

**Khi bạn cảm thấy rất khó khăn để kiểm soát cân nặng vì "ăn gì cũng béo" hãy nên chọn cách lành mạnh thực phẩm. Dưới đây là một số loại thực phẩm và dinh dưỡng có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất, đốt cháy calo, giúp bạn giảm béo hiệu quả.**

## 1. Muối natri [giảm béo](#) hãy ăn thực phẩm

Bạn biết rằng [protein](#) có thể khiến bạn no lâu hơn và đốt cháy nhiều [calo](#) hơn trong quá trình tiêu hóa. Trong các loại thực phẩm, thực phẩm màu có xu hướng chứa nhiều chất béo, vì vậy hãy chọn thực phẩm trắng.

Cá gà không da là một lựa chọn tuyệt vời. Ngoài ra nên chọn phần thịt trắng trên cùng là loại thịt siêu nạc, rất ít chất béo bão hòa trong mỡ và da.

## 2. Cá

Một trong những nguồn cung cấp protein tốt nhất là cá. Hầu hết các loại cá đều có ít chất béo. Một số loại cá còn có nhiều chất béo tốt cho sức khỏe như axit béo [omega-3](#).

Axit béo omega-3 được tìm thấy trong cá hồi, cá mòi, cá thu, cá trích và các loại cá béo khác, có thể giúp bạn vượt chướng ngại [bệnh tim](#) và các bệnh mãn tính.







Copyright © 2022. All rights reserved. This content is protected by copyright. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.



Đã có thể bạn chưa biết, nếu bạn sợ ăn gì cũng béo thì đừng bỏ qua 14 loại thực phẩm có thể đốt cháy calo hiệu quả, đây là những loại thực phẩm có thể giúp bạn giảm cân hiệu quả mà không cần phải nhịn ăn hay tập thể dục quá nhiều.