

Q: Nếu tôi muốn giảm cân, tôi có cần kiêng ăn khoai tây không ?

A: Không. Nghiên cứu chứng minh rằng ăn khoai tây vẫn có thể giảm cân.

THỰC TẾ

Không có bằng chứng nào cho thấy rằng: với phương pháp chế biến có lợi cho sức khỏe, khoai tây không giúp giảm cân.

- Trên thực tế, một nghiên cứu được công bố trên Tạp chí của Đại học Dinh dưỡng Hoa Kỳ chứng minh rằng mọi người có thể ăn khoai tây mà vẫn giảm cân.¹
- Nghiên cứu với nỗ lực hợp tác giữa Đại học California tại Davis và Viện Công nghệ Illinois, đã tìm cách hiểu rõ hơn về vai trò của việc giảm lượng calo và chỉ số đường huyết (GI) trong việc giảm cân khi khoai tây được đưa vào chế độ ăn kiêng. Chín mươi đàn ông và phụ nữ thừa cân được phân chia ngẫu nhiên vào một trong ba nhóm: (1) giảm lượng calo / GI cao, (2) giảm lượng calo / GI thấp, (3) nhóm kiểm soát không hạn chế calo hoặc GI. Tất cả ba nhóm đều được cung cấp khoai tây sử dụng trong công thức nấu ăn có lợi cho sức khỏe và hướng dẫn cách dùng 5-7 khẩu phần khoai tây mỗi tuần. Tất cả 90 người tham gia đã tham gia tập thể dục từ nhẹ đến trung bình. Vào cuối thời gian nghiên cứu kéo dài 12 tuần, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng cả ba nhóm đều giảm cân và không có sự khác biệt đáng kể trong việc giảm cân giữa các nhóm.
- Mặc dù đây là một nghiên cứu duy nhất và cần nhiều nghiên cứu hơn nữa, nhưng qua xem xét và phân tích hệ thống gần đây đã kết luận rằng nghiên cứu hiện tại không cung cấp bằng chứng thuyết phục cho mối liên quan giữa việc ăn khoai tây và nguy cơ béo phì.²
- Hướng Dẫn Chế Độ Ăn Uống của Mỹ khẳng định rằng quản lý lượng calo tiêu thụ là cơ bản để đạt được và duy trì cân bằng lượng calo - sự cân bằng giữa lượng calo lấy từ thực phẩm và lượng calo tiêu hao từ quá trình trao đổi chất và hoạt động thể chất. Và cân bằng calo, không phải là một loại thực phẩm cụ thể, mà nó là chìa khóa để quản lý cân nặng. Theo đó, để giảm cân, hầu hết mọi người cần giảm lượng calo tiêu thụ từ thực phẩm và đồ uống và tăng hoạt động thể chất.³

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Randolph JM, Edirisinghe I, Msoni AM, Kappadoda T, Burton-Freeman B. Potatoes, Glycemic Index, and Weight Loss in Free-Living Individuals: Practical Implications, *J Am Coll Nutr.* 2014. 33:5, 375-384, DOI: 10.1080/07315724.2013.875441
2. Borch D, Juul-Hindsgaul N, Veller M, Astrup A, Jaskolowski J, Raben A. Potatoes and risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in apparently healthy adults: a systematic review of clinical intervention and observational studies. *Am J Clin Nutr.* 2016. 104(2):489-98.
3. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/> Accessed May 28, 2018.