

Thực đơn bữa tối giảm cân đóng vai trò quan trọng trong việc giảm mỡ bụng và đạt được cân nặng lý tưởng. Một số gợi ý về thực đơn bữa tối giúp “đánh bay” mỡ bụng:

- Đầu tiên, ưu tiên thực phẩm giàu chất xơ và thấp calo. Rau xanh như cải bắp, rau chân vịt, rau xà lách và củ quả như cà chua, dưa chuột là những lựa chọn tuyệt vời cho bữa tối giảm cân. Chúng giàu chất xơ giúp tạo cảm giác no lâu hơn và cung cấp dinh dưỡng thiết yếu.
- Thứ hai, tăng cường việc ăn protein. Thịt gà, cá, trứng, đậu, hạt và sản phẩm từ sữa không béo là những nguồn protein tuyệt vời cho bữa tối. Protein giúp giảm cảm giác đói và duy trì cơ bắp, đồng thời tăng quá trình đốt cháy calo trong cơ thể.
- Thứ ba, hạn chế tinh bột và đường. [Thực đơn bữa tối giảm cân](#) nên tránh thức ăn chứa tinh bột đơn đường như bánh mì, mì sợi, gạo trắng và đồ ngọt. Thay vào đó, hãy chọn các nguồn tinh bột phức như gạo nâu, lúa mạch, khoai lang và các loại hạt có chứa chất xơ.
- Cuối cùng, không quên chế độ uống. Nước là lựa chọn tốt nhất, nhưng cũng có thể uống trà xanh không đường hoặc nước ép trái cây tự nhiên. Tránh các đồ uống có nhiều đường và calo không cần thiết.

[Tăng cường miễn dịch ở trẻ sơ sinh](#) bằng những cách nào?

- Sữa mẹ giúp tăng sức đề kháng, miễn dịch cho bé
- Tiêm phòng đầy đủ cho bé
- Xây dựng chế độ ăn lành mạnh, giàu dinh dưỡng
- Bổ sung các thực phẩm chứa nhiều vitamin A, C, kẽm, selen
- Cho trẻ ngủ đủ giấc, vận động thường xuyên
- Tăng sức đề kháng từ hệ tiêu hóa
- Cho trẻ uống đủ nước
- Bổ sung hệ miễn dịch cho trẻ

Những nghiên cứu về dinh dưỡng luôn cho thấy được những ưu nhược điểm của cả đạm thực vật và động vật. Do đó, việc cân bằng 2 lượng đạm này trong cơ thể là cách tối ưu để phát huy ưu điểm và hạn chế những nhược điểm, đảm bảo một cơ thể khỏe mạnh, hạn chế bệnh tật.

Việc cân bằng này thực chất là việc cân bằng các nhóm thực phẩm hằng ngày. Một cách dễ hiểu, trong thực đơn nên có cả hai nhóm đạm. Không nên chỉ bổ sung đạm từ nguồn động vật cũng không nên chỉ bổ sung từ nguồn đạm thực vật từ [các loại rau củ có nhiều chất đạm](#). Điển hình là sự kết hợp của hai nguồn đạm trong việc chế biến món ăn. Có thể kể đến như:

- Canh rau củ quả: đạm động vật từ thịt đỏ và đạm thực vật từ rau củ quả (cà rốt, khoai tây, khoai lang)
- Súp: đạm động vật từ thịt, tôm, xương và đạm thực vật từ bắp, khoai, đậu...
- Salad: đạm động vật từ trứng và đạm thực vật từ rau xanh, bắp, hạt chia...

Nguồn: [Viện Nghiên cứu và Tư vấn Dinh dưỡng \(NRECI\)](#)