

VẬN ĐỘNG THỂ NÀO ĐỂ GIẢM MỠ MÁU (tóm tắt)

BS. Lê Văn Vĩnh

Chỉ sau 20 phút vận động, cơ thể mới bắt đầu dùng mỡ để tạo năng lượng, trong 20 phút đầu chỉ có đường glucose được tiêu thụ mà thôi do đó **muốn tiêu hao mỡ thì phải vận động trên 30 phút** khi đó mỡ và glycogen (là loại đường từ glucose được dự trữ ở gan và cơ) mới được chuyển hóa thành năng lượng. Cùng với sự kéo dài thời gian vận động thì sẽ tiêu hao được mỡ từ 70 – 90%. Do đó vận động dưới 30 phút là không có tác dụng giảm mỡ gì cả dù cường độ lớn hay nhỏ

Thời gian vận động phải liên tục không gián đoạn ví dụ đi bộ nên đi bộ nhanh hơn là đi bộ chậm trên 30 phút liên tục không nghỉ nửa chừng chứ không phải đi một đoạn rồi nghỉ rồi đi lại. Như vậy là không có tác dụng tiêu mỡ và nên nhớ lúc vận động phải có thở hít sâu, đều đặn bằng mũi hít vào và bằng miệng thở ra. Tóm lại vận động trung bình từ 45 – 60 phút là tốt nhất, nếu ít quá thì tác dụng chẳng là bao

Trong sự vận động như đi bộ thì theo nghiên cứu nếu đi nhanh vào buổi sáng 1-2 giờ, lượng chất béo tiêu hao không đáng là bao nhưng trái lại buổi tối dù chỉ đi bộ nửa giờ lượng chất béo tiêu hao lại tăng rõ rệt. Sở dĩ như thế là do đồng hồ sinh học của cơ thể quyết định. Thống kê cho thấy **2 giờ sau ăn tối đi bộ khoảng 40 – 60 phút thì lượng chất béo tiêu hao nhiều nhất**, có thể làm giảm sự thèm ăn, rất có lợi cho sự giảm cholesterol và triglycerid máu

1. Khoảng cách đi bộ càng dài thì mỡ máu càng giảm
2. Tốc độ đi khoảng 10km/giờ tức là đi nhanh mới đạt mục tiêu giảm mỡ nhiều

VÀI ĐIỂM CẦN LƯU Ý

- Tập luyện vận động phải **kèm theo chế độ dinh dưỡng** hạn chế tinh bột, đường và mỡ
- **Ăn vừa phải trái cây** vì đường của trái cây là fructose, nếu dư thì sẽ biến thành mỡ trong cơ thể. **Nước ngọt bánh kẹo cũng phải hạn chế**
- Nếu vận động mỗi ngày trên 30 phút thôi cho dù không thay đổi chế độ ăn uống cũng có thể làm thể trọng giảm dần trong nửa năm. Nhưng nếu tiết thực mà không vận động thì sẽ không giảm mỡ và không giảm thể trọng. Nếu thời gian vận động trong 20 phút thì chỉ có thể khống chế tăng thể trọng mà không thể giảm thể trọng
- Phải vận động đều đặn, **tối thiểu 3 lần/tuần**, nếu hằng ngày thì càng tốt. Sau khi vận động thì hiệu ứng miễn dịch, giảm mỡ có lợi cho sức khỏe chỉ tồn tại 48 giờ mà thôi nếu không vận động trở lại thì hiệu ứng đó không còn nữa

Sự vận động hợp lý như đi bộ nhanh 60 phút/ngày sẽ cho ta nhiều tác dụng ích lợi như : giảm cholesterol và triglycerid máu, HDL tỷ trọng cao (high density lipoprotein) có lợi gia tăng trong việc huy động mỡ từ ngoại biên như thành mạch máu trở về gan giúp cho mạch máu không bị xơ vữa tránh đột quỵ và nhồi máu cơ tim. Và LDL tỷ trọng thấp (low density lipoprotein) có hại giảm (LDL có nhiệm vụ chuyển mỡ ra ngoại biên ứ đọng ở thành mạch máu rất nguy hiểm). Vận động hợp lý cũng làm giảm huyết áp, ngừa bệnh tiểu đường type 2 và bệnh béo phì

Tóm lại, muốn giảm mỡ hoặc chống béo phì thì nên vận động nhẹ vừa, kéo dài liên tục trên 30 phút, lý tưởng là 1 giờ kết hợp với tiết thực giảm mỡ, đường và đơn giản **nhất là đi bộ nhanh** mà ai ai cũng có thể thực hiện được