Bởi vì, như các bạn cũng đã biết, cân nặng thay đổi phụ thuộc vào rất nhiều yếu tố: lượng thức ăn, nước uống hàng ngày, hay các bạn nữ hàng tháng bị tích nước khi đến giai đoạn “moon” v...v. Cho nên, việc kiểm tra cân nặng là rất không chính xác và dễ gây hiểu lầm cho chính bản thân.

Do đó, mình nhắc lại 1 lần nữa, là các bạn cần phải vứt cái cân đi, đừng bao giờ kiểm tra cân nặng cả. Các bạn cũng nên nhớ rằng, chúng ta đang cần giảm mỡ để người bớt béo, mặc quần áo cho đẹp, chứ không phải là giảm cân. Cái làm cho cơ thể bị xô xè chính là đám mỡ thừa vô tích sự sống kí sinh trên cơ thể, chứ không phải là cân nặng. Đó mới là thủ phạm đích thực mà chúng ta cần hướng tới.

Sau khi DAS khoảng 1-2 tuần thì cơ thể sẽ bị tích nước, trong lúc này người vẫn giảm mỡ, nhưng cân nặng thì không giảm. Bạn cũng đừng quá lo lắng về vấn đề này, bởi vì bạn bị béo phì là do mỡ chứ không phải do nước. Cứ giảm

mở đầu là okie.

Giai đoạn này diễn ra trong vòng khoảng từ 2 tuần đến 1 tháng. Nếu ai đủ bình tĩnh, kiên trì vượt qua nỗi sợ hãi tâm lý này thì sẽ thành công. Còn ai lo lắng, sợ sệt thì sẽ thất bại.

2

2. Luyện tập phân tích món ăn

Các bạn phải luyện tập cách phân tích món ăn. Bởi vì món ăn muôn hình vạn trạng, mình không thể theo mãi bạn để nói cho bạn món nào ăn được, món nào không. Tốt nhất là bạn tự học cách phân tích.

Ví dụ : Nguyên tắc căn bản của chúng ta là kiêng những thức có đường và tinh bột. Giả sử như đi ăn bò nướng, thì bò nướng chỉ có tí hành tây, thịt bò, rau cỏ linh tinh không đáng kể --> ăn thoải mái.

Dĩ nhiên giả sử như món gì đó nướng họ có cho tí xiù mật ong, tí đường vào mà mình ăn cảm thấy ít, không đáng kể thì cũng ăn được không sao cả. Cứ thoải mái lên thôi

Nộm bò khô thành phần nước nộm có đường ---> không ăn được

Nem rán thành phần vỏ là bánh tráng - tinh bột --> không ăn được

Áp dụng nguyên tắc đó bạn tự có thể phân tích mọi món ăn của mình. Còn món nào mà không rõ thành phần, thì tốt nhất là không ăn.

Tương tự đối với các loại hoa quả. Các bạn cần phải áp dụng nguyên tắc nhận biết bằng cách nếm thử xem nó có ngọt không ? Ví dụ xoài, nhãn, vải ăn thử thấy rất ngọt, suy ra được đó là đèn đỏ. Còn các loại quả chua như xoài chua, quả bơ, quả đu đủ, sầu v...v, khi nếm thấy chúng có vị chua không ngọt lắm, suy ra đó là đèn vàng – các loại này cần phải hạn chế ở mức 2-300 gr/ngày. Các khái niệm đèn xanh, đỏ, vàng được đề cập kĩ hơn ở dưới..

Các bạn hãy chú ý là: Cùng các loại củ, như củ sắn, củ khoai, khác hẳn với các loại củ như su su, su hào. Bởi vì khi cắn củ sắn, củ khoai ta thấy chúng không không có độ "sần sật" và có vị thơm đặc trưng của tinh bột.

Còn su hào, su su, măng v...v tuy cũng là củ, nhưng khi ăn lại thấy sần sật và không có vị thơm đặc trưng của tinh bột. Hãy áp dụng nguyên tắc đó để tự phân loại các loại thức ăn có Carb và không có Carb cho bản thân mình.

- Khi bạn gặp bất kể một loại thức ăn, đồ uống nào đó thì thay vì post lên đây hỏi mọi người. Bạn hãy tự áp dụng nguyên lý phân tích ở trên để tự nhận biết. Bởi vì chỉ có bạn là người duy nhất biết được thành phần của món ăn, đồ uống đó ra làm sao. Chứ post lên đây hỏi, mọi người không thể biết được thành phần của nó ra làm sao cả.

Ví dụ như rất nhiều bạn hỏi: Giò chả có ăn được không ? Đó là 1 câu hỏi vô ích, bởi như đã nói ở trên. Giò chả thành phần nó ra làm sao ? Trộn nhiều hay ít bột ? Thì chỉ có người sản xuất, và chính bạn là người trực tiếp ăn thì mới biết được ? Chứ ở trên diễn đàn có ai trực tiếp sản xuất hay được thưởng thức cái món giò chả mà bạn ăn đâu. Do đó, một lần nữa mình đề nghị các bạn không post các câu hỏi tương tự như trên.



3. Tự tạo ra thực đơn cá nhân phù hợp với cơ thể mình:

Có nhiều bạn đặt câu hỏi rằng, sau 2 tuần DAS triệt để thì có thể ăn thêm hoa quả hay không? Điều này rất khó có 1 câu trả lời chính xác và vẹn toàn. Bởi vì như ở trên ta đã biết, nguyên lí căn bản của DAS là quá trình ketosis. Mà quá trình ketosis chỉ xảy ra khi lượng Carb nạp vào cơ thể dưới một mức nào đó. Mức giới hạn này phụ thuộc vào cơ địa, yếu tố bẩm sinh của từng người. Không có một công thức chính xác nào để áp dụng cho tất cả mọi người cả.

Có người mức giới hạn này là 20 g Carb, có người thì 30,40, 40 v...v. Có người khi ăn kiêng theo Low Carb vẫn ăn hoa quả đều đều, nhưng vẫn giảm bình thường. Người khác thì phải hạn chế Carb ở mức tối đa mới bắt đầu giảm. Do đó, quyết định ăn thêm hoa quả hay không? Là ở chính bạn. Bạn hãy tự xem xét quá trình giảm mỡ của mình, và tự ra quyết định. Nếu như cảm thấy quá trình giảm mỡ đang ngon trớn, thì có thể ăn thêm mỗi ngày vài trăm gr hoa quả. Còn nếu như giảm chậm, hay muốn giảm nhanh thì tốt nhất là hạn chế.

4. Tránh suy nghĩ sai lầm về phương pháp ăn kiêng:

Có một số bạn do không tìm hiểu kĩ, nên áp dụng DAS theo kiểu “giảm dần chất bột đường và tăng lượng thịt”. Điều này là cực kì nguy hiểm. Bởi vì nếu như chỉ giảm chất bột đường mà không cắt hẳn ra khỏi bữa ăn hàng ngày, thì cơ thể vẫn hoạt động ở Carb Metabolism – chuyển hóa tinh bột.

Ở cơ chế này năng lượng từ chất béo (tăng lên) sẽ làm cho cơ thể tích nhiều năng lượng và gây ra béo phì. Hãy nên nhớ rằng, chỉ khi cơ thể ở trạng thái Fat metabolism – chuyển hóa chất béo bằng việc ăn theo DAS, thì lúc đó năng lượng từ chất béo mới trở nên vô hại và giúp chúng ta giảm mỡ. Bằng không nó sẽ là con dao hai lưỡi giết ngọt cái

vòng eo của bạn.

5. Không sử dụng loại đồ ăn kiêng bán ngoài thị trường khi áp dụng DAS:

Khi đi siêu thị các bạn sẽ thấy có rất nhiều các loại bánh, kẹo, sữa có nhãn hiệu "ăn kiêng - diet", "sugar free". Các loại bánh kẹo này tuy dán nhãn ăn kiêng, nhưng đó là dành cho chế độ ăn kiêng truyền thống Low fat, high carb. Dĩ nhiên do hàm lượng Carb rất cao cho nên chúng không thể sử dụng được với chế độ DAS. Ngoại trừ các loại kẹo cao su sugar free có thành phần Xylitol, Malitol (được dùng với số lượng vừa phải) – vấn đề này sẽ được nói kĩ hơn ở bài viết về các loại đường ăn kiêng.

6 - Vấn đề cutting khi thấy quá trình giảm mỡ chậm:

Trong quá trình ăn kiêng giảm mỡ, sẽ đến một giai đoạn nào đó tự dung bạn nhận thấy mỡ trong người không có dấu hiệu giảm trong suốt một thời gian dài (1-2 tuần), để tiếp tục giảm mỡ lúc này bạn sẽ phải cutting.

Cutting đơn giản là giảm lượng ăn khi theo chế độ DAS. Ví dụ như trước kia khi theo DAS bạn ăn 1kg thịt. Thì giờ đây khi cutting bạn giảm từ từ mỗi tuần khoảng 1-200 gr. Giảm đến bao giờ cảm thấy mình vẫn thoải mái không bị đói là ổn. Nói chung xét theo cân nặng của đa số người Việt Nam, thì khi cutting lượng ăn ít nhất là phải 300-400 gr thịt / ngày. Mức này tương đương khoảng 1200 Calories. Không nên ăn ít hơn mức này, bởi vì nếu ăn ít hơn, sẽ làm cho quá trình giảm mỡ chậm đi và khó khăn hơn nhiều.

Khi cutting theo DAS, có những lợi thế sau:

- Đường huyết ổn định --> không có cảm giác thèm ăn.

- Sau 1-2 tuần DAS, cơ thể đã vào trạng thái niết bần (đốt mỡ trong cơ thể làm năng lượng) nên không có cảm giác đói, và không có nhu cầu ăn nhiều,

Khi cutting theo DAS các bạn có thể ăn rất ít mà không hề bị mệt, mà vẫn thoải mái nhẹ nhàng. Dĩ nhiên, thực tế cho thấy, rất nhiều người "bình thường" ăn uống thoải mái, high fat, nhưng kết hợp tập luyện thể dục, thì mỡ vẫn giảm rất nhanh mà không cần phải nhờ tới cutting. Do đó, tất cả là tùy vào bạn, tự tìm ra phương pháp giảm mỡ thích hợp nhất đối với cơ thể mình.

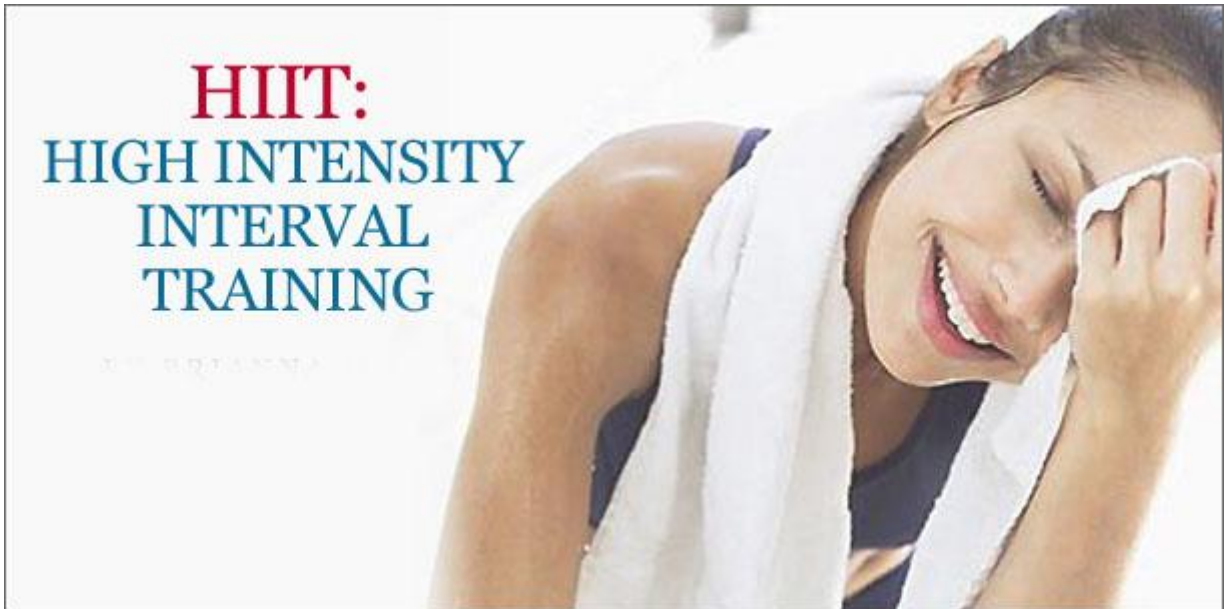
D. Vấn đề tập thể dục và thực đơn

* Nên tập thể dục mỗi ngày khoảng 30 phút bằng phương pháp HIIT để kích thích quá trình đốt mỡ . Đây là bài nhạc được thiết kế theo cycle của HIIT, các bạn down về rồi copy vào headphone hoặc bật ra loa để tập cho khí thế và tiện dụng. <http://www.mediafire.com/download.php?qtmzxyjgxd>

Bài tập HIIT cho newbie: <http://www.mediafire.com/?582f66jn5ewjftc>

Tập theo phương pháp HIIT đơn giản chỉ là vận động toàn thân theo tốc độ nhanh chậm của nhịp nhạc. Giai điệu nhanh chúng ta vận động nhanh đột ngột hết cỡ, sau đó đến đoạn nhạc có giai điệu chậm thì giảm tốc độ từ từ, chậm dần, cứ thế lặp lại đến đoạn nhạc nhanh thì lại tăng tốc thật nhanh. Để tập theo pp HIIT các bạn có thể áp dụng đối với các loại vận động toàn thân như: nhảy dây, chạy tại chỗ cao chân, chạy bộ, đạp xe đạp v...v. Nếu không có thời gian thì bạn cũng có thể thay thế bằng các loại vận động khác như Aerobic, đi bộ chậm v...v.

Ngoài ra các bạn cũng không nên tốn thời gian cho những bài tập như gập bụng, lắc vòng v...v. Vì những bài tập này không có tác dụng đốt mỡ, mà nó chỉ có tác dụng làm săn chắc phần cơ bụng mà thôi. Nhưng khối cơ bụng này vẫn nằm dưới đồng mỡ bầy nhầy và bèo nhèo, cho nên dù cho mỗi ngày bạn có gập bụng cả nghìn cái thì vẫn vậy. Tóm lại gập bụng chỉ tốn thời gian, chi bằng thời gian đó chúng ta tập vận động toàn thân thì tốt hơn.



Hãy nhớ nguyên tắc căn bản như sau: Lượng oxi trong máu càng cao thì cơ thể đốt mỡ càng nhanh. Mà lượng oxi trong máu cao khi và chỉ khi chúng ta tập các bài vận động toàn thân làm cho cơ thể thở hồng hộc, toát mồ hôi, tim đập nhanh.

* Hàng ngày nên ăn làm khoảng từ 5-6 bữa, mỗi bữa ăn cách nhau 2-3 tiếng, mỗi lần ăn một lượng vừa phải, sao cho cứ 2-3 tiếng lại ăn một lần. Không nên để quá 4 tiếng mà không ăn gì, như thế quá trình trao đổi chất, đốt mỡ sẽ diễn ra chậm lại, không có ích cho quá trình giảm cân. Càng ăn làm nhiều bữa, thì quá trình giảm kg sẽ diễn ra càng nhanh hơn. Dĩ nhiên, nếu điều kiện không cho phép thì ăn 3 bữa cũng không sao cả.

Các bạn chú cho rằng: DAS không có thực đơn-menu nào cụ thể cả. Mà các bạn phải đọc hiểu nguyên lý để tự chọn lựa đồ ăn cho mình. Thực đơn mình liệt kê ở dưới đây chỉ là mẫu để dựa vào đó các bạn tự lựa chọn cho mình.

Về Menu ví dụ như mỗi ngày ăn 3 bữa như sau :

- Sáng (7h) : 3 trứng chiên

- Trưa (13h) : 2 đùi gà, rau muống xào

- Tối (20h) : 1 con cá hấp

* Thì khi chuyển sang ăn ngày 6 bữa sẽ ăn như sau :

- Sáng (7h) : 2 trứng chiên

- Gần Trưa (10h) : Bỏ vào hộp đem đi làm, 1 trứng chiên

- Trưa (13h) : 1 đùi gà, rau muống xào

- Chiều (14h) : 1 đùi gà

- Tối (17h) : Nửa con cá hấp

- Giữa tối (20h) : nửa con cá hấp còn lại

- Đêm (23h) : nếu cần thì trước khi đi ngủ ăn một cái gì đó high fat, và low carb.



+ Tóm lại, là ăn càng nhiều bữa trong một ngày (mỗi bữa cách nhau 3 tiếng) thì đốt mỡ xảy ra càng nhanh, và càng thần tốc

+ 3 bữa chính ăn nhiều một chút, còn 3 bữa phụ ăn nhẹ nhàng thôi.

* Chú ý, là việc ăn ngày 6 bữa này chỉ diễn ra khi trong quá trình giảm mỡ, mà thôi. Sau này sau khi đã chuyển sang giai đoạn duy trì thì không cần ăn ngày 6 bữa nữa, mà cứ lúc nào đói thì ăn.

* Kết hợp tập HIIT ngày 30 min, cộng với việc ăn ngày 6 bữa, sẽ kích thích việc đốt mỡ diễn ra với tốc độ cực kì nhanh.

Relax - duy trì vóc dáng

Mỗi ngày relax (ăn thoải mái Carb) em bị tăng lên 2kg ? Làm sao bây giờ ?

- Em đã đạt được số kg nặng như ý, vậy bây giờ phải làm thế nào để duy trì cân nặng ?

2 câu hỏi trên là những câu hỏi thường gặp nhất đối với các bạn đang ăn kiêng theo chế độ DAS. Do đó mình viết bài này để giải thích ngọn ngành 2 vấn đề trên. Hy vọng từ nay trở đi mình ko bao giờ gặp phải những câu hỏi về 2 vấn đề trên nữa.

1. Relax-restdays

- Relax-rest days tức ngày ăn thoải mái, thích ăn gì thì ăn. Đối với DAS thường thì rest day sẽ xuất hiện sau tuần thứ 2, tức sau khoảng 12 ngày DAS triệt để thì vào ngày 13, 14 chúng ta sẽ "tự thưởng" cho mình 2 ngày relax. Sau đó từ tuần 3 chúng ta sẽ áp dụng chế độ 5-2. 5 ngày DAS, 2 ngày cuối tuần relax ăn High Carb.

Thông thường sau một khoảng thời gian nhất định khoảng 5-6 ngày khi DAS liên tục. Cơ thể sẽ bị rơi vào trạng thái "depression" – chậm giảm mỡ. Điều này xảy ra do quá trình metabolism – chuyển hóa mỡ trong cơ thể bị chậm lại. Bởi vậy, 2 ngày cuối tuần ăn High Carb sẽ kích thích quá trình Fat metabolism diễn ra nhanh và mạnh mẽ hơn, kết quả là quá trình đốt mỡ sẽ diễn ra nhanh chóng và tốt hơn.

2 ngày relax này diễn ra trong vòng 48 tiếng, thường relax đến khi đi ngủ thì thôi, bởi vì như thế sáng hôm sau qua 1 giấc ngủ, đường huyết và Insulin sẽ trở lại bình thường - và sáng hôm sau ngủ dậy chúng ta lại tiếp tục quay lại với cái máng lợn.

Trong ngày relax – High Carb này các bạn ko nên ăn High Fat, và High Protein, mà chủ yếu nên ăn High Carb. Năng lượng từ Carb luôn chiếm khoảng 60-70 % tổng năng lượng nạp vào. Thực ra việc này ko có gì là khó cả. Chỉ cần các bạn ăn nhiều các loại thức ăn High Carb như xôi, bún, miến, phở, chè, bánh trái nọ kia, thì tự khắc sẽ là High Carb. Còn dĩ nhiên là nên tránh chủ động ăn các món mà Fat và Protein là chủ đạo, ví dụ như bò nướng, lẩu BBQ v...v là những món fat và protein là chủ đạo.

Lượng fat và protein trong 2 ngày High Carb nên nạp 1 cách tự nhiên qua các món High Carb chủ đạo ví dụ như xôi thịt, trứng, phở gà, bò, hay pizza v...v. Ở các món High Carb này thì lượng Protein và fat đều chiếm 1 tỉ lệ nhỏ so với Carb bởi vậy bạn cứ tự nhiên ăn các món High Carb kể trên là thỏa mãn yêu cầu của ngày High Carb.

Và cũng đừng nên quá tránh, quá kiêng Protein và fat trong ngày High Carb tới mức gạt bỏ 100% ra khỏi bữa ăn. Tuyệt đối tránh kiểu sáng DAS, chiều tối relax - như thế là vô ích và ko hiệu quả.

- Chắc chắn sau 2 ngày High Carb khi trèo lên cân bạn sẽ thấy cân nặng bị tăng từ 1-2kg và sẽ hoảng hốt, sợ sệt, vì thấy bao nhiêu công sức của mình trong những ngày low carb đã bị đổ xuống sông xuống biển. Nhưng thực tế ko phải vậy. Bởi vì, số kg bị tăng sau ngày rest day chỉ là nước và thức ăn.

Vì Carb có đặc tính giữ nước nên sau khi cơ thể dung nạp một lượng Carb rất lớn và kết quả là phần lớn lượng nước bạn uống hàng ngày sẽ bị giữ lại. Và lượng thức ăn cộng với nước uống trung bình hàng ngày có thể lên tới 3-4 kg là chuyện hết sức bình thường.

Dĩ nhiên, chỉ sau 1-2 ngày DAS tiếp tục, lượng Carb trong người bị thải ra ngoài, cơ thể ko còn Carb nước sẽ ko bị tích nữa, và cân nặng bạn lại trở lại trạng thái bình thường và mỡ sẽ tiếp tục giảm. Do đó, đừng nên lo lắng khi bị tăng cân sau ngày relax.

- Rest days - relax là biện pháp tâm lí rất tốt để "xả hơi" sau những ngày mệt nhọc vì phải căng dây thần kinh lên cường lại những cảm dỗ từ những kem, chè, bún, miến, phở xung quanh chúng ta đang ngày đêm mời gọi. Nếu thần kinh của chúng ta phải sống quá lâu trong tình trạng "căng thẳng" như thế rất dễ bị stress và dẫn đến đứt gánh giữa đường. Do đó, mình khuyến khích các bạn nên tự set cho mình 1-2 ngày rest day trong tuần để cho công cuộc ăn kiêng trở nên thoải mái và dễ dàng hơn.

Có nhiều bạn thắc mắc rằng, sau một thời gian DAS, nhưng do bận công việc, nên bỏ dở giữa chừng, khi quay lại không biết có phải bắt đầu lại từ đầu với 2 tuần DAS triệt để hay ko ?

Điều này phụ thuộc vào các nhân từng người. Bởi vì nếu như bạn cảm thấy trong vài ngày đầu ăn kiêng theo DAS nếu như cơ thể bình thường, không có dấu hiệu choáng váng, mệt mỏi (như những ngày đầu tiên theo DAS) thì có nghĩa rằng cơ thể bạn vẫn quen với Fat Metabolism.

Như vậy là bạn không nhất thiết phải bắt đầu lại 2 tuần triệt để, mà có thể theo luôn 5-2 cũng được. Ngược lại, nếu như cảm thấy mệt mỏi, thèm ăn nhiều, thì bạn cần bắt đầu lại từ đầu bằng 2 tuần DAS triệt để.

2. Giữ và duy trì vóc dáng.

Cách 1: : Xen kẽ ngày High Carb và Low Carb

Có lẽ đối với tất cả mọi người thì vấn đề nan giải nhất luôn là bảo vệ “thành quả” sau những tháng ngày vất vả, kìm nén dẫn lòng trước những món ngon, ngọt bùi bùi từ các đồ ăn có chứa Carb.

Hiển nhiên, bánh ngọt, hoa quả, cơm gạo, phở, bún miến đã trở thành một phần cuộc sống của tất cả chúng ta. Thế nhưng nếu như chúng ta ăn nó một cách vô tội vạ thì chắc chắn công sức sau bao tháng ngày sẽ đổ xuống sông xuống biển hết sạch. Vậy nhưng, chúng ta vẫn phải hưởng thụ cuộc sống trong khi lại muốn duy trì cân nặng ? Vậy phải làm sao ?

-Các bạn hãy yên chí, chúng ta đã có cách giải quyết. Sau một thời gian dài tìm tòi nghiên cứu qua mọi phương pháp ăn kiêng low carb, và thí nghiệm trên chính cơ thể của mình, người viết đã rút ra một quy tắc vàng để giúp các bạn giữ và duy trì được cân nặng của mình. Đó chính là nguyên lý “ Cắt mạch hấp thụ Carb của cơ thể” - nguyên lí xen kẽ

-Theo các tài liệu nghiên cứu về low carb thì Carb chỉ có thể gây béo phì khi được dung nạp liên tục vào cơ thể trong vòng 2-3 ngày. Có nghĩa rằng, nếu như chúng ta ăn xả lảng các loại Carb trong ngày đầu tiên và ngày thứ hai thì sang ngày thứ ba chúng ta lại ăn low carb với thịt cá, trứng, rau xanh thoải mái ko hạn chế. Thì mỡ vẫn ko thể tích tụ lại trong cơ thể được.

Mục đích chính của việc này như đã nói ở trên đó là cắt mạch chuyển hóa Carb trong cơ thể. Và với nguyên lí xen kẽ High Carb (HC)-Low carb (LC) như trên chúng ta sẽ duy trì nó cho đến hết suốt cuộc đời. Vừa đảm bảo được ăn thỏa thích mọi thứ mình muốn và vẫn duy trì được cân nặng của mình

-Do mỗi người có khả năng chuyển hóa Carb trong cơ thể khác nhau. Nên ko có một quy luật cụ thể cho tất cả mọi người. Bởi vậy mỗi người cần phải tự thí nghiệm và theo dõi trên cơ thể của mình, để tự rút ra tỉ lệ số ngày High Carb/Low carb cho riêng mình.

-Nào chúng ta bắt đầu bước vào giai đoạn kiểm tra khả năng hấp thụ Carb của cơ thể . Đầu tiên các bạn cần chú ý là thường xuyên check mỡ bụng, check vòng bụng liên tục trong quá trình theo dõi này. Ngay sau khi đạt được tỉ lệ mỡ như ý muốn. Bạn nên cho cơ thể làm quen với Carb bằng chế độ 5 LC -2 HC trong một tuần đầu tiên.

Tiếp tục sang tuần thứ 2 bạn lại chuyển sang chế độ 4 LC – 1 HC lặp lại 2 lần (10 ngày). Nếu sau 10 ngày vừa rồi, mọi thứ vẫn ổn, bạn check mỡ bụng ko thấy bị tăng, thì tiếp tục lại 3 LC – 1 HC . Nếu vẫn ổn tiếp tục 2 LC – 1 HC. Tiếp tục, 1 LC – 2 HC or 3 HC or 4 HC (cái này có vẻ mạo hiểm đây) v..v Dần dà bạn sẽ tự tìm ra tỉ lệ HC-LC phù hợp với bản thân mình. Nói chung đừng quá cứng nhắc có thể là 2HC-2LC v..v

-Còn nếu như bạn đang bận low carb mà phải đi ăn uống với bạn bè thì ngày đó cứ ăn xả lảng đi. Rồi lại bỏ 2-3 ngày sau low carb để tránh cơ thể bị tích tụ Carb liên tục. Cứ nắm giữ nguyên tắc vàng trên, bạn có thể tự chuyển đổi sao cho phù hợp với cuộc sống hàng ngày của mình nhất.

- Dĩ nhiên, có thể bạn cho mình quá đà đến 3,4 hoặc là 5 ngày xả lảng vô độ. Nếu như ko thấy vấn đề gì thì ko sao (có thể tiếp tục xả lảng). nhưng nếu thấy mỡ bụng tăng lên (mặc quần thấy chật) thì ngay lập tức phải quay lại low carb vài ngày để cơ thể rút bớt mỡ.

Chú ý trong quá trình kiểm tra. Tuyệt đối ko kiểm tra cân nặng. Bởi như đã nói ở trên. Carb có đặc tính tích nước, và lưu giữ "phế thải" ở trong bụng. Cho nên sau ngày High Carb, chắc chắn bạn sẽ bị tăng kg (do nước và "phế thải"). Do đó, nếu bạn kiểm tra cân nặng thì chắc chắn sẽ sai lầm và không đúng với mục đích của chúng ta đề ra. Bởi vì mục đích của chúng ta làm giảm và duy trì tỉ lệ mỡ, chứ ko phải là duy trì cân nặng.

Trên thực tế có rất nhiều người thành công với chế độ 4 HC - 2 LC. Có nghĩa rằng 4 ngày ăn xả lảng Carb và chỉ cần 2 Low carb là okie. Hay thậm chí có người sau low carb ăn trở lại bình thường vẫn ko thấy tăng cân. Nói tóm lại tất cả là do bạn chọn lựa và tự thí nghiệm với cơ thể của mình

Cách 2: Trạng thái tới hạn

Giả sử như mục đích ban đầu của bạn là vòng bụng khoảng 63,64. Nhưng hãy cố gắng ép tới mức vòng bụng khoảng còn 59,60. Để rồi sau khi ăn kiêng DAS xong, các bạn quay lại chế độ ăn bình thường, và theo dõi kiểm tra vòng bụng sao cho đến bao giờ vòng bụng béo lên và đạt ngưỡng 63,64, hoặc là 65 - hơn 1 chút. Thì lúc đó, nếu như muốn bạn lại có thể quay trở lại DAS để hạ vòng bụng xuống mức 59,60 rồi lại tiếp tục thác loạn v...v cứ thế, cứ thế xoay vòng

Cách này đơn giản là tạo ra 1 khoảng biến chuyển tỉ lệ mỡ trong người trong ngưỡng cho phép từ một mức thấp lên mức vừa vừa - chấp nhận được. Trong mức này thì khoảng thời gian đó là lúc bạn có thể quay lại với chế độ ăn bình thường mà ko cần phải suy nghĩ gì.

Do DAS có đặc tính đốt mỡ rất nhanh và mạnh. Do đó, lượng mỡ mới tạo thành sau khi ăn trở lại bình thường cần phải có 1 thời gian dài để tích tụ, và cơ thể cũng mất thời gian để "làm quen" lại với Carb. Bởi vậy, thực tế cho thấy,

có rất nhiều người sau khi giảm cân xong với DAS, quay trở lại ăn bình thường trong vòng 2-3 tháng trời mà vòng bụng chỉ tăng có 1-2 cm mà thôi.

Bởi vậy nếu thích các bạn có thể chọn lựa phương án này để duy trì cân nặng và tỉ lệ mỡ trong cơ thể.

Chúc các bạn thành công.

Low carb diet và các vấn đề liên quan tới sức khỏe

I. Low carb diet và lợi ích của nó đối với sức khỏe

Có rất nhiều người khi nghe thấy low carb diet ăn nhiều chất béo (high fat), thì ngay lập tức gán cho nó là thủ phạm gây ra bệnh **tim mạch, gout, ung thư, mỡ máu, huyết áp v..v** . Thực ra đây là một sự nhầm lẫn đáng tiếc bởi những lí do sau đây :

- Những nghiên cứu về tác hại của chất béo mà chúng ta tiếp nhận qua các phương tiện thông tin đại chúng chủ yếu được xây dựng trên chế độ ăn thông thường (high carb), tức lúc đó cơ thể con người hoạt động với cơ chế Carb Metabolism.

- Còn đối với chế độ low carb, thì cơ thể lại hoạt động ở Fat Metabolism – **một cơ chế khác hoàn toàn với chế độ ăn thông thường**, do đó những nghiên cứu về tác hại của chất béo đối với cơ thể ko còn đúng nữa. Thậm chí ngược lại đối với low carb diet, chất béo còn rất có lợi cho sức khỏe, giảm huyết áp, tiểu đường, tim mạch và mỡ máu v..v

- Điều này cũng tương tự như chuyện đau bụng uống sâm thì tắc tử. Người bị đau bụng uống sâm thì có thể dẫn đến tử vong, nhưng người bình thường uống sâm thì lại khỏe mạnh. **Vậy liệu ta có thể dựa vào chuyện người đau bụng uống sâm bị chết mà đổ hết tội tình cho sâm ko ?** Liệu chúng ta có thể dựa vào đó mà kết luận rằng, sâm là chất độc gây chết người ????

Dĩ nhiên là không rồi, do đó đối với low carb diet cũng vậy, **ko thể dựa vào tác hại của chất béo với chế độ ăn high carb để đánh đồng nó với chế độ low carb**. Xin nhắc lại một lần nữa, với low carb diet, cơ thể chúng ta hoạt động với một cơ chế hoàn toàn khác, và chất béo rất có ích cho sức khỏe.

- Những điều trên đây sẽ được làm sáng tỏ với những dẫn chứng khoa học, dựa trên thực nghiệm, thí nghiệm với số liệu thực tế sau :

A. Đại học Stanford (Mĩ) đã tiến hành thí nghiệm với 311 phụ nữ với chế độ ăn kiêng Atkins (low carb) và trong vòng một năm những phụ nữ trên có kết quả về sức khỏe như sau :

- Sức khỏe ổn định, ko tìm thấy bất kì một tác nhân gây hại nào đến sức khỏe trên những người tham gia thí nghiệm,
- Chỉ số cholestrol và huyết áp đều tốt hơn (điều này hoàn toàn phù hợp với thực tế của một số member theo low carb trong box) [1]

B. Người Eskimo sống ở vùng cực Bắc của trái đất với một khí hậu lạnh giá khắc nghiệt quanh năm, nên họ ko thể trồng cây lương thực, hoa quả như những nơi khác trên trái đất. Nên bữa ăn hàng ngày của họ chỉ có thịt, cá, nội tạng hải cẩu – một dạng ăn kiêng no carb- high fat, nhưng lại có một sức khỏe tuyệt vời, cơ thể cân đối và ko bị béo phì [2]

C. Theo thống kê một cách không chính thức có khoảng 20 triệu người đã theo low carb diet từ hơn 50 năm nay, thế nhưng ko có bất kì một tài liệu nào ghi nhận, số lượng người khổng lồ trên bị chết hay bị những chứng bệnh vì low carb diet. Ngược lại họ có sức khỏe ổn định, giảm béo và sống hoàn toàn khỏe mạnh. [3]

D. Trên tạp chí NewYork Times- tuần báo uy tín hàng đầu trên thế giới, với bài viết có nhan đề : What if It's All Been a Big Fat Lie? (Sẽ ra sao nếu như tất cả chỉ là lời nói dối khủng khiếp về chất béo) của tác giả Gary Taubes đã khẳng định rằng : Chất béo ko bao giờ là nguyên nhân gây ra các chứng bệnh như tim mạch, mỡ máu, và béo phì . [4]

E. Nền văn minh nông nghiệp mới ra đời được 10.000 năm – tức con người ăn các sản phẩm tinh bột, ngũ cốc mới được 10 000 năm. Trong khi đó lịch sử loài người là hàng chục triệu năm. Vậy trước thời điểm 10 000 năm, chúng ta

ăn uống như thế nào ? Câu trả lời rất rõ ràng, đó là ăn uống bằng săn bắt và hái lượm. Tức là ăn thịt động vật và hoa quả, rau rừng. Thế nhưng, loài người vẫn trường tồn, phát triển, khỏe mạnh đâu có bị các loại bệnh tật như cao huyết áp, mỡ máu, tim mạch v...v.

Thậm chí theo rất nhiều nghiên cứu, người tiền sử còn có một sức khỏe sung mãn, các giác quan tinh nhanh, bén nhạy, khả năng thích nghi với môi trường rất tốt. Và ở phương Tây có rất nhiều tài liệu nghiên cứu về chế độ ăn của người tiền sử - tổ tiên của chúng ta, và gọi đó là Cave man Diet hay Paleolithic Diet [5].

II.Low carb diet và tác hại của nó đối với sức khỏe

Dĩ nhiên vì là một cuộc cách mạng làm thay đổi hoàn toàn nhận thức của nhân loại về vai trò thực sự của chất béo, nên kể từ lúc ra đời cho đến nay, low carb diet đã chịu rất nhiều chỉ trích, buộc tội là tác nhân chính gây ra tim mạch, mỡ máu, gout v..v.

Nhưng tất cả những chỉ trích trên chỉ là những ý kiến cá nhân của các tác giả dựa trên tác hại của chất béo với chế độ ăn thông thường. Còn ko có bất kì tài liệu nào có thể đưa ra được những số liệu thực tế, nghiên cứu khoa học nghiêm túc để phủ nhận được những điều sau :

- Hơn 20 triệu người theo low carb đã hơn 50 năm nay và sức khỏe hoàn toàn ổn định
- Người Eskimo từ hàng ngàn năm nay ăn chế độ no carb high fat, nhưng họ vẫn sống khỏe mạnh từ đời này qua đời khác, ko hề có dấu hiệu của bệnh tật
- Rất nhiều công trình nghiên cứu, thí nghiệm cho thấy low carb là chế độ ăn lành mạnh, tốt cho sức khỏe, giảm bệnh tật

Do đó từ hơn 50 năm nay, những ý kiến chỉ trích low carb diet mãi mãi chỉ là những câu kết luận thiếu dẫn chứng, và cơ sở khoa học được đăng tải trên mạng mà ko có bất kì số liệu thực tế, dẫn chứng và nghiên cứu khoa học.

Dĩ nhiên, 50 năm là một khoảng thời gian đủ để chúng ta có thể thu thập những số liệu, dẫn chứng về tác hại của low carb với số lượng hơn 20 triệu người áp dụng (bằng ¼ dân số VN).

Thế nhưng, những ý kiến chỉ trích low carb mãi mãi vẫn đậm chân tại chỗ bằng những **kết luận ko có cơ sở khoa học** như bài viết sau được đăng tải trên mạng :

<http://www.tienphong.vn/Khoe-Dep/517...o-an-thit.html>

-Đọc bài viết trên ta thấy, trong bài viết ngoài những ý kiến cá nhân của tác giả về tác hại của low carb, tác giả ko hề đưa ra được một số liệu, dẫn chứng cụ thể nào

- Đặc biệt tác giả ThS. BS. Đào Thị Yến Phi, giảng viên Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch TP.HCM, do ko nghiên cứu kĩ về Low Carb và dinh dưỡng học nên đã nói như sau:

Atkins không cho phép có gluco trong khẩu phần ăn, nhưng Gluco là nguồn năng lượng chính và duy nhất của các tế bào quan trọng như não và hồng cầu. Thiếu gluco, 2 loại tế bào này dùng tạm mỡ để sống, nó chỉ sống mà không hề hoạt động.

Điều trên là phi khoa học, và phi thực tế. Bởi vì trong y học có 1 trạng thái được gọi là ketosis :

Khi cơ thể thiếu hụt chất Carb, lập tức gan huy động các mô mỡ trong người để phá hủy và sản sinh ra các ketones thay thế cho chất glucose để **làm năng lượng cho não bộ và cơ thể hoạt động**. Trạng thái sản sinh ketones này, được gọi là ketosis và đây là hiệu ứng chống động kinh được dùng trong y học.

<http://en.wikipedia.org/wiki/Ketosis>

- Đương nhiên tác giả bài viết trên cũng chỉ phán bừa rằng ăn Low Carb sẽ gây suy chức năng, gan thận v..v mà chẳng thể lí giải nổi những thực tế sau :

+ Vậy người Eskimo, Mông Cổ sống và tồn tại ra sao từ cả ngàn năm nay với chế độ cực đoan hơn cả low carb (chế độ no carb), còn low carb có ăn rau xanh và hoa quả ít ngọt. Nếu nói như tác giả thì người Mông Cổ phải bị bệnh tật và tuyệt chủng từ lâu rồi chứ. **Lấy đâu ra sức khỏe để đi xâm lăng cả thế giới.**

+ Hơn 20 triệu người từ hơn 50 năm nay tại sao lại ko bị bệnh tật gì mà lại sống khỏe mạnh cả về tinh thần lẫn cơ thể.

+ Vậy tại sao tổ tiên của chúng ta chỉ có ăn thịt và thịt, ko hề có cơm, gạo, bánh mì v...v để ăn .Tại sao họ vẫn tồn tại và phát triển khỏe mạnh, để con cháu họ là chính chúng ta tồn tại tới ngày hôm nay ???

-Hiện nhiên một bài viết ko có khoa học, cơ sở thực tế thì chỉ nên gọi là một giả thuyết mang tính tham khảo ở mức hạn chế, chứ khó có thể dựa vào đó để kết luận rằng low carb diet là nguyên nhân gây ra các bệnh về tim mạch, mỡ máu, huyết áp v..v

Tài liệu tham khảo :

[1] :Atkins Is Best Diet Around, Says Stanford University Study

[2] : Searles, Edmund. "Food and the Making of Modern Inuit Identities." Food & Foodways: History & Culture of Human Nourishment 10 (2002): 55–78.

[3] : Atkins Facts - Atkins Diet: Help or Hoax?

[4] : What if It's All Been a Big Fat Lie? - The New York Times

[5]: The Paleo Diet: Lose Weight and Get Healthy by Eating the Food You Were Designed to Eat - Loren Cordain.

Bảng chứng thực tế từ các member trên diễn đàn:

<http://www.webtretho.com/forum/wttsh...postcount=1405>

☞ Nguyên văn bởi **nla**

Bá cáo với nhà mình là hôm qua MC tở , sau 2 tháng theo DAS , hôm qua đã đi kiểm tra lại sk. Kết quả là lượng mỡ trong máu và trong gan đã giảm rõ rệt. Còn HA thì do cách đây 1 tuần, MC mình không biết, sợ bị giảm cân nhiều(mặc dù tở đã tư vấn cho bà là muốn giữ cân thì bà ăn 6-1) , nên bà ăn theo kiểu đá đũa, ngày nào cũng nạp một tí carb, nên HA hơi bị tăng nhỉnh lên một chút. Nhưng tở đã nói để bà điều chỉnh lại rồi.

Và hôm qua, sau khi bà cầm kết quả trên tay và nói, từ giờ trở đi, sẽ theo DAS mãi để có sk tốt.

Mẹ đi gửi lời cảm ơn chuỗi nhiều lắm, vì nhờ có DAS mà bà đã giảm được một số bệnh không mong muốn

<http://www.webtretho.com/forum/wttsh...&postcount=653>

☞ Nguyên văn bởi **Love.forever**

Chuối ơi, vầu bầu cầu thành tích với Chuối tí. Một gia đình người thân của Dì sau khi nghe Dì tuyên truyền kịch liệt đã thử DAS và cả nhà tổng cộng 4 người đã giảm được 15kg mỡ thừa chỉ sau 10 ngày, còn từ đó đến nay là khoảng 20 ngày rồi Dì chưa cập nhật.

Dì cảm ơn hai bài trên của Chuối nói về bệnh gout rất rõ ràng, khoa học, sáng sủa. Dì có cậu bạn béo bèn lâu năm bị bệnh gout đã theo DAS từ 23/2 đến nay (theo sự mách bảo của Dì nhé, hi), vòng bụng giảm 14cm, mặt săn gọn, cơ thể, bụng nhẹ nhàng, bệnh gout không thấy tiến triển. Cậu này gốc dân võ nên rất kiên trì và cương quyết theo DAS. Thay mặt tất cả những người thân, bạn bè của Dì đã thành công với DAS, cảm ơn Chuối kịch liệt nhé,

☞ Nguyên văn bởi **dango-member WTH**

Hôm nay là đúng 5 tuần theo LC, tối sẽ phải phá giới 1 bữa, không tránh được, liên quan đến miếng com manh áo nên vào đây tổng kết cái.

Kết quả sau 5 tuần(tuần đầu ăn sai không tính)

kg: 77 -> 72 (-5kg)

vòng 2: 92 -> 84.5 (-7.5cm)

Trong 5 tuần đứng cân tăng cân đủ kiểu cả nhưng tổng cộng kết quả rất đáng khích lệ

Và mừng nhất là sức khỏe cải thiện hẳn. **Trước khi LC mình bị cao huyết áp và gout nhưng giờ thì huyết áp ổn định, không có cảm giác choáng váng, cũng không bị đau vì gout nữa mặc dù ngày nào cũng chén thịt cá thoải mái. Trước mình chỉ cần ăn nhiều thịt hoặc hải sản 1 tí là bị đau chân phải uống thuốc giảm đau và thuốc hạ purin mấy ngày mới hết.**

Sẽ tiếp tục theo LC đến... vô tận vì mình ăn rất nhẹ nhàng, lại khỏe mạnh, không có lí do gì để không theo LC cả.

Cám ơn wth, bạn Ha cùng mọi người đã phổ biến lc cho mọi người .

<http://www.webtretho.com/forum/wttsh...&postcount=147>

☞ Nguyên văn bởi **thuhale74**

Chào cả nhà,

Mình quá sung sướng khi biết đc LC này, lời cảm ơn đặc biệt đến chủ top, em Hà.

Mình áp dụng LC đến hn la ngày thứ 5, hiệu quả vô cùng. 2 ngày, mình đã giảm đc 2 kg, con trai 8 tuổi, 1 ngày, giảm 1 kg (vì đều là thể trạng béo, nhiều mỡ). Bây giờ bụng ngọt đi trông thấy, nhẹ nhàng hẳn

Mình bị stress vì béo bụng từ ngày học lớp 6. Tìm đủ cách, tập thể dục, làm việc nhà, đạp xe, mà ko giảm mấy, khi nào ăn kiêng thì cứ vêu lên mặt trc.Vì lúc đó sai lầm, ăn nhiều com, lại tạng hấp thu, sau con trai cũng vậy, chỉ sáng sáng ăn xôi mà lên đến 8kg/ năm. Chồng lại cũng bị lên cân vì bị gout, phải kiêng chất đạm, đói... lại quay sang com 3 bát, lại lên cân. Mỗi lần soi gương là chán nản vô cùng, áp dụng các chế độ diet chẳng ăn thua, mà đi làm xa, 30 km một ngày, ko ăn thì mệt. Đang loay hoay với uống nc chanh muối thì vô tình biết đến LC. Mình nghiền ngẫm đọc 3 ngày, và áp dụng thử, hai ngày đã thấy hiệu quả, nên thứ 7 vừa rồi vận động giai lớn và giai bé, thấy hiệu quả luôn. Giai lớn bị gout, ăn kiêng mà vẫn đau, trong khi hai ngày nay ăn uống tẹt ga, nào tốp mỡ, thịt ba chỉ nướng, bò xào cà đĩa mà vẫn chưa thấy đau đốn gì. Mình cũng đng lo con trai, 8 tuổi mà đã 38 kg, ko biết sau này thế nào.

Ngày bé, nó nhỏ con, thì nhanh nhẹn, thông minh, bầy giwof béo, cái gì cũng chậm, cũng ngờ ngờ, có bà xem tướng nói, thg bé này thông minh, nhg vì béo nên mỡ nó bít hết huyết, cũng động viên ăn cháo, ăn 1, 5 bát com một ngày mà chưa thấy biến chuyển. May là mình gặp đc các bạn ở đây, biết đến LC. Một lần nữa, mình cảm ơn cả nhà nhiều nhiều, Chúc các anh chị em ăn ngon mặc đẹp eo thon nhé. Minh sẽ kiên trì theo LC để đến 30/4 lên đây báo cáo kết quả cho cả nhà.

P/s: Minh cứ thắc mắc em Hà mới 26 tuổi mà lại nhiệt tình giỏi giang và am hiểu đến thế. Cho chị hỏi khí không phải em học chuyên ngành gì vậy, là bác sĩ à? Thanks em nhiều nhiều

<http://www.webtretho.com/forum/wttsh...&postcount=269>

☞ Nguyên văn bởi Mẹ cò lửa

Nhân nói về vấn đề mỡ máu, em xin khẳng định ăn theo LC không thể tăng mỡ máu, chỉ có giảm thui. Tại sao em lại dám mạnh miệng tuyên bố như vậy? Là vì mẹ đẻ em bị tiểu đường, mà tiểu đường thì đi kèm với mỡ máu cao. Sau khi ăn theo LC 3 tuần, mẹ em đi kiểm tra thì kết quả mỡ máu không ngờ ạ: trước LC, mỡ máu là 5,8 thì sau 3 tuần LC triệt để, nó tụt xuống còn 1,2 ạ.Được đà, cô hàng xóm (mỡ máu cao ngất ngưỡng, khoảng 10 phẩy, tháng nào cũng 3 - 4 triệu tiền thuốc) thừa thắng xông lên, sau 9 ngày LC, nó tụt được 2 - 3 phẩy, mắt lại nhìn thấy rõ, không mờ ảo nữa.Túm lại, các Di cứ yên tâm mà LC, tặng hoa các Di này :Rose: :Rose: :Rose:

<http://www.webtretho.com/forum/wttsh...8&postcount=54>

☞ Nguyên văn bởi Mẹ cò lửa

Nhân nhà mình lên tầng mới, em xin kể cho Chuối và các Di nghe chuyện có thật của nhà em khi gặp LC: số là mẹ em bị tiểu đường, mà tiểu đường thì kiểu gì cũng bị mỡ máu cao, chỉ số mỡ máu của mẹ em khi đi xét nghiệm ở bệnh viện là: 4,8 ; sau khi ăn theo LC được 3 tuần, cũng vẫn xét nghiệm ở BV cũ, thì chỉ số mỡ máu của mẹ em đã tụt xuống còn 1,2 :Battin ey:, kết quả 2 - 3 cô hàng xóm nhà em quyết tâm theo LC. Đây là mẹ em, còn em thì tối qua đang nằm xem fim với anh xã, tự nhiên thấy xã hỏi: ó, em tiêu mỡ rồi à? trước anh túm nhẹ cũng được một nắm...mỡ giờ không túm được nữa này :Laughing: :Laughing: :Laughing:

Đây, em kể ít nhất là 2 ví dụ có thật ở nhà em để các Di đang theo LC có động lực phấn đấu, sớm tìm lại vòng eo thon để ăn ngon mà vẫn mặc đẹp, tặng hoa các Di này :Rose: :Rose: :Rose:

Kết quả xét nghiệm của thành viên Vgb sau gần 1 năm theo DAS. Kết quả mọi chỉ số đều ở mức bình thường và ổn định.

<http://www.webtretho.com/forum/wttsh...&postcount=367>

Test	Result	SI Ref Range	Other Ref.Range
Diabetes			
Glucose	84.30 mg/dl	65-115 mg/dl	
Liver Profile			
SGOT-AST	15.1 U/L	M < 37 U/L	F < 31 U/L
SGPT-ALT	20.0 U/L	M < 42 U/L	F < 32 U/L
Lipid Profile			
Cholesterol Fasting	175.0 mg/dl	Suspect > 220 mg/dl	Increased > 260 mg/dl
Triglycerides Fasting	153.1 mg/dl	Suspect > 150 mg/dl	Increased > 200 mg/dl
HDL	45.2 mg/dl	>35 mg/dl	
LDL	99.00 mg/dl	0-160 mg /dl	
Renal Functions			
Creatinine	0.39 mg/dl	0.6-1.3 mg/dl	
Gout			
Uric acid	4.9 mg/dl	3-8 mg/dl	
Serology			
HbsAg	Negative	Negative	
Anti-Hbs	Positive	Negative	

Date result: 30/05/2011

Laboratory:



[/QUOTE]

Giảm mỡ và giảm cân

Bao bọc hệ khung xương của chúng ta gồm có 2 thành phần, đó là thịt nạc và mỡ. Do khối lượng riêng của thịt nạc nặng hơn thịt mỡ. Cho nên cùng một khối lượng, mỡ luôn chiếm thể tích, phình to ra nhiều hơn so với thịt nạc.



Above are identical replicas of 5 lbs. of fat (yellow) and 5 lbs. of muscle

Cùng một khối lượng, mỡ luôn chiếm thể tích, phình to ra nhiều hơn so với thịt nạc.

Khi chúng ta ăn kiêng theo chế độ truyền thống trên nguyên tắc low calories và high carb. Thì cơ thể sẽ đem cả thịt nạc và mỡ ra đốt theo tỉ lệ 70-30. Tức đốt phần thịt nạc là chủ yếu (70) còn mỡ thì đốt rất ít (30)→ Giảm cân, nhưng cơ thể lại bị bùng nhùng, ko săn chắc. Bởi vì thịt nạc là phần rất quan trọng tạo ra những đường cong, cho cơ thể, giúp cơ thể săn chắc khỏe mạnh. Còn mỡ thì chỉ có bùng nhùng, và chảy xệ. Tức chúng ta bị béo phì, số đo các vòng tăng là do mỡ chứ ko phải do thịt nạc. Cho nên ăn kiêng truyền thống người chỉ giảm cân, nhưng ko săn chắc, khỏe mạnh và đẹp.

Còn khi đã ăn kiêng theo DAS thì cơ thể hoạt động trên cơ chế Fat Metabolism – đốt mỡ. Tức cơ thể biến thành bộ máy đốt mỡ liên tục → mỡ trong cơ thể bị đốt → giảm mỡ, nhưng do khối lượng riêng của mỡ nhẹ hơn thịt nạc rất nhiều. DO đó, khi thể tích mỡ giảm 10 phần thì chúng ta mới thấy cân nặng giảm đi 2-3 phần mà thôi. Và đây là lí do vì sao chúng ta thấy số đo các vòng giảm nhiều, nhưng cân nặng giảm ít.

Ngày nay, trong ngành dinh dưỡng học, cũng như ăn kiêng học hiện đại, hay các phương pháp huấn luyện cho các model, người ta ko dùng khái niệm BMI lạc hậu nữa. Mà thay vào đó là khái niệm Body Fat. Tức ko quan tâm tới cân nặng, mà quan tâm tới tỉ lệ mỡ trong cơ thể. Tỷ lệ bodyfat càng thấp thì cơ thể càng săn chắc, càng đẹp, quyến rũ và sexy. Tóm lại, là lose fat thay vì lose weight. Ko quan tâm tới cân nặng giảm bao nhiêu, mà chỉ quan tâm tới việc giảm mỡ.



Ko quan tâm tới cân nặng giảm bao nhiêu, mà chỉ quan tâm tới việc giảm mỡ

Nhưng ở Việt Nam có 1 sự thật đáng buồn là kiến thức hiện đại về ăn kiêng, dinh dưỡng học không được cập nhật cho nên đa số các model của VN và HLV của họ không có kiến thức hiện đại về vấn đề trên. Họ chỉ quan tâm tới chuyện giảm cân, mà không biết tới vấn đề giảm mỡ. Do đó, có thể thấy body của các model VN thường bùng nhùng, ko săn chắc, gọn gàng, như model của Tây.



Đây là hình của model Victoria Secret. Nói chung là chuẩn mực. Body săn chắc, khỏe khoắn, bodyfat cực thấp, người rất ít mỡ, cực kì sexy.

Sự khác biệt đẳng cấp giữa model VN và Victoria Secret ở đây chính là : Lose fat và lose weight. Vì mình là người chuyên nghiên cứu về dinh dưỡng học, ăn kiêng, fitness theo xu hướng hiện đại của thế giới nên chủ trương của mình ở đây là theo xu hướng của Victoria's Secret (lose fat), chứ ko phải theo kiểu của model VN (lose weight).

Phân loại và tính toán lượng Carb.

Có một số người đọc trên mạng về phương pháp ăn kiêng Atkins có thấy nói về việc tính toán Carb. Do đó, lúc nào cũng băn khoăn về việc tính toán Carb ra sao thế nào cho chính xác ? Việc này đã làm cho công cuộc ăn kiêng trở nên khó khăn và vất vả gấp nhiều lần.

Người viết bài này sau một thời gian tìm hiểu và nghiên cứu kết hợp các chế độ ăn kiêng Low Carb khác (ko riêng Atkins Diet), đã đề ra một cách phân loại và tính toán Carb theo một cách hoàn toàn khác, vừa hiệu quả, phù hợp và tiện dụng với lối sống Việt Nam. Lại vừa nhân hạ và đỡ nhức đầu. Phương pháp này được gọi là phân loại theo tín hiệu đèn giao thông. Có 3 loại màu đèn là

Đèn xanh – Good Carb:

Ăn thoải mái, ko cần phải suy nghĩ . Good Carb chủ yếu xuất hiện trong các loại rau xanh, các loại củ, quả không tinh bột, không có vị ngọt (đã liệt kê ở trên). Các sản phẩm này mặc dù tra ở các trang Carbcounter có một hàm lượng Carb nhất định nào đó, nhưng thực sự chúng là Good Carb cho nên ko ảnh hưởng tới đường huyết, và ko ảnh hưởng tới quá trình ketosis. Ngoài ra good carb cũng có trong các loại trứng (1-2g Carb per 100 g). Nhưng do cũng là Good Carb cho nên cũng ko cần quan tâm tới vấn đề này, và có thể chén trứng tẹt ga.

Đèn vàng – Suspect Carb:

Là các loại Carb có mức độ « nguy hiểm » vừa phải, có thể dùng được với số lượng hạn chế, nhưng ko được dùng quá nhiều. Carb loại này là Carb có trong các loại whipping cream, pho mát, các loại hạt như lạc, điều, vừng, v...v hoa quả chua, các loại hoa quả ít ngọt được cho phép sử dụng trong quá trình Low Carb (đã liệt kê ở trên). Nói chung những loại này có thể sử dụng độ khoảng 20 gr/ngày. Nhưng cũng như đã nói ở trên về ngưỡng hấp thụ Carb của mỗi người khác nhau. Do đó mức 20 gr này có thể thay đổi lên xuống tùy theo cơ thể của bạn. Bởi vậy con số chính xác nhất là do bạn tự chọn lựa.

Các loại carb đèn vàng thật sự là muôn hình vạn trạng và thật khó để có thể thống kê hết. Do đó, các bạn cần phải nắm được nguyên tắc chung sau đây để phân định Carb đèn vàng: Các loại Carb đèn vàng thường là những thứ mà hàm lượng chất bột đường có xuất hiện, nhưng thành phần ko nhiều lắm (khoảng trên dưới 10 g), và ko cao lắm. Ví dụ như dâu tây có khoảng 6 g Carb per 100g. Thì dâu tây được coi là 1 loại đèn vàng. Và khi ăn dâu tây chúng ta cần tính toán lượng Carb với định mức phù hợp. Tương tự, khi chúng ta gặp nước cốt dừa, hay nước dừa, lạc v...v thì cũng nên tra cứu lượng Carb để định lượng xem nó là đèn vàng hay đèn đỏ, và từ đó tìm ra lượng dùng phù hợp. Tương tự, lạc có khoảng 7g Carb per 100g thì cũng thuộc loại đèn vàng.

Các bạn cũng nên lưu ý rằng, ko nên tin và đọc bất cứ trang web nào có thông số về các loại Carb bằng tiếng Việt. Muốn tính toán Carb các bạn có thể vào đây tra – đây là địa chỉ chính xác nhất.

<http://www.nutritiondata.com/>

Khi vào trang này tra cứu thì việc đầu tiên chúng ta cần làm đó là vào phần “serving size” để thay đổi đơn vị đo thành 100gr. Sau đó sẽ xuất hiện 1 cái bảng như thế này:

Nutrition Facts	
Serving Size 100 grams	
Amount Per Serving	
Calories 32	Calories from Fat 3
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 1mg	0%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 5g	
Protein 1g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 98%
Calcium 2%	Iron 2%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
NutritionData.com	

Nhìn vào bảng trên chúng ta xác định lượng Carb thực tác dụng bằng cách lấy Total Carbohydrate trừ đi cho lượng Dietary Fiber. Ví dụ như ở đây dâu tây (strawberry) có Total Carb là 8g và Dietary Fiber là 2g, suy ra Carb thực của dâu tây là 6 g.

Đền đở – Bad Carb:

Carb loại này có trong đường kính trắng, cơm gạo, bột mì, các loại hoa quả ngọt, tinh bột v..v. Ví dụ như đường kính trắng có 99gr Carb per 100g đường kính. Nếu như tuân theo lí thuyết Atkins Diet về 20 gr Carb 1 cách máy móc thì, mỗi ngày chúng ta có thể ăn được 20 gr đường !!!.

Nhưng có một điều mà Atkins chưa tính tới đó là các loại Bad Carb có tác động cực nhanh tới đường huyết và ảnh hưởng tới quá trình ketosis, ko những thế khi đường huyết bị tác động ngay lập tức cảm giác đói thèm đồ ngọt, bánh kẹo, tinh bột sẽ ngay lập tức ập đến như cơn nghiện ma túy, khiến cho người ăn kiêng ko thể kìm lòng nổi và dẫn tới...phá chế độ. Cho nên chỉ cần khoảng 10 gr đường kính thôi cũng có thể coi như phá hỏng cả một ngày ăn kiêng. Do đó, đối với Bad Carb chúng ta cần phải hạn chế càng ít càng tốt.

Lưu ý : Để so sánh ước lượng lượng Carb là nhiều hay ít, các bạn cần phải quy về đơn vị 100gr.

Có một số bạn quá lệ thuộc cứng nhắc trong việc tra bảng dinh dưỡng. Tới mức tra trong trang nutritiondata.com thấy tỏi (garlic) có 30g Carb/100gr, là ngay lập tức bỏ ra khỏi bữa ăn. Đây là một việc làm cực đoan quá mức cần thiết. Vì những lí do sau:

Tỏi có rất nhiều loại, có loại có vị ngọt nhiều đường thì hàm lượng Carb cao, và loại ko vị ngọt thì dĩ nhiên hàm lượng Carb sẽ thấp.

Trong khi đó bảng tra cứu dinh dưỡng chỉ nêu ra 1 loại tỏi nào đó, hơn nữa lại là tỏi ở ở nước ngoài. Do đó, nếu như phụ thuộc quá máy móc vào bảng tra dinh dưỡng thì sẽ dẫn đến ngộ nhận.

Dĩ nhiên như đã nói ở trên, chúng ta hoàn toàn có thể kiểm tra xem tỏi có Carb hay ko, bằng cách trực tiếp nếm thử.

Khi nếm thử tôi các bạn ko thấy có vị bột, cũng ko có vị ngọt. Như thế rõ ràng tôi là đèn xanh, Good Carb, bởi vậy chúng ta có thể ăn thoải mái không phải lo nghĩ gì. Hơn nữa, tôi là gia vị, ko phải là đồ ăn chính, mỗi món ăn chúng ta chỉ cho có vài nhánh tôi thì lượng Carb (nếu có) cũng chả đáng bao nhiêu.

Món ăn ngon là phải có gia vị đầy đủ. Nếu như chúng ta quá cứng nhắc dựa vào bảng tra cứu mà loại bỏ 1 loại gia vị nào đó ra khỏi thực đơn (do hiểu nhầm) thì có phải là đáng tiếc và vô tình tự làm khổ mình với những món ăn nhạt thêch vô vị ko ?

Tương tự, cam, bưởi cũng có nhiều loại độ ngọt khác nhau. Cam bưởi càng ngọt thì độ Carb càng cao và càng chua, càng nhạt thì Carb càng ít. Trong khi đó ở các bảng tra dinh dưỡng thì cam hay bưởi chỉ có 1 thông số duy nhất.

Như thế làm sao có thể dựa vào bảng tra dinh dưỡng để nhận biết được cam, bưởi mà chúng ta ăn có bao nhiêu Carb ?

Do đó, mình xin nhấn mạnh các bạn cần tự kiểm tra bằng chính kĩ năng phân tích của mình, đừng quá lệ thuộc vào bất cứ bảng tra cứu dinh dưỡng nào cả. Đó là cách tốt nhất để chủ động trong việc ăn kiêng và nấu nướng hàng ngày.

Kiểm tra quá trình ketosis bằng que thử.

I. Ketosis là gì và có ý nghĩa vai trò ra sao đối với DAS Diet ?

Đối với DAS hay bất kì các diet Low Carb nào khác, thì đều có đặc điểm chung là dựa vào quá trình ketosis của cơ thể. Ketosis được hiểu đơn giản là quá trình phân hủy các mô mỡ trong cơ thể sản sinh ra các ketone bodies, được đào thải ra bằng đường nước tiểu, mồ hôi, v...v. Bởi vậy, thông qua việc kiểm tra quá trình ketosis bằng que thử sẽ đem lại những lợi ích sau:

1. Kiểm soát được quá trình ketosis trong cơ thể:

Bằng việc kiểm tra mức độ ketosis thông qua que thử, chúng ta sẽ biết được mức độ ketosis trong cơ thể ra sao, và từ đó sẽ tự rút ra được những quyết định kịp thời và hợp lí.

Ví dụ như nếu ta kiểm tra thấy màu hơi nhạt – tức quá trình ketosis diễn ra chậm và không mạnh. Thì lúc đó chúng ta cần giảm bớt các loại Carb đèn vàng và tăng cường fat lên trong bữa ăn hàng ngày (fat hỗ trợ quá trình ketosis rất tốt). Nhưng chú ý là dù cho có tăng fat thế nào đi chăng nữa cũng phải tuân thủ và lắng nghe theo phản ứng của cơ thể. Nếu như cơ thể không có khả năng ăn nhiều fat, high fat, thì chỉ nên tăng chút ít ở ngưỡng chấp nhận được.

Tuyệt đối tránh tình trạng nhồi nhét, cưỡng ép cơ thể phải ăn fat nhiều hơn mức nó có thể chấp nhận được. Mọi biện pháp cưỡng ép cơ thể ăn nhiều fat sẽ chỉ gây ra những phản ứng bất lợi cho quá trình ăn kiêng mà thôi.

Ngược lại, nếu như que thử ở mức đậm hay ở mức chấp nhận được, thì như vậy là chúng ta đang đi đúng hướng, và ở đây công việc đơn giản là cứ dựa theo đó mà bước đi tiếp.

2. Giúp công cuộc ăn kiêng trở nên thoải mái dễ dàng hơn.

Như đã từng nói ở các post trên, mỗi người có khả năng hấp thụ Carb khác nhau. Từ đó, sẽ ảnh hưởng đến quá trình ketosis khác nhau. Ví dụ như có người mỗi ngày ăn khoảng 2-300 gr Carb đèn vàng, nhưng quá trình ketosis vẫn diễn ra đều đặn và ngon lành.

Ngược lại, có những người có khi chỉ ăn khoảng 100 gr Carb đèn vàng thôi, là đã thấy quá trình ketosis đứng yên hoặc chậm lại rồi.

Như thế đối với những người mà khả năng hấp thụ Carb không tốt – quá trình ketosis diễn ra khá dễ dàng. Thì bằng việc kiểm tra ketosis sẽ giúp họ đưa thêm vào menu hàng ngày của mình những loại Carb “đèn vàng” khác nhau trong giới hạn chấp nhận được.

Nguyên tắc rất đơn giản, ví dụ như hôm nay bạn ăn khoảng 100 gr Carb đèn vàng và đến hôm sau kiểm tra thấy mọi sự vẫn ổn thỏa. Như thế ngày hôm đó bạn lại tiếp tục có thể tăng thêm 50-100 gr Carb đèn vàng nữa để tự thưởng cho mình.

Rồi đến hôm sau nữa lại tiếp tục kiểm tra nếu thấy mọi sự vẫn ổn thì có thể tăng thêm, hoặc giữ nguyên – tùy vào ý muốn của bạn. Nhưng nếu thấy ketosis giảm mạnh, thì ngay lập tức phải quay về với mức ketosis an toàn mà bạn đã trải qua.

Các loại Carb đèn vàng ở đây như các bạn đã biết đó là hoa quả chua như xoài chua, mận chua, dâu tây, pho mát, cream v...v. Và để đơn giản cho việc tính toán, các bạn ko nhất thiết phải tính toán Carb chi li cho các loại Carb đèn vàng kể trên, mà hoàn toàn có thể áp dụng nguyên tắc định lượng, như 1-200 gr xoài chua, dâu tây, mâm xôi hay 1-200 ml cream v...v.

Dần dà bạn sẽ tự rút ra được “ngưỡng an toàn” cho quá trình ketosis của mình, từ đó sẽ giúp cho việc xây dựng menu trở nên dễ dàng và ngon lành, thoải mái hơn rất nhiều.

II. Cách sử dụng que thử.

Hướng dẫn sử dụng que thử:

<http://www.webtretho.com/forum/wttsh...&postcount=309>

Các bạn có thể ra hiệu thuốc bất kì và hỏi que thử nước tiểu URS-10A. Sau đó đọc hướng dẫn trong mỗi hộp que thử để biết cách sử dụng và đọc chỉ số.

<http://chothuocay.vn/p437497c100t3/...u-URS-10A.aspx>

Đây là địa chỉ mua que thử ở Hà Nội:

ĐỊA CHỈ MUA QUE THỬ GIÁ 130K/HỘP NHÀ.
CÔNG TY CỔ PHẦN VẬT TƯ Y TẾ HOÀNG ANH
SỐ 102 E9 PHƯƠNG MAI ĐT: 04.3574 0774
Cả nhà lưu ý, cửa hàng này nhìn ở ngoài bé thôi.
Nó ở khoảng đối diện Viện Da Liễu TW nhé.

Ở Sài Gòn:

Thanh Trúc Kios 5 - 334 Tô Hiến Thành - P14 - Q10 mình vừa mua lúc tối nay. 150K

P/S: Việc sử dụng que thử ketosis chỉ đơn giản là 1 biện pháp hỗ trợ giúp chúng ta kiểm soát được quá trình ăn kiêng dễ dàng hơn mà thôi, chứ nó hoàn toàn **ko mang tính bắt buộc, nhất thiết phải có**. Dĩ nhiên, nếu như bạn cảm thấy kiểm soát được quá trình giảm mỡ của mình, bằng việc tuân thủ những điều mình đã viết rất kĩ ở các bài viết ở trang 1 này, thì mình nghĩ các bạn hoàn toàn ko cần phải sử dụng que thử làm gì cho nó phức tạp ra cả. Đơn giản là cứ ăn theo đúng nguyên tắc căn bản của DAS kết hợp tập HIIT nữa là mọi thứ sẽ okie và ổn thỏa.

Các loại đường ăn kiêng

Chú ý: Lâu nay người ta hay nhầm lẫn gọi đường ăn kiêng là đường hóa học. Chính sự nhầm lẫn này đã tạo ra ngộ nhận làm mọi người lầm tưởng đường ăn kiêng là chất hóa học, có hại cho sức khỏe. Thực sự ko phải vậy.

Đường ăn kiêng không phải là chất hóa học, như thuốc trừ sâu, bột giặt, thuốc tẩy v...v. Mà đường ăn kiêng được hình thành từ việc biến đổi cấu trúc hóa học của các loại đường tự nhiên.

Bởi vậy, trong các bài viết mình không bao giờ dùng từ “đường hóa học” để chỉ đường ăn kiêng. Vì như thế sẽ làm mọi người có cái nhìn sai lệch. Đặc biệt các loại đường ăn kiêng được nhắc tới trong bài này, hay được bày bán công khai, chính thức ngoài thị trường đều là những loại đường được sử dụng rộng rãi ở Châu Âu và Mỹ. Do đó tính an toàn luôn được đảm bảo và khẳng định.

- Đối với những người ăn kiêng theo chế độ Low Carb thì việc chọn lựa, phân loại, sử dụng đường ăn kiêng là một vấn đề khá khó khăn và nan giải. Vì từ trước tới nay ở Việt Nam đường ăn kiêng vẫn còn là một lĩnh vực khá mới mẻ và ít người quan tâm. Bởi vậy bài viết này của mình sẽ giúp các bạn có một kiến thức tổng quát về các loại đường ăn kiêng và cách sử dụng chúng sao cho hợp lý và hiệu quả nhất.

1. Tại sao lại cần đường ăn kiêng ?

Như chúng ta đã biết đường kính giờ đây ở phương Tây đã được gọi dưới cái tên đầy “âu yếm” : Cái chết trắng – The white death. Gọi như thế là bởi vì, trong đường kính trắng có chứa tới 99% là Carbohydrate.

Ko những thể Carb trong đường kính trắng là loại Carb có chỉ số GI rất cao, và tác động tới đường huyết cực kì mãnh liệt, và gây béo phì cực nhanh hơn các loại Carb trong tinh bột nhiều lần. Do đó, đường kính trắng (table sugar) là thù phạm hàng đầu gây ra béo phì, và các loại bệnh như cao huyết áp, tiểu đường, tim mạch, đột quy v...v

Dĩ nhiên, đường kính trắng xuất hiện ở khắp mọi nơi như bánh kẹo, nước ngọt v...v. Và để giảm tác hại của đường kính trắng thì người ta đã nghĩ và tìm ra các loại đường ăn kiêng, chất tạo ngọt thay thế đường kính trắng mà vẫn bảo đảm an toàn cho sức khỏe. Và như thế đường ăn kiêng đã ra đời.

2. Phân loại đường ăn kiêng, chất tạo ngọt:

Hiện nay trên thị trường các sản phẩm đường ăn kiêng và các chất tạo ngọt nhân tạo được phân ra làm 3 loại chính:

A.Chất tạo ngọt nhân tạo (artificial sweetener) .

Là các chất tạo ngọt nhân tạo ko có Carb, ko có năng lượng. Một số loại chất tạo ngọt nhân tạo tiêu biểu như sau: Aspartame, Acesulfame potassium, Saccharin, Sucralose, Cyclamate v..v.

Trong các loại đường ăn kiêng trên thì có đường Aspartame và Sucralose là phổ biến nhất. Aspartame được dùng rộng rãi trong các đồ uống có gaz. Aspartame khá phù hợp với việc để cho vào đồ uống, nhưng do Aspartame bị phân hủy ở nhiệt độ cao nên ko phù hợp với việc nấu nướng.

Có một số nguồn thông tin trên mạng có nói rằng, Aspartame có hại cho sức khỏe và là nguyên nhân gây ra ung thư. Điều này là hoàn toàn vô căn cứ, và không có cơ sở - tóm lại chỉ là những tin đồn thất thiệt, giả thuyết không hơn không kém.

Bởi vì, FDA (Cục quản lí thực-dược phẩm Mỹ) - là cơ quan uy tín hàng đầu trên thế giới có nhiệm vụ kiểm tra, công nhận tính an toàn của mọi loại thuốc, thực phẩm được bán công khai trên thị trường, đã chính thức công nhận tính an toàn của Aspartame đối với sức khỏe con người qua rất nhiều kiểm nghiệm cần thiết. Các bạn có thể tham khảo thêm ở đây để rõ hơn:

<http://vietbao.vn/Suc-khoe/Aspartame.../45235475/248/>

Cục Quản lý thực phẩm và dược phẩm Mỹ (FDA) đã chính thức kết luận: chất tạo ngọt aspartame không gây ung thư, ngược với một nghiên cứu trước đó của các nhà khoa học Ý.

Sucralose là chất tạo ngọt nhân tạo tuyệt vời nhất, bởi vì ngoài hương vị gần như đường kính trắng, nó lại còn có khả năng chịu nhiệt. (tới 180 độ C). Do đó, Sucralose là lựa chọn tốt nhất cho các tín đồ Low Carb để làm bánh, làm kem, và nấu nướng. Sucralose được biết tới với nhãn hiệu Splenda phổ biến. Bởi thế, mọi người hay gọi nó là đường Splenda.

B. Các loại đường ăn kiêng có nguồn gốc thiên nhiên (natural sweetener):

Fructose: Khác với đường kính thông thường chiết xuất từ mía, đường Fructose chiết xuất từ hoa quả, cho nên hương vị rất thơm ngon. Đường Fructose có đặc tính căn bản là tác động chậm tới đường huyết hơn so với đường kính. Nhưng hàm lượng Carb rất cao. Do đó, Fructose ko phù hợp để dùng cho Low Carb.

Alcohol Sugar (đường gốc rượu) gồm có: Sorbitol, Isomalt, Xylitol, Maltitol v.v. Những loại đường này tác động tới đường huyết chậm, và hàm lượng Carb chỉ bằng một nửa so với đường ăn kiêng thông thường. Do đó, các loại đường này có thể sử dụng khi ăn kiêng Low Carb với một số lượng vừa phải – khoảng trên dưới 50 gr.

Cỏ ngọt (Stevia) : Tuy là đường chiết xuất từ cây cỏ ngọt, có nguồn gốc thiên nhiên. Nhưng đường cỏ ngọt lại có hàm lượng Carb cực kì thấp và gần như là ko có Carbohydrate. Hơn nữa do đường cỏ ngọt có độ ngọt gấp 300 lần đường kính thông thường. Do đó, đối với Low Carb, thì đường Stevia – cỏ ngọt có thể sử dụng thoải mái mà ko cần suy nghĩ.

C. Các loại đường ăn kiêng trộn lẫn giữa chất tạo ngọt nhân tạo và đường ăn kiêng có nguồn gốc thiên nhiên.

Ví dụ như đường Equal: Thành phần chủ yếu từ đường Aspartame trộn lẫn với đường Lactose – chiết xuất từ sữa. Hay đường Hermesetas Granulated, có thành phần là FructoseFibre chiết xuất từ rễ củ diếp xoăn và Aspartame. Do đó, đường Hermesetas lí tưởng cho nấu nướng ở nhiệt độ cao.

<http://www.hermesetas.com/data/en/pr...australia.html>

Nói chung, những loại đường trên có thể sử dụng không quá 100gr/ngày.

3. Cách sử dụng:

Khi các bạn chọn mua đường ăn kiêng, thì việc đầu tiên cần làm đó là xem kĩ thành phần và xác định xem thành phần của nó là gì ? Từ đó, bạn sẽ phân loại nó vào một trong 3 loại trên và đề ra cách sử dụng sao cho hợp lý (đã ghi ở trên).

Hoặc là bạn cũng có thể nhìn vào thành phần để xem số lượng Carb per 100g sản phẩm là bao nhiêu, để tính toán sao cho mỗi ngày dùng ko quá 20 g Carb từ các loại đường ăn kiêng kể trên.

Ngoài ra có một số loại kẹo cao su, hay viên ngậm có dán nhãn sugar free, và thành phần được làm từ các loại đường ăn kiêng như Xylitol, Sorbitol, Aspartame v...v. Nếu như các bạn xác định hàm lượng Carb thì tốt. Còn nếu không có thể tự ước lượng – ví dụ như kẹo cao su Xylitol có thể dùng mỗi ngày khoảng chục viên. Từ đó, bạn cứ áp dụng tương tự cho các sản phẩm khác.

Các vấn đề khác liên quan tới DAS Diet.

[Hình ảnh các member thành công với chế độ DAS trên webtretho](#), và trên [Facebook](#)

Bổ sung thêm hình ảnh thành công của các member mới:

[Brezzzy](#)

[mekienha](#)

[Bà Bà 1](#)

[Huyenanh0501](#)

[Xanie](#)

[Connhim_121](#)

[Tieu Gia Nghi](#)

[Giới thiệu về DAS Diet - Phần I](#)

[Giới thiệu về DAS Diet - Phần II](#)

[Giới thiệu về DAS Diet - Phần III](#)

[Topic các món ăn DAS](#). (Các bạn có món ăn nào mới thì post vào đây, sau đó mình sẽ cập nhật bổ sung vào list ở dưới sau nhé). Ở dưới sẽ có danh mục đồ ăn thức uống DAS được phân loại để các bạn dễ truy cập hơn.

Những mẹ nào muốn hiểu thêm về chế độ DAS một cách kĩ càng hơn, và có thêm những kiến thức về dinh dưỡng, chuyển hóa thì có thể đọc thêm [ở đây](#) nhé.

Địa chỉ một số nơi để mua các thực phẩm chuyên dụng dành cho DAS:

- Đường ăn kiêng: :

Đường Hermestas ở siêu thị coopmartt nào cũng có bán (ở Saigon nhé), lọ 90gr giá khoảng 100k. Ko cần phải ship từ ngoài Bắc vào đâu. Nhưng bạn nào ở Saigon thì mua đường Splenda luôn đi, bịch 275gr giá 280k, loại này no carb nhé. Địa chỉ ở trang 1.

Alô các mẹ ,ai muốn mua đường Spenda thì liên hệ theo địa chỉ sau nhé: 29 Lý Thường Kiệt, Q11, TPHCM, gần siêu thị CoopMart, góc ngã tư, trên tầng 2. Số điện thoại: 0903955964. Mẹ nào ngoài Hà Nội cần mua thì gọi điện em ý sẽ cho tài khoản để chuyển tiền và sẽ gửi hàng ra tận nơi. Nhà này làm ăn rất uy tín các mẹ nhé.

Em mua loại để nấu nướng, không có chất sơ 570k được gần 600g
<http://happyfamilyshop.wordpress.com/happy-family-shop/>

Đường spenla ở HN có ở siêu thị Cửa Nam nhé. Cơ mà chỉ có dạng gói nhỏ thôi.

Các loại hạt: :

Hạt lanh:

* Các bạn có thể mua hạt lanh rang sẵn hoặc đặt mua hạt lanh chưa rang tại nhà thực dưỡng trong ngõ trên đường Thái Thịnh (Hà Nội). Gọi cô Trâm 0904006319- 0438534225 để hỏi đường vì mình ko nhớ rõ địa chỉ, nhưng khá dễ tìm.

hồi nãy mình vừa qua shop Ân Nam Gourmet mua nước trái cây cho con mình thì nhìn thấy ở đó có bán :

- whole ground flaxseed meal: gói 453 g giá 83 ngàn

- low carb baking mix: gói 453 g giá 135 ngàn

Shop Ân Nam này ở Mỹ Khánh 4 PMH nha các bạn

Shop PHƯƠNG HÁ đường Hàm Nghi, gần bánh mì Như Lan

Macamadia:

- Chưa có địa chỉ ở HN bạn nào biết thì nói mình để cập nhật nhé

- Người ta mách là trong SG tới 15F cư xá Ngân hàng, Trần Xuân Xoạn, Q7 nhé. đt: 083 872 4872. e chỉ chỗ giúp c ý thôi Mod đừng xóa của e nhé! Tks (maca) [/I]

Thạch, Rau câu:

- Nếu tìm không thấy rau câu con cá dẽo (mình tìm ở Sài gòn không có đâu các mẹ ạ), thì có thể thay bằng rau câu dừa hiệu Thiên Ý, khoảng 14k/gói 10gr, có bán ở chợ hoặc trong các Coopmart. Loại này cũng dẻo hơn rau câu bình thường.

-Bột rau câu Con cá dẽo hoặc loại gói Như ý (bán ở siêu thị 11k/gói), làm như hướng dẫn trên bao bì giống như làm thạch nhưng bớt khoảng 1/4 lượng nước để thạch cứng hơn, thay vì cho đường thì cho chút muối hoặc gia vị. Để nguội cho tủ lạnh khoảng 1 giờ. Lấy ra, dùng cái bào hoa quả (loại có công dụng bào sợi ấy) bào thành những sợi nhỏ như sợi miến (mà trông giống sợi miến đến 90 % đấy). Để trong hộp cho vào ngăn mát tủ lạnh dùng dần.

Địa chỉ đây em: 15 A Phan Huy Chú Hà Nội, ĐT: 0983631710

Em gọi điện hẹn trước lấy bao nhiêu để bạn ấy mang đi. Đó là cơ quan bạn ấy, làm về quản lý an toàn thực phẩm

nên khá yên tâm. Chị dùng và mách cho các mẹ ở đây dùng rồi, rất ngon. Có cả thạch đen (sương sáo).

Bì lợn làm miến Low Carb:

Mách Di nào gần chợ Đồng Tâm (Phố Đại La), vào ngay cửa chợ có hàng bán thịt quay.... có cả nem chạo. Chỉ hỏi mua loại chạo bì chưa trộn thính nhé. Về làm miến LC buổi sáng ăn nhanh gọn và ngon tuyệt. Tớ mua 3 lạng 15k , để trong tủ lạnh 4 ngày ăn vô tư , vẫn thơm ngon. Ngoài hàng họ thái bằng máy, sợi bì nhỏ miến, chứ mình tự thái bằng tay , dày cộp, chả nhá được. Các chợ khác toàn bán chạo tai thoai, mua chạo bì khó lắm..ớ..ớ.... lu loa thông báo, cáo phó...bớ cả làng... đủ hết rồi nhá...

cả nhà ơi, hôm trước được một bạn chỉ cho cách làm miến bì, hôm nay mới thực sự ăn thử, ngon và dễ ăn quá cả nhà ạ, mình ra hàng bán nem chạo đặt người ta làm cho 1kg chạo bì và dặn là ko cho gia vị gì và ko trộn thính, khi cắt sợi thì để càng dài càng tốt, bì họ cắt bằng máy sợi nhỏ mịn trong như sợi miến thật, mình làm nước dùng như miến, thả vào rồi cho rau thơm bắc ra, thích mềm thì đun thêm chút, ko thì bắc ra ngay ăn sẽ sần sật, hoặc có thể để nguyên làm miến trộn, ko hề bị ngấy cả nhà ạ, khi nấu và trộn mình còn phải cho thêm dầu ăn nữa đấy.

mà khi đặt làm nhà hàng họ cứ thắc mắc mãi là mình để làm gì vậy, mình cứ bảo nhà cháu có việc, người ta tưởng mình chế biến món gì cho cưới hỏi cơ đấy, hihi

Nhấn hội DAS Hải Phòng nhé: Hôm qua vào intimex 275 Lạch Tray có rong biển Tao Kae Noi nhé, được nhắc đến trong mục món ăn vặt DAS. Có 4 vị lẩu thái, vị cay nồng, vị wasabi và rong biển thiên nhiên.

Hạt Macca thì tớ mua được đúng 1 lần ở Intimex rồi giờ chẳng thấy,
Trong metro cũng có hạt Macca, carb chỉ có 4,5g/100g, nhưng mà đắt cực, >100k/hộp 100g

Các mẹ ơi, em thấy Maxi mark bán cái táo biển Tae ke noi mua 1 tặng 1 đấy, vị cà chua, tomyum, mù tạt (cái mùi này ăn ghê thật, cay bẻ đầu) , em mới mua 1 đồng về để dành ăn vặt. Với lại cái Bolero bên đấy cũng đang khuyến mãi mua 5 tặng 1 đấy các mẹ.

Ở Sài gòn nhé!

Chị Crayon chuyên bán đồ DAS như bánh kẹo, bánh gói, miến, mì, bánh bao, kim chi v....v

ĐT: 093 6398 139 Chị Thủy

- Bánh mì tròn khoảng 100g: 12k (dài= x2).
- sữa chua 11k (hơn 100ml 1 chút)
- Pizza (d=20-22cm): đế bột LC nhập/đế hỗn hợp bột nhập + lanh/ đế lanh = 180/160/140
- Muffin hạnh nhân va ni, hạnh nhân SCL: 11-15k
- nha đam: 5k/cốc
- sushi: chị chưa tính giá thành, mới chỉ làm để tự măm/mời thôi. nếu có order, chị sẽ báo.
- bánh quy: 32k/lạng
- bánh bao

...

Danh mục đồ uống, giải khát, tráng miệng, ăn vặt DAS:

Lưu ý tất cả các món ăn dưới đây nếu thành phần có sữa tươi thì phải thay thế bằng heavy cream high fat, tương tự nếu có thực phẩm đền đồ thì cũng phải thay thế bằng các loại thực phẩm low carb.

Đồ uống, giải khát, tráng miệng.

[Thạch rau câu DAS](#)

[Kem trứng coffee - DAS](#)

[Trà chanh DAS.](#)

[Trà xanh lá dứa, bạc hà DAS .](#)

[Trà sữa trân châu DAS.](#)

[Cách làm siro Low Carb](#)

[Chè pho mát](#)

[Thạch trà đường vừa thơm vừa mát](#)

[Thạch trà xanh](#)

[Thạch hoa lài](#)

[Mousse dâu tây](#)

[Caramel sữa dừa](#)

[Bơ mang vị dâu tây](#)

[Kem sữa dừa](#)

[Dừa sữa bạc hà](#)

[Kem Vani](#)

[Thạch jell-o no carb no sugar!!!](#)

[Tiramisu DAS.](#)

Các món ăn vặt:

[Bánh cracker DAS](#)

[Tóp mỡ chiên giòn](#)

[Bánh mì Low Carb hạt lạnh](#)

[Hạt Macadamia](#)

[Bánh pho mát dâu](#)

[Bánh Dừa Low Carb - Hoa Đào's version](#)

[Bánh Dừa DAS - sweetie09's version](#)

[Bánh măn thập cẩm DAS](#)

[Bánh bột lọc](#)

[Snack rong biển high fat + low carb cho các bạn có tâm hồn...ăn vặt](#)

[Snack rong biển tự chế](#)

[Bánh gan - thơm, béo](#)

[Cheese cake low carb, HIGH fat !!!](#)

[Bánh dừa](#)

[Caramen dễ làm, mà lại ngon...on...on..](#)

[NO CARB SNACK PORK RINDS](#)

Danh mục món ăn DAS:

[Mayonaise DAS](#)

[Salad dầu dấm, dưa chuột](#)

[Canh bóng - da heo . Phở DAS](#)

[Cách làm miến DAS](#)

[Giò thủ, đùi gà quay, thịt nấu đông, thịt chân giò muối](#)

[Com DAS - súp lơ](#)
[Com DAS - từ lòng đỏ trứng và cà chua.](#)
[Thạch.....măn](#)
[KFC low carb đây... Woohooo!!!](#)
[Thịt ba chỉ rang mắm ruốc](#)
[Cá rô phi chiên bơ tỏi](#)
[Cà tím rán](#)
[Trứng chiên bơ cuộn phô mát mozzarella](#)
[Hên, giá đỗ trộn sa tế tôm](#)
[Cánh gà rán](#)
[Ba roi xông khói cuộn phô mai](#)
[Heo quay làm theo cách của chi Liên ròm](#)
[Trứng cút sốt me salad](#)
[Má đùi gà nướng sốt cà chua, phô mát](#)
[Lasagna Low Carb](#)
[Miến trộn kim chi Hàn Quốc](#)
[Xà lách cuốn thịt tư quay chấm mắm chanh tỏi ớt](#)
[Gà xào tỏi, ớt, gừng, thơm kiểu Thái](#)
[Món nhậu DAS](#)
[Miến trộn Low Carb](#)
[Chả giò, canh mọc tôm thịt](#)
[Trứng cuộn, trứng cút sốt chua ngọt, chân giò rút xương nhồi thịt, trứng Mimosa](#)
[Gỏi trứng cút](#)
[Chả tôm, trứng vịt lộn rang me, trứng cút bọc giò sống, bánh măn thập cẩm, tôm chiên bơ, gà quay nước dứa, trứng muối trung thịt, đùi gà nướng sa tế](#)
[Ba roi, mực ống thập cẩm](#)
[Gà nướng cà tím](#)
[Lap xường DAS.](#)
[Gỏi rau câu DAS](#)
[Pizza trứng](#)
[Salad tôm ham](#)
[Thịt bò đậu đen, trứng cuộn, salad dưa leo thịt bò](#)
[Trứng gà phủ mayonaise](#)
[Bí xanh xào trứng](#)
[Các món ăn nhanh từ bacon và phô mát cheddar](#)
[Scrambled egg](#)
[Nộm rau muống thịt bò, cá cuộn rau củ, cà tím xào thịt băm.](#)
[Ớt chuông nhồi thịt, rau spinach nướng phô mát, trứng bông cải xanh, ham](#)
[Frittata](#)
[Cookie hạt lanh](#)
[Trứng chiên với ham ăn kèm với rau cải thảo xào, Gà sốt hoisin, Cà tím nhồi thịt với cheese bò lò, Và lasagna với spinach thay cho pasta,](#)
[Một vài món canh dùng cho tứ mùa chia sẻ cùng các mẹ](#)
[Sủi cào ngon không cần dùng bột](#)
[CHẢ CÁ LÃ VONG](#)
[Thịt bò khô](#)
[Trứng sốt hành phô mai](#)

Áp dụng DAS vào cuộc sống hàng ngày

Có lẽ đối với tất cả những người đang ăn kiêng theo chế độ DAS thì việc áp dụng những nguyên lý của DAS vào cuộc sống thường nhật xem ra là vấn đề khó khăn và nhiều khúc mắc nhất. Bởi vậy, bài viết này sẽ đưa ra những lời khuyên trong những tình huống, hoàn cảnh cụ thể của cuộc sống thường nhật hàng ngày.

Điều đầu tiên, cần bản nhất để giúp các bạn áp dụng DAS vào cuộc sống 1 cách thuận thực đó là những kiến thức căn bản về cách phân tích thành phần món ăn, ước lượng mà mình đã đề cập trong bài “Nguyên lý của chế độ ăn kiêng DAS”.

Thực sự món ăn, đồ uống xuất hiện trong cuộc sống cực kì đa dạng, nhưng dù gì đi chăng nữa thì nó cũng chỉ cấu tạo từ 3 chất căn bản: Fat, Protein và Carb. Một khi các bạn đã nắm chắc cách phân tích món ăn và quy nó về được 3 chất trên, thì ko có món ăn, hay đồ uống nào làm bạn phải băn khoăn hay thắc mắc với câu hỏi rằng: Cái này có ăn được ko ? .

Bởi vậy, mình nhấn mạnh lại 1 lần nữa vai trò tuyệt đối quan trọng của kĩ năng phân tích món ăn đã đề cập ở trên. Giờ đây chúng ta sẽ đi vào chi tiết với những trường hợp cụ thể của cuộc sống:

Khi đi du lịch, công tác dài ngày: Thông thường nếu bạn đang trong giai đoạn giảm mỡ của DAS, mà bỗng nhiên phải đi du lịch, công tác vài ngày, hay tuần, tháng. Thì thật là khó khăn cho việc áp dụng DAS. Nhưng nếu như các bạn cố gắng thì mình nghĩ vấn đề này hoàn toàn có thể giải quyết được 1 cách dễ dàng.

Khi đi du lịch nghỉ mát, hay đi công tác, chúng ta đa số đều ăn cơm do nhà hàng nấu trong các bữa tiệc, hay buổi party. Thông thường ở những bữa ăn này đa số đều có cơm đi kèm với canh và các món thịt.

Ví dụ như canh thì có thể là canh gà nấu bóng, su hào, cà rốt. Thịt thì có thể là tôm hấp bia, hay thịt gà luộc v...v . Áp dụng nguyên tắc phân tích món ăn ở trên các bạn có thể thấy rằng, ngoại trừ cơm ra chúng ta hoàn toàn có thể ăn món canh bóng ở trên và món tôm hấp bia. Kể cả các bạn có sợ bia có Carb, nhưng chúng ta đâu có uống bia trực tiếp mà đơn giản chỉ là cái hơi bia phả vào tôm thôi.

Hay lúc chấm gia vị thì có thể chấm với tương ớt chua cay, ngọt thì cũng ko đáng kể. Bởi 100ml tương ớt thì mới có 4-5 g Carb, mà chúng ta chỉ có chấm chút xíu tương ớt như thế, thì đâu có gì là đáng kể mà phải băn khoăn. Nói tóm lại, là cần phải phân tích nhưng đừng quá cực đoan mà hãy cố gắng thoải mái hết sức có thể.

Còn đối với bữa sáng, nếu như bạn cảm thấy ko thể chuẩn bị được sẵn. Thì có thể rẽ vào siêu thị hay các chợ kế cận để mua sẵn vài hộp pho mát cùng với trứng, mayonaise để chúng ta có thể ăn “dần bụng” vào bữa sáng. Thậm chí nếu cần bạn hoàn toàn có thể tự mua thịt, rau xanh, và gửi cho nhà bếp để họ chế biến sẵn luôn bữa sáng DAS cho mình.

Hay nếu ko thì bạn có thể sắm thêm 1 cái bếp ga du lịch dạng nhỏ, 1 cái xong nhỏ (có thể mượn ở bất cứ đâu), mua 2-3 lạng thịt ba chỉ, thả chung vào với rau cần, đợi sôi bắc ra bếp là chúng ta đã có 1 bữa ăn theo phong cách DAS ngon lành và gọn nhẹ.

Khi ăn uống cùng với gia đình: Trong bữa ăn hàng ngày của người Việt Nam thì bao giờ ngoài cơm chủ đạo bao giờ cũng có thêm một món canh, và một món thịt. Giả như hôm nay gia đình bạn ăn cà pháo muối với canh cua, thịt luộc.

Thì hiển nhiên, bạn chỉ cần bỏ cơm đi, và ngồi ăn thịt luộc với cà pháo và canh cua. Tất nhiên món ăn thì nhiều và đa dạng bởi vậy, bạn hãy áp dụng ví dụ trên đối với bữa cơm của gia đình mình.

Khi nấu ăn: Thực ra menu khi nấu ăn của DAS rất rộng và bao trùm toàn bộ tất cả những món ăn mà chúng ta vẫn ăn hàng ngày. Riêng về thịt thì chúng ta ko phải bàn.

Còn về các loại gia vị, rau gia vị như, riềng, mè, húng, quế, hồi, mì chính, bột canh, bột nêm cà ri, tỏi, gừng v...v thì tất cả đều sử dụng được ngoại trừ đường kính và bột đao (thường bỏ vào để sauce có độ sánh).

Ngoài ra các loại rau xanh hay dùng để nấu nướng như lá mơ, dọc mùng, măng, lá lốt, rau đay mùng toi, rau muống, điệp cá, rau cần, cần tây, tỏi tây, carrot v...v. Nói tóm lại là tất cả các loại rau xanh đều sử dụng được.

Do đó, khi nấu nướng các bạn cứ áp dụng cách nấu nướng thông thường chỉ cần chú ý loại bỏ thành phần tinh bột và đường ra khỏi menu là xong. Ví dụ thông thường khi rán thịt thì ướp ngũ vị hương và nêm thêm đường. Thì giờ đây khi làm món thịt rán chúng ta đơn giản chỉ bỏ đường kính đi còn đâu vẫn ướp ngũ vị hương và mì chính, bột canh như bình thường.

Thay đổi menu là một phần quan trọng trong quá trình diet theo DAS, bởi vì giảm mỡ và ăn kiêng là quá trình lâu dài. Nếu như chúng ta quá cứng nhắc và quá thụ động trong việc thay đổi món ăn thì hậu quả tất yếu là bữa ăn từ chỗ thưởng thức sẽ nhanh chóng trở thành gánh nặng gây ức chế tâm lí cho người ăn kiêng.

Khi đi uống cafe: Hầu hết ở tất cả các quán cafe thì đều có phục vụ kèm các loại sinh tố hoa quả. Mà trong đó sinh tố bơ là rất phổ biến. Bởi vậy, khi đi cafe với bạn bè, bạn có thể gọi 1 cốc sinh tố bơ xay và nhớ nhắc chủ quán ko bỏ đường và bỏ sữa – tức chỉ có bơ xay lên với đá mà thôi. Sau đó, bạn có thể dùng đường aspartame mang theo người (dưới dạng túi nhỏ), để tự tăng độ ngọt tùy ý muốn cho món sinh tố bơ của mình. Tương tự áp dụng nguyên tắc này chúng ta có thể gọi nước chanh không đường, hay sinh tố dâu v...v (những loại quả chua và low carb).

Còn nếu ko bạn hoàn toàn có thể gọi trà lipton, dilmah v...v hay trà actiso, cafe ko đường. Những đồ uống này hoàn toàn phù hợp với DAS.

Kết luận: Thành công trong việc áp dụng DAS trong cuộc sống chỉ nằm ở 2 yếu tố đó là biết cách phân tích đồ ăn, thức uống và khả năng áp dụng linh hoạt để biến tấu nó trong cuộc sống. Khi đã nắm rõ được 2 yếu tố kể trên, bạn sẽ tự động thấy DAS đã tự trở thành life style của bạn từ lúc nào ko hay.

From: **Tien Do Van** <tiendovan60@gmail.com>