

Let food be thy medicine and medicine be thy food

Hippocrates

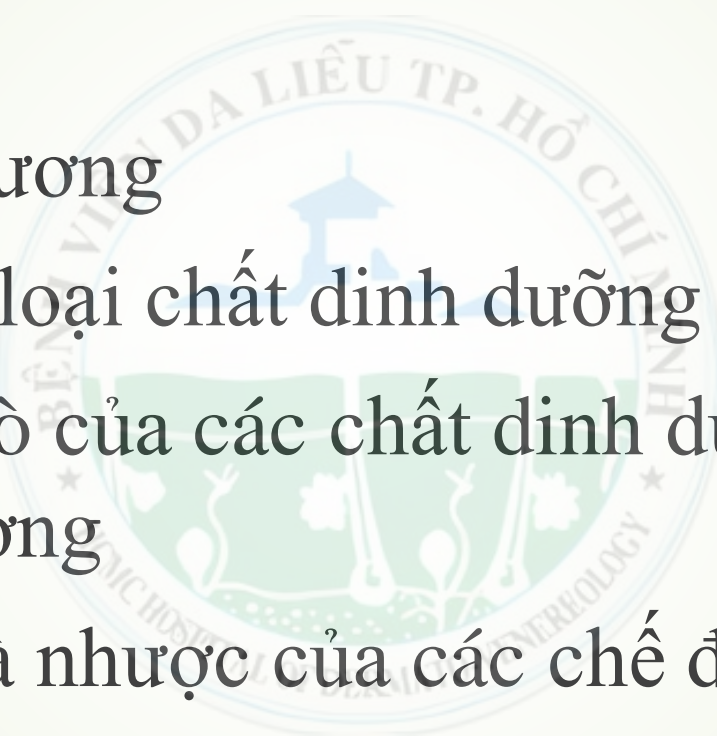


VAI TRÒ CỦA CHẤT DINH DƯỠNG ĐA LƯỢNG TRONG CHẾ ĐỘ ĂN GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG

Bs CKII Trần Kim Phụng



Nội dung

- 
- 1. Đại cương
 - 2. Phân loại chất dinh dưỡng
 - 3. Vai trò của các chất dinh dưỡng đa lượng sinh năng lượng
 - 4. Ưu và nhược của các chế độ ăn kiêng giảm cân
 - 5. Kết luận

Đại cương

- Dinh dưỡng duy trì sự sống từ mức độ tế bào đến mức độ cơ thể, bảo vệ sức khỏe, cung cấp nguyên liệu cho tăng trưởng thể chất
- Hippocrates đã điều trị bệnh béo phì bằng chế độ ăn kiêng và vận động trị liệu
- Đầu TK XVIII bắt đầu hiểu biết về béo phì
- Cuối XVIII, Antoine Laurent Lavoisier (1743-1794) nhà hóa học người Pháp được xem là cha đẻ của ngành dinh dưỡng hiện đại với nhiều NC về chuyển hóa, tiêu hao NL, lượng giá NL của P, G, L
- 1863 William Banting giảm 50 pound (#23kg)/năm nhờ CĐA Low carb
- 1920 CĐA ketogenic điều trị động kinh kháng trị ở trẻ em
- 1972 Dr Atkins giảm carb, tăng P và L
- Thừa cân béo phì đang là đại dịch toàn cầu
- Dinh dưỡng hợp lý duy trì sự sống, phát triển thể chất tối ưu và bảo vệ sức khỏe



Phân loại chất dinh dưỡng

- >40 chất dinh dưỡng cần thiết chia 3 nhóm chính:
 - Nhóm chất dinh dưỡng đa lượng sinh năng lượng: chất bột đường, chất béo, chất đạm và chất côn
 - Cung cấp năng lượng, tham gia cấu trúc, hấp thu, chuyển hóa, miễn dịch...
 - Nhóm chất dinh dưỡng vi lượng: không cung cấp năng lượng, có vai trò quan trọng trong chuyển hóa, ảnh hưởng sức khỏe và bệnh tật
 - Vitamin: tan trong nước (B, C) và tan trong dầu (A, D, E, K)
 - Chất khoáng vi lượng: Zn, Fe, Mn, Cu, I, F, Se
 - Nhóm chất dinh dưỡng đa lượng không sinh năng lượng:
 - Chất khoáng đa lượng: Ca, P, K, S, Na, Cl, Mg
 - Nước: thành phần chính yếu của khẩu phần dù ít được quan tâm
 - Chất xơ: không tiêu hóa, không hấp thu nhưng có vai trò quan trọng trong điều hòa hoạt động của hệ tiêu hóa

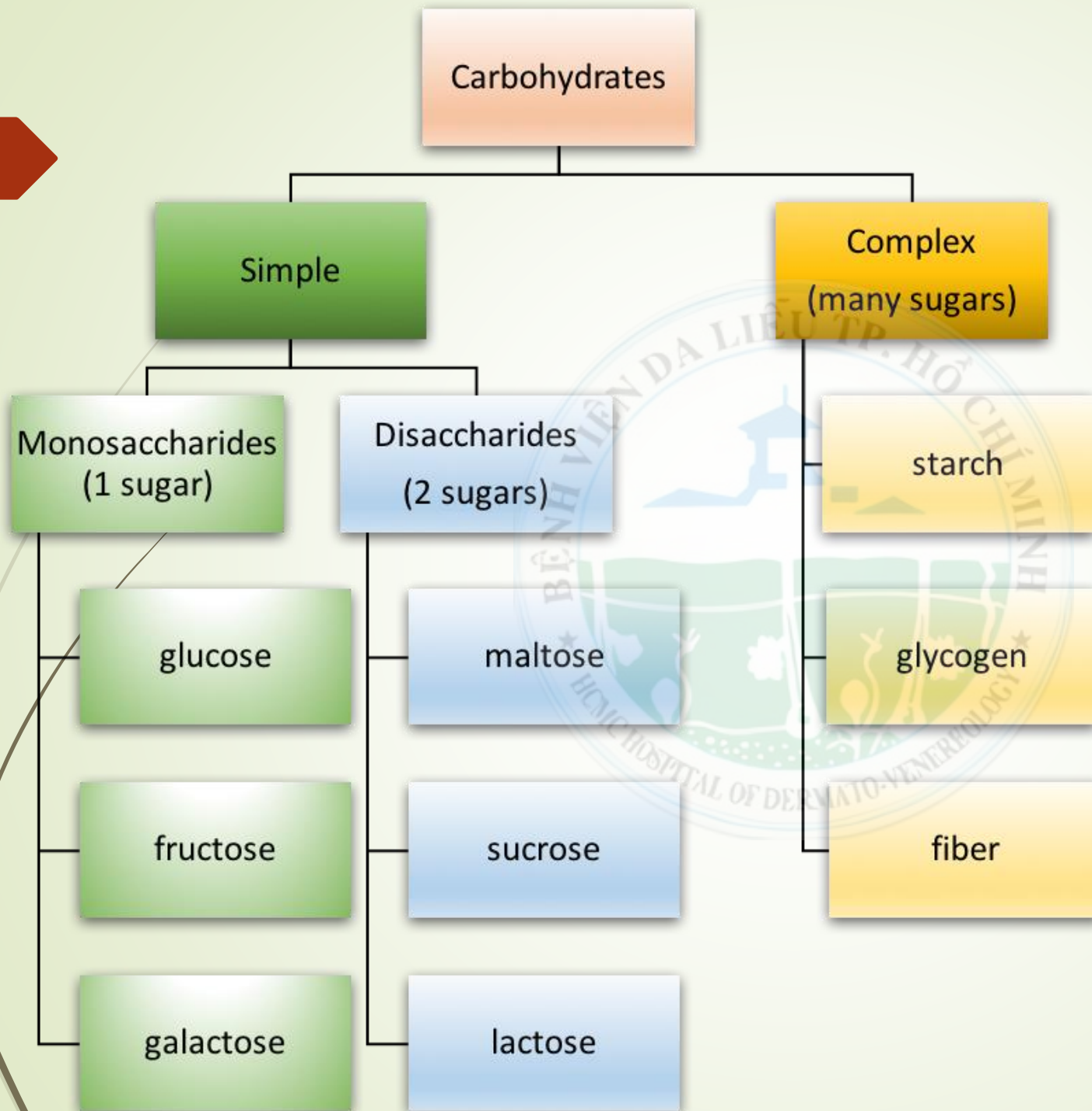
Chất bột đường (Glucid, Carbohydrate)



- Chất cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, NL hoạt động cho tất cả các tế bào
- Nhu cầu 55-60% năng lượng khẩu phần, Không giảm < 50% E mới đảm bảo hoạt động bình thường, bảo vệ sự nguyên vẹn của hệ thần kinh và cơ
- 1g # 4 kcalo
- Dễ hấp thu, dễ chuyển hóa, ít tạo ra các chất chuyển hóa làm thay đổi nội môi nhất
- 3 loại tế bào chỉ sử dụng Glucose làm nguyên liệu sinh năng lượng:
Tế bào não, tế bào hồng cầu, tế bào cơ
- Cần thiết cho hoạt động thể lực của cơ và hoạt động của não
- Tham gia cấu trúc tế bào dưới dạng kết hợp với Phốt pho, lipid...

Vai trò của chất bột đường (Glucid, carbohydrat)

- Glycogen dự trữ trong gan và cơ, khi nồng độ Glycogen gan và cơ bão hòa, G sẽ chuyển thành mỡ dự trữ
- Glycogen chỉ đủ sử dụng trong thời gian ngắn (< 30 phút hoạt động mạnh đầu tiên), cơ thể sẽ sử dụng dạng dự trữ năng lượng khác để hoạt động
- Glucose/máu giảm, dị hóa glycogen tạo Glucose cung cấp cho não và hồng cầu. Glucose do glycogen từ cơ chỉ được sử dụng cho hoạt động của cơ
- Cơ không có chức năng điều hòa đường huyết, người cơ bắp nhiều dự trữ glycogen nhiều nhưng nguy cơ hạ đường huyết cũng cao hơn



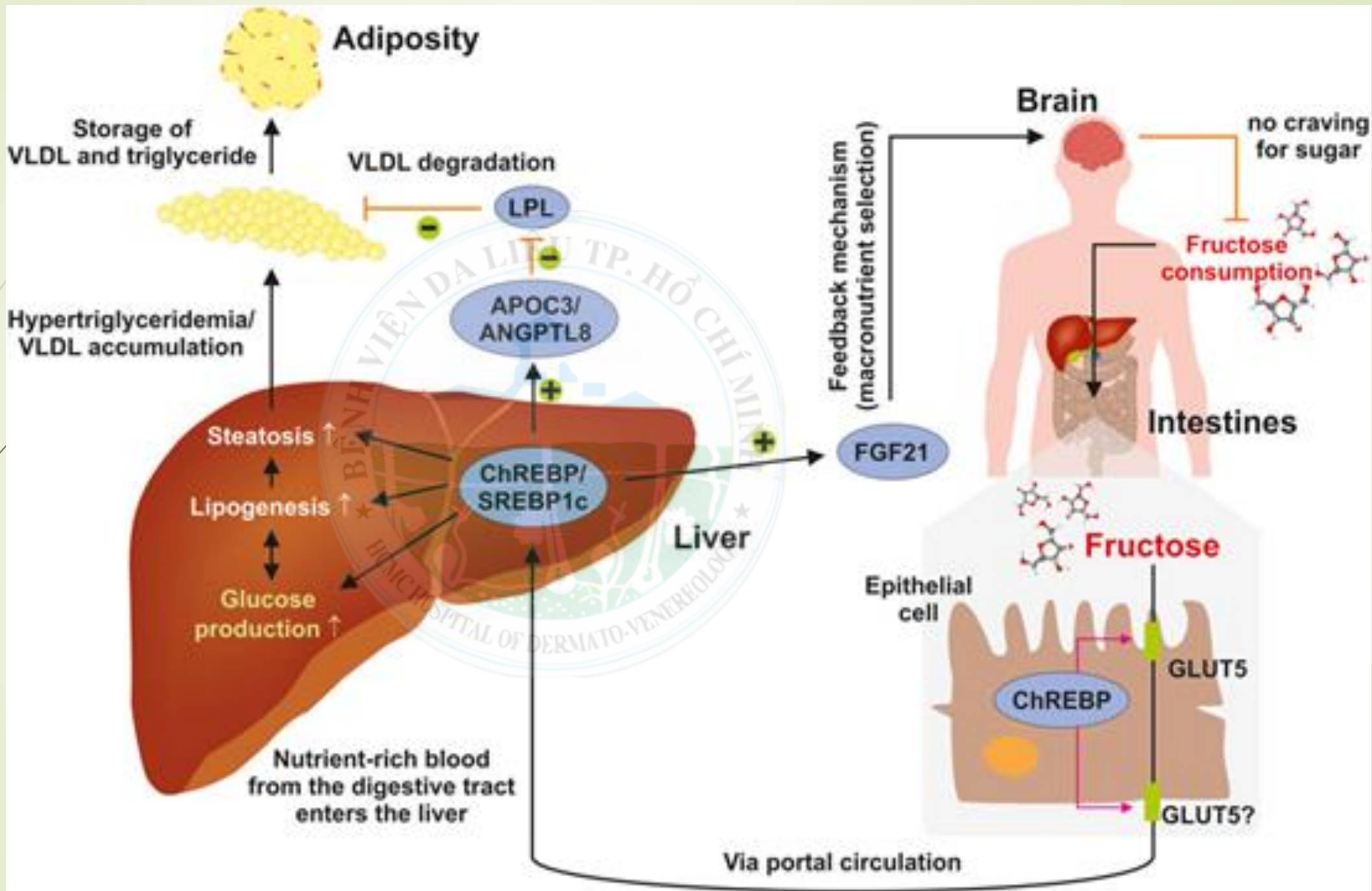
Dạng dự trữ glucose ở thực vật

Dạng dự trữ glucose ở động vật, không phải nguồn carb chính trong khẩu phần

Không tiêu hóa, không hấp thu, không cung cấp năng lượng




- Fructose: có nhiều trong trái cây
- Chất xơ trong trái cây không chỉ làm chậm quá trình hấp thụ đường mà còn nhiều lợi ích khác, đặc biệt là chất xơ hòa tan. giúp giảm cholesterol và tăng cảm giác no. Nhờ đó, chất xơ hòa tan kiểm soát cảm giác thèm ăn và hỗ trợ giảm cân rất tốt
- Fructose được xác định là một loại đường ảnh hưởng đến quá trình chuyển hóa lipid bằng cách tăng chất béo (TG) và axit béo tự do trong huyết tương lúc đói

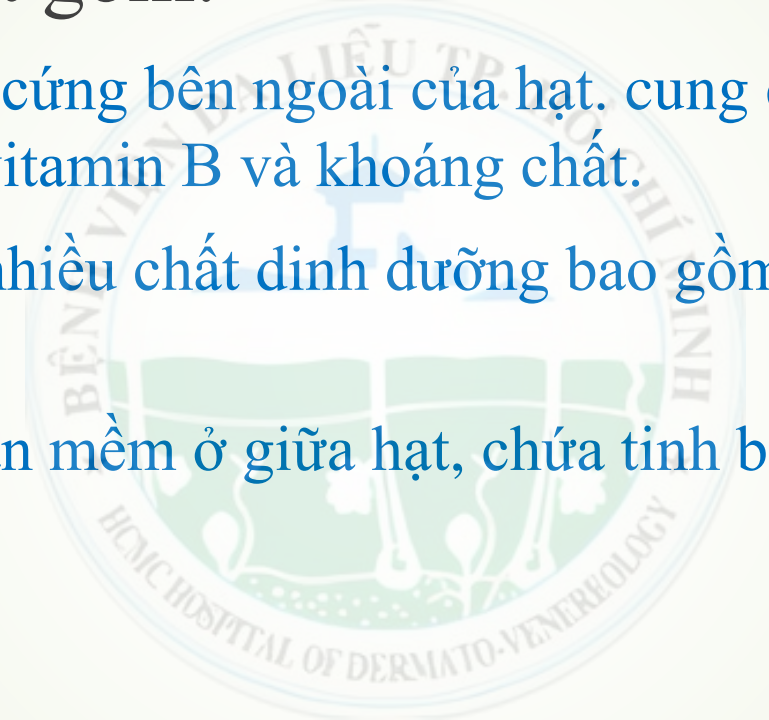


Chất bột đường

- Chế biến với nhiệt độ cao, cắt ngắn các chuỗi Glucose thành chuỗi nhỏ dễ tiêu hóa, hấp thu nên dễ làm tăng đường huyết. VD khoai tây chiên, nướng sẽ tăng đường huyết nhanh và nhiều gấp đôi khoai tây luộc, hấp
- Ở dạng hỗn hợp (dạng tinh bột và dạng xơ không hấp thu) các dạng hạt, củ nguyên vẹn chưa tinh chế sẽ làm tăng đường huyết chậm hơn. VD củ dong tăng đường huyết chậm hơn miến dong (đã loại hết chất xơ)
- Chuyển hóa cần chất vi lượng nhất là vit nhóm B (B1, B6, B3...)
- Thức ăn chỉ có chất bột đường mà không kèm vi chất dinh dưỡng gọi là “thực phẩm cung cấp năng lượng rỗng”, mất cân đối khẩu phần, thay đổi chuyển hóa, giảm dự trữ vi chất



➤ Ngũ cốc, hạt gồm:

- Cám: lớp vỏ cứng bên ngoài của hạt. cung cấp nhiều chất xơ nhất và hầu hết các vitamin B và khoáng chất.
 - Mầm: chứa nhiều chất dinh dưỡng bao gồm axit béo thiết yếu và vitamin E.
 - Nội nhũ: phần mềm ở giữa hạt, chứa tinh bột.
- 

Chỉ số đường huyết (GI Glycemic Index), tải lượng đường huyết (GL Glycemic Load)

- Tốc độ tiêu hóa carbohydrate trong thực phẩm thành glucose được gọi là giá trị chỉ số đường huyết (GI) của thực phẩm (tốc độ làm tăng ĐH)
 - Chỉ số đường huyết cao: $GI \geq 70\%$ (gạo trắng 83)
 - Chỉ số đường huyết trung bình: $GI 56-69\%$ (bột mì 57-67)
 - Chỉ số đường huyết thấp: $GI 40-55\%$ (gạo lứt 55, khoai lang 54)
 - Chỉ số đường huyết rất thấp: $GI < 40\%$ (các loại đậu 38, Fructose 23, gạo nguyên cám 19)
- $GL = GI \times \text{lượng carb thực có trong phần ăn (g)}/100$
(đường huyết tăng nhiều hay ít sau ăn)
 - $GL \leq 80$ thấp
 - $GL 80-120$ trung bình
 - $GL \geq 120$ cao

Các yếu tố ảnh hưởng GI

- Lượng đường có trong thực phẩm đó
- Tính tự nhiên của tinh bột
- Dạng chất bột đường trong thực phẩm
- Cách chế biến: nhiệt độ càng cao, nấu càng lâu GI càng cao, (Hấp, luộc < nướng, đút lò, hầm), xay nghiền
- Sự hiện diện của các chất sinh năng lượng khác trong thực phẩm
- Các yếu tố cân đối của khẩu phần
- Khả năng tiêu hóa, hấp thu của từng cá thể

Lựa chọn nguồn carbohydrate

- Nguồn carbohydrate lành mạnh: ngũ cốc nguyên hạt, rau, trái cây và đậu chưa qua chế biến hoặc chế biến tối thiểu: cung cấp vitamin, khoáng chất, chất xơ và một loạt các chất dinh dưỡng thực vật quan trọng.
- Nguồn carbohydrate không lành mạnh: bánh mì trắng, bánh ngọt, nước ngọt, trà sữa và các thực phẩm đã qua chế biến hoặc tinh chế khác.

Chất đạm (Protein, Protid)



- Nguồn gốc:
 - Đạm động vật chứa aa thiết yếu, “protein hoàn chỉnh”, lý tưởng, chất lượng cao
 - Đạm từ đậu nành, hạt quinoa chứa aa thiết yếu
 - Đạm thực vật: đậu, hạt, ngũ cốc nguyên hạt rất ít aa thiết yếu, “protein không hoàn chỉnh”
- Thực phẩm chứa protein cũng chứa chất béo, carbohydrate, Na, vitamin...
- Chọn thịt nạc, cá, gia cầm, trứng và các loại đậu

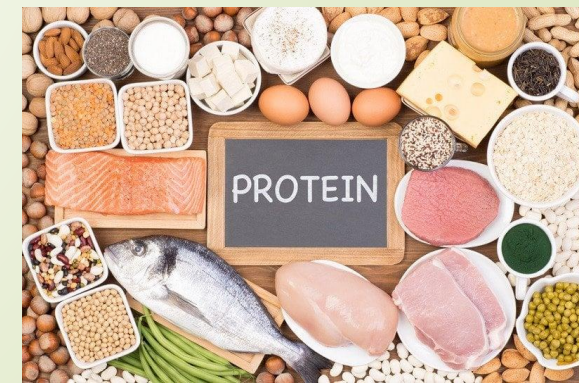
Chất đạm (Protein, Protid)



- Cấu trúc tế bào: sản sinh và sửa chữa tế bào
- Cấu tạo và duy trì cơ thể
- Tạo năng lượng ATP khi cơ thể thiếu năng lượng từ Glucose
- Hormon, Ab, chất dẫn truyền thần kinh, enzyme, chất xúc tác...
- Liên quan mọi hoạt động của sự sống
- Nhu cầu: # 15% năng lượng khẩu phần, 1g # 4 kcalo
- Phân loại: aa thiết yếu (9), aa không thiết yếu (11)

Vai trò của chất đạm (Protid, Protein)

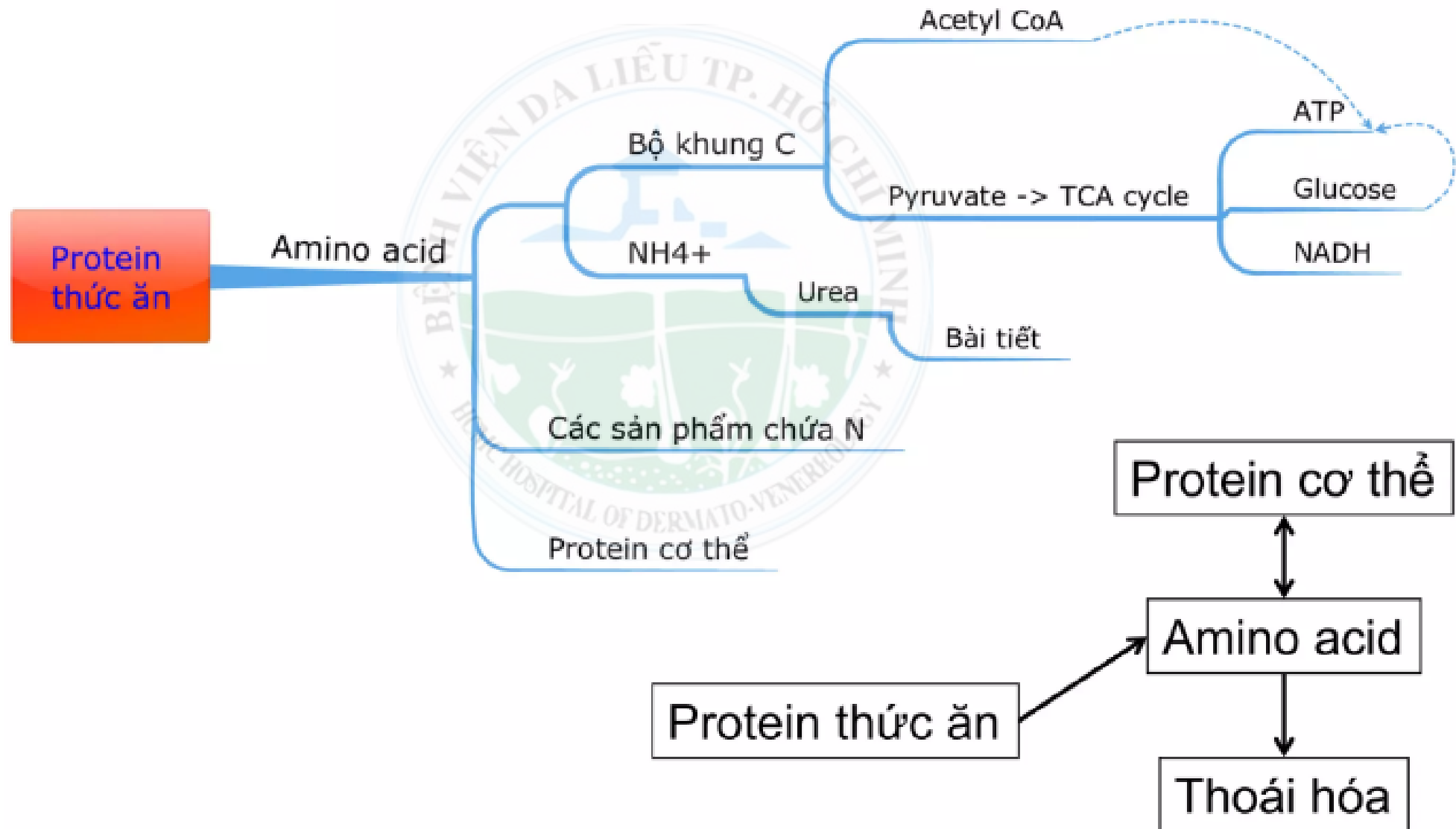
- Cấu trúc tế bào và cấu trúc các chất tham gia chuyển hóa, không dùng làm năng lượng hoạt động
- Chất sinh năng lượng có thành phần Nitơ cao nhất (15%)
- Nguồn năng lượng “dư” vì sự oxy hóa nitơ để sinh năng lượng sẽ tạo NH_3 là chất cực độc phải được gan thận chuyển hóa và thải đi
- Chuyển hóa chất đạm gây tiêu hao năng lượng nhiều nhất
- Lượng đạm quá cao, sử dụng Pr làm năng lượng:
 - Tăng gánh cho gan thận
 - Tăng urê
 - Biếng ăn do tăng aa/máu
 - Thận tăng thải Ca, giảm dự trữ Ca, sỏi thận, loãng xương
 - Bệnh lý đường tiêu hóa



Cách chế biến

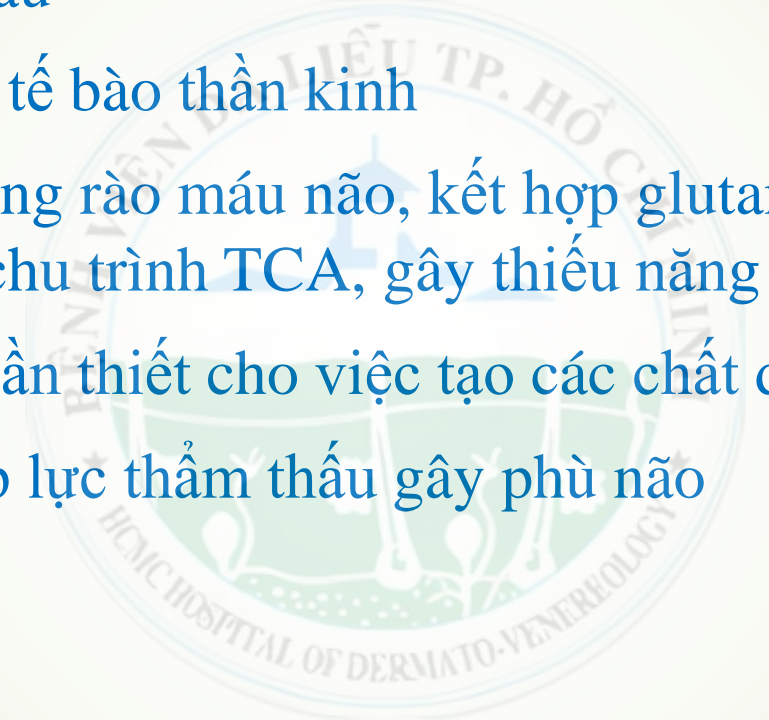
- Không bị phân hủy với nhiệt độ cao
- Nhiệt độ cao làm thủy phân thành các chuỗi peptide ngắn dễ tiêu hóa hấp thu hơn
- Nhiệt độ không phân hủy Pr thành aa (hòa lẫn trong nước) nên nước hầm xương không đủ aa cần thiết
- Dễ bị phân hủy trong môi trường bình thường thành Histamin, myotoxin, mycotoxin...

Tổng quát chuyển hóa protein





➤ Tăng NH₃/ máu:

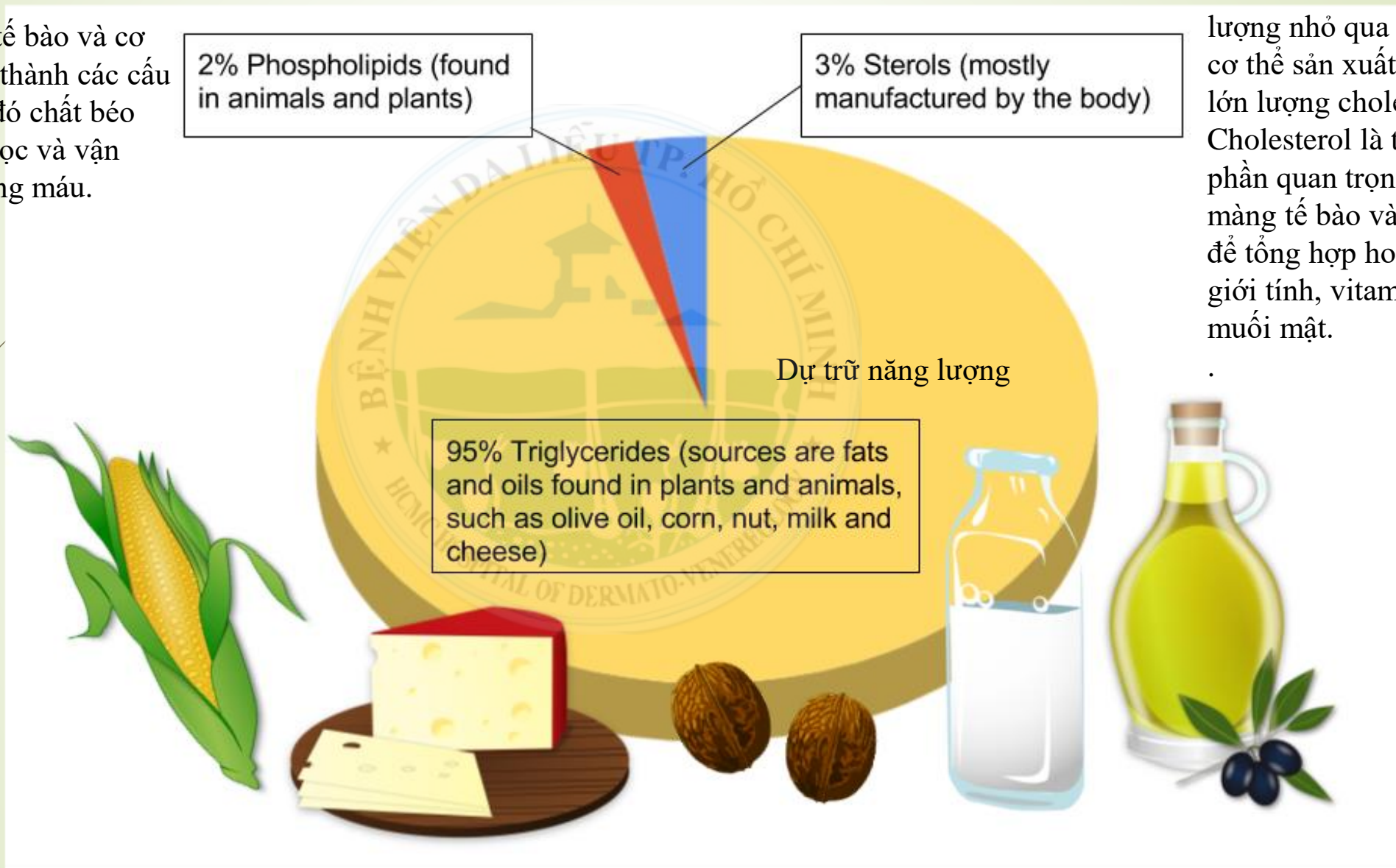
- Toan hóa máu
 - Tổn thương tế bào thần kinh
 - NH₃ qua hàng rào máu não, kết hợp glutamate làm giảm Oxaloacetate, ảnh hưởng chu trình TCA, gây thiếu năng lượng cho não
 - Glutamate cần thiết cho việc tạo các chất dẫn truyền thần kinh
 - Thay đổi áp lực thẩm thấu gây phù não
- 

Chất béo (Lipid, Fat)

- Nguồn cung cấp và dự trữ năng lượng quan trọng
- Hấp thu và chuyển hóa vitamin tan trong dầu (A, D, E, K)
- Nguyên liệu hình thành tế bào, tế bào thần kinh
- Nguyên liệu tạo hormone steroide: hormone sinh dục, thượng thận...
- Nhu cầu tùy tuổi và thể trạng, trẻ càng nhỏ nhu cầu càng cao, người lớn 15-25% năng lượng khẩu phần, người cao tuổi 12-15%
- Chất béo bão hòa (aB no- không nối đôi, nối 3): mỡ động vật
- Không bão hòa (aB không no- có nối đôi nối 3): dầu, cá, các loại hạt
- Chất béo từ thực vật, động vật

Phân loại

Tạo màng tế bào và cơ quan. hình thành các cấu trúc trong đó chất béo được bao bọc và vận chuyển trong máu.

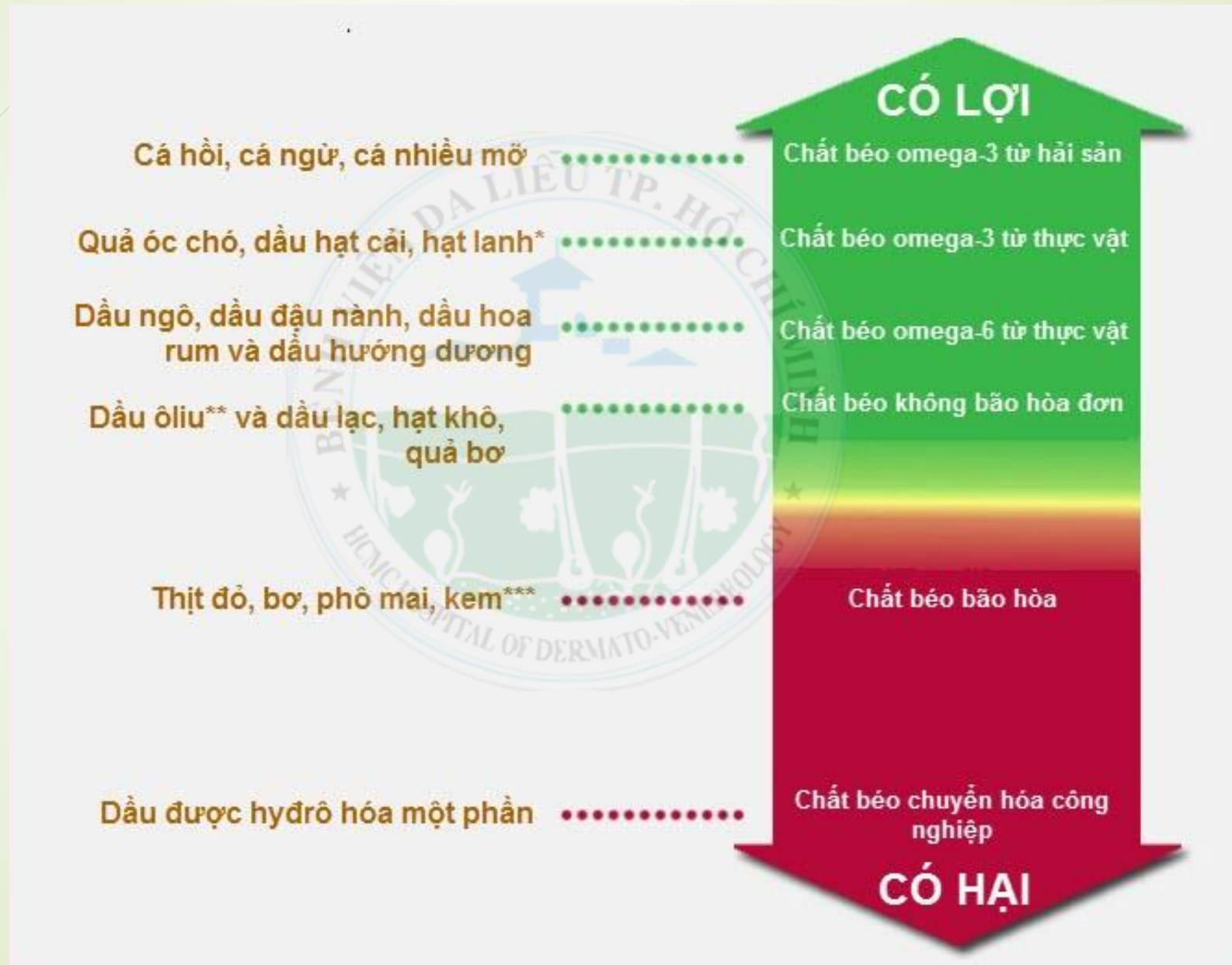


Cholesterol chỉ một lượng nhỏ qua thức ăn - cơ thể sản xuất ra phần lớn lượng cholesterol. Cholesterol là thành phần quan trọng của màng tế bào và cần thiết để tổng hợp hormone giới tính, vitamin D và muối mật.

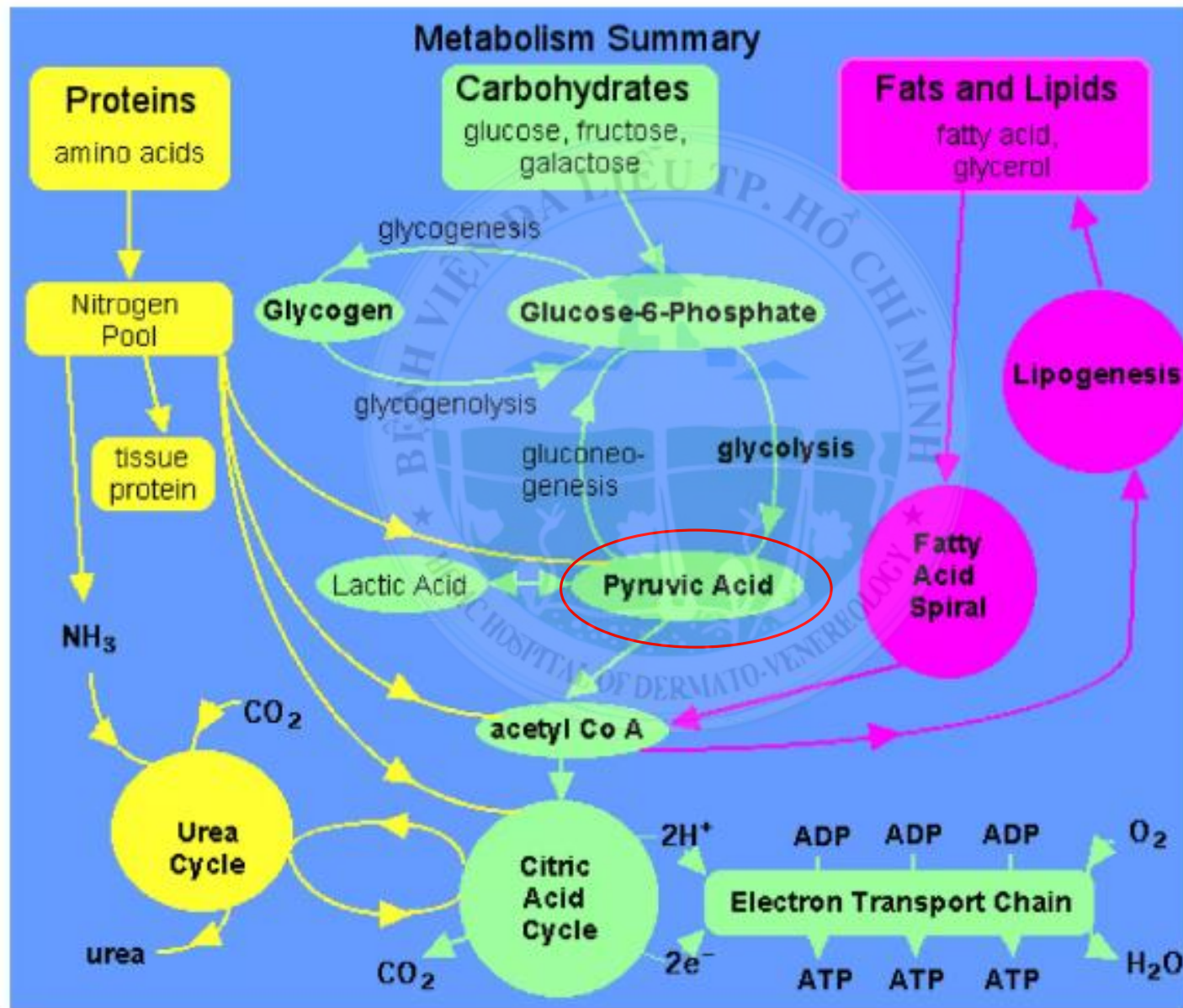
Vai trò của chất béo (Lipid, Fat)

- Khó tiêu hóa, khó hấp thu, chuyển hóa phức tạp, cần nhiều chất hỗ trợ so với bột đường
- Sử dụng làm năng lượng làm thay đổi nội môi, gây toan chuyển hóa do ceton
- 1 g # 9kcalo
- Thể tích nhỏ, năng lượng cao, dạng dự trữ năng lượng chính, dự trữ vô hạn so với bột đường do dự trữ trong các tế bào độc lập (tế bào mỡ) chứ ít dự trữ trong các tế bào khác, tb mỡ có thể to gấp 100 lần (vô tận) (mỡ dưới da, mỡ nội tạng)
- Ít bị phân hủy bởi nhiệt độ, nhưng dễ bị oxy trong không khí, nhiệt độ cao, độ ẩm cao tạo gốc oxy làm tổn thương tế bào
- Nhiều béo: sỏi thận, nhiễm toan, loãng xương, tăng acid uric, nôn ói kéo dài, vô kinh, tăng cholesterol máu và thiếu hụt vitamin tan trong nước

Lựa chọn chất béo



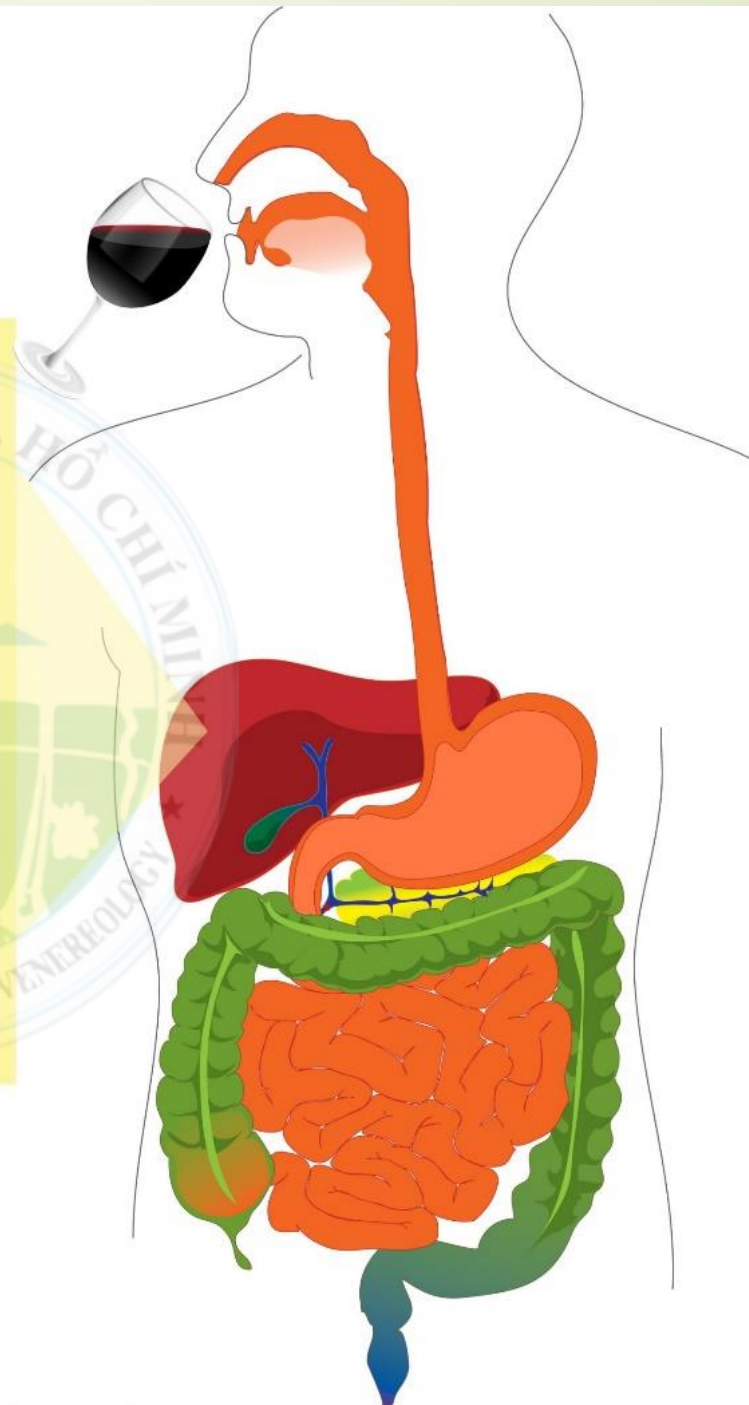
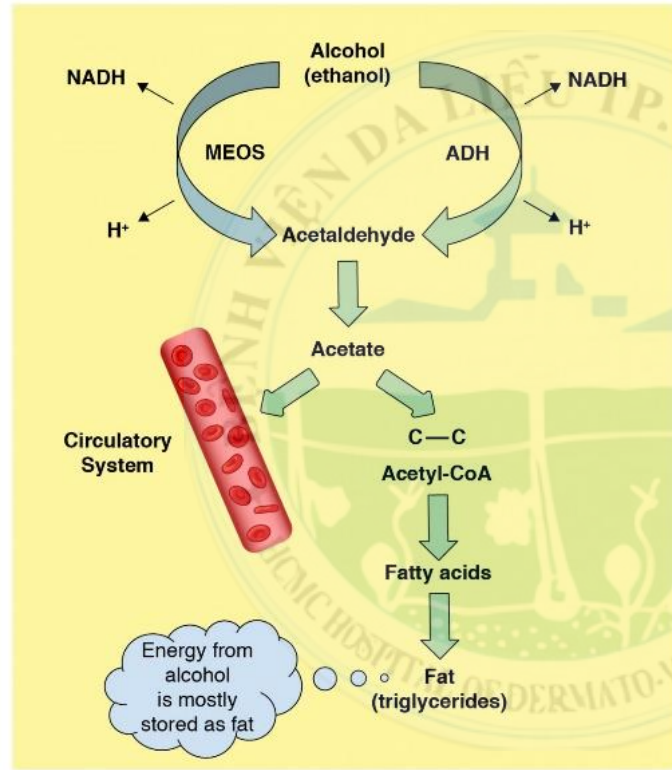
Chuyển hóa của Glucid, Protid, Lipid



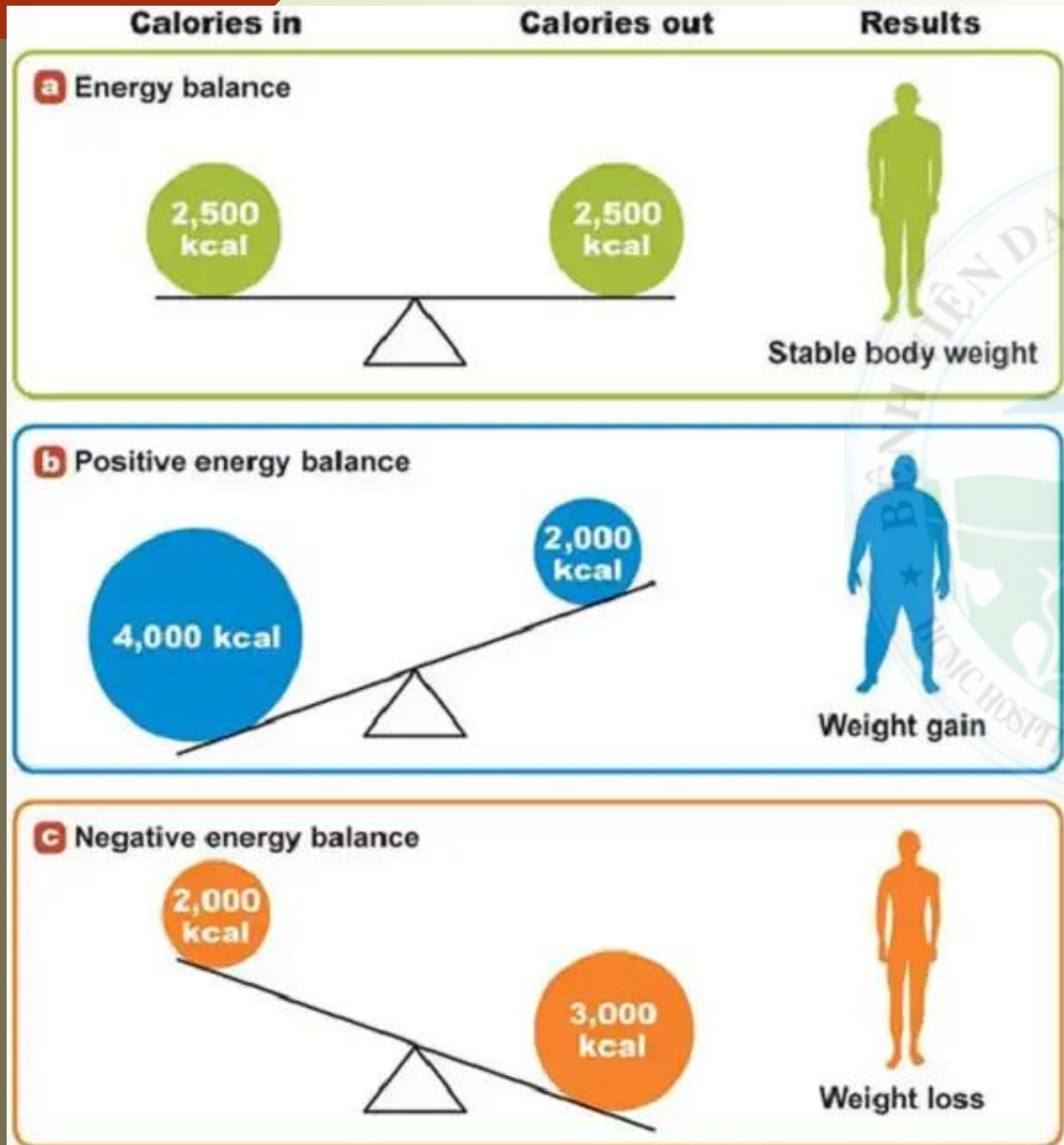
- G, L, P có thể biến đổi qua lại thông qua các chất chuyển hóa chung: pyruvate, Acetyl coA
- Chuyển hóa được điều hòa theo nhu cầu cơ thể
- Không thay thế hoàn toàn cho nhau
- Glucid là nguồn năng lượng chính
- AB thiết yếu, aa thiết yếu cơ thể không tự tổng hợp
- Cơ thể cần chế độ dinh dưỡng hợp lý, đủ chất với tỉ lệ nhất định
- Carb: 55-60%
- Protein: 15-20%
- Lipid: 18-25%

Chất cồn (Alcohol)

- 1g # 7 kcalo
- Không phải chất dinh dưỡng do cơ thể không có nhu cầu
- Chuyển hóa cần vitamin B (dự trữ rất ít), uống quá nhiều chuyển hóa ethanol bị hạn chế, sẽ tổng hợp thành chất béo, tăng nguy cơ nhiễm mỡ tế bào gan
- Ảnh hưởng tế bào não và gan
- Khuyến cáo: người trưởng thành < 1 đơn vị cồn/ngày (1 lon bia 330ml, hoặc 200ml rượu nhẹ, hoặc 60ml rượu mạnh)
- Tốc độ thải trừ # 0.01%/giờ, ít nhất 8h mới thải hết



Cân bằng năng lượng



Chế độ ăn kiêng giảm cân

- Giảm năng lượng ăn vào
- Giảm lượng chất béo, chất bột đường
- Tăng cường vận động
- Đại dịch béo phì ngày càng tăng chứng tỏ các chế độ ăn kiêng hiện nay không điều trị khỏi hoặc không trì hoãn được đại dịch béo phì
- Cá nhân hóa

Một số chế độ ăn kiêng thông dụng

- Chế độ ăn giảm carb: Atkins (Dr. Atkins diet): No carb hoặc low carb (gạo lứt, lúa mạch), tăng Pr, béo, vitamin, khoáng
- Cơ sở lý luận:
 - Giảm đường huyết, tăng sử dụng năng lượng dự trữ từ mỡ
 - Làm chậm tiêu hóa và hấp thu thức ăn, kéo dài khoảng cách các bữa ăn
 - aa máu tăng làm giảm cảm giác đói và ngon miệng, tiêu hóa Pr tốn nhiều năng lượng
- Hiệu quả: giảm cân tốt trong 3-6 tháng, không tăng TG, tăng HDL
- Nhược điểm: chưa có NC lâu dài, cần theo dõi sức khỏe vì nguy cơ tăng đạm máu, tăng lipid, tăng hoạt động gan, thận, sỏi thận, loãng xương, bệnh lý đường tiêu hóa



MENU FAT LOSS 01.04

TĂNG CƠ GIẢM MỠ

T2 Bún Bò Xào Bông Hẹ
Thần Bò/Bún Đậu Xanh/Bông Hẹ

KCAL: 557

SPECIAL

Cơm Heo Đậu Hủ
Heo, đậu hủ/Gạo Lứt Đò/Cải Thiá

KCAL: 519

Salad



Salad Chả Gà Ớt Xiêm
Chả Ưc Gà/Bắp Non/Salad, Cà Bi

KCAL: 557

T3 Bún Cá Nha Trang
Cá Cờ/Bún Lứt/Bắp Cải, dưa leo

KCAL: 561

SPECIAL

Thần Heo Xào Sả Ớt
Thần Heo/Cơm Gạo Đen/Cà Rốt

KCAL: 519

Salad



Salad Bò Nướng Sốt
Thần Bò/Đậu Ngự/Salad Caron

KCAL: 557

T4 Mỳ Chả Gà Nấm Hương
Chả Ưc Gà/Mỳ Mè Đen/Cải Ngọt

KCAL: 519

Cá Basa Muối Ớt
Basa/Bún Đậu Xanh/Nấm Rơm

KCAL: 562

Salad



Gỏi Ngó Sen Heo
Heo/Bánh Đa/Ngó Sen, salad

KCAL: 510

T5 Bún Cá Lóc Sate
Cá Lóc/Bún Đậu Xanh/Salad, cà rốt

KCAL: 564

SPECIAL

Cà Ri Gà
Đùi Gà/Bánh mì/Khoai tây, Cà rốt

KCAL: 521

Salad



Salad Bò Hầm Cà
Bò Xay/Đậu Tây Đò/Salad, cà bi

KCAL: 553

T6 Cơm Cá Hồi Terriyaki
Cá Hồi/Cơm Gạo Đen/Bí ngòi

KCAL: 571

Bò Né (Thần Bò Mỹ)
Thần Bò/Bánh Mỳ/Salad, nấm

KCAL: 519

Salad



Salad Heo Balsamic
Thần Heo/Khoai Tây/Salad Caron

KCAL: 547

T7 Cơm Chả Gà Rau Củ
Chả Ưc Gà/Gạo lứt/Bí Ngòi, cà rốt

KCAL: 572

Bánh Đa Hến trộn
Hến/Bánh Đa HP/Cải Xanh

KCAL: 517

Salad



Salad Thần Heo BBQ
Thần Heo/Khoai Tây/Salad Lolo

KCAL: 539

✓ **CÓ TINH BỘT**
CƠM, BÚN.. LỨT

✓ **HIỆU QUẢ**
SAU 1 TUẦN

✓ **ĂN NO**
KHÔNG MỆT

100%
NATURAL



Chế độ ăn ít béo

- Giảm béo đến mức tối thiểu 8-10% E (lượng béo không nhìn thấy trong thực phẩm), đường, đạm bình thường
- Hiệu quả: giảm cân trung bình, duy trì cân nặng nếu thực hiện tốt
- Nhược điểm: khó áp dụng lâu dài

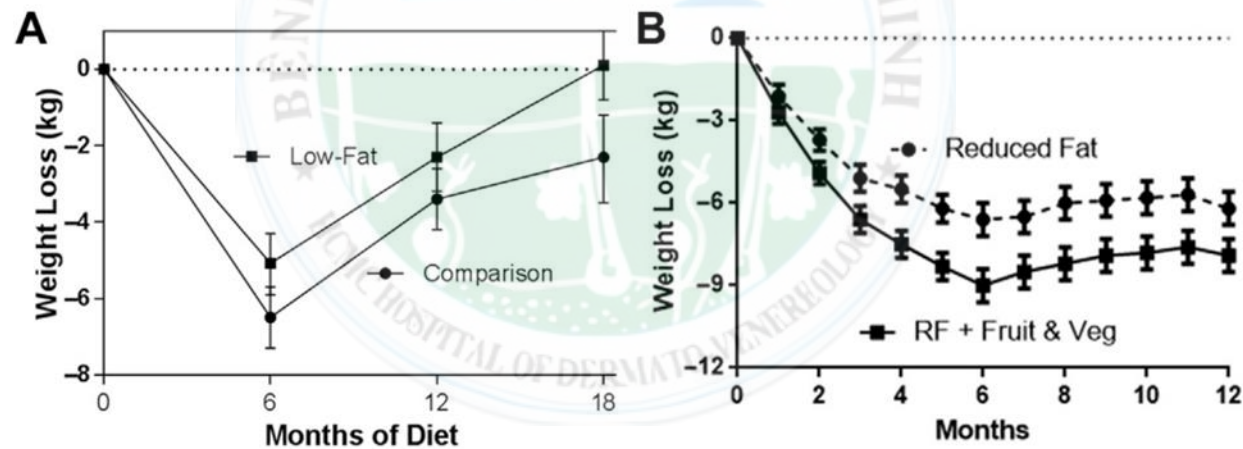


Fig. 7. Effect of low-fat diets on body weight. (A) Meta-analysis of low-fat diets and comparison in which the low-fat diet produced weight loss that was not different from control. (B) Weight loss comparing a reduced-fat diet (N = 36) with a reduced-fat (RF) plus fruits and vegetables diet (n = 35) over 12 months. (Data from [A] Pirozzo S, Summerbell C, Cameron C, et al. Should we recommend low-fat diets for obesity? *Obes Rev* 2003;4(2):83-90; and [B] Ello-Martin JA, Roe LS, Ledikwe JH, et al. Dietary energy density in the treatment of obesity: a year-long trial comparing 2 weight-loss diets. *Am J Clin Nutr* 2007;85(6):1465-77.)

➤ Chế độ ăn chay:

- Hiệu quả giảm cân ít, chậm do năng lượng từ carb vẫn cao
- Duy trì cân nặng đã giảm khá tốt, không ảnh hưởng bệnh lý mạn tính
- Nhược: thiếu aa thiết yếu và 1 số chất khoáng cần thiết như Fe, vit B12
- Thích hợp cho người thừa cân ít
- Cần đa dạng, bổ sung thêm đậu, trứng và sữa không đường ít béo

➤ Chế độ ăn giảm năng lượng chung:

- Ăn bình thường, giảm đồng bộ các chất, chất béo không < 15% E
- Giảm cân chậm nhưng an toàn
- Áp dụng cho người thừa cân ít, có kiến thức lựa chọn thực phẩm

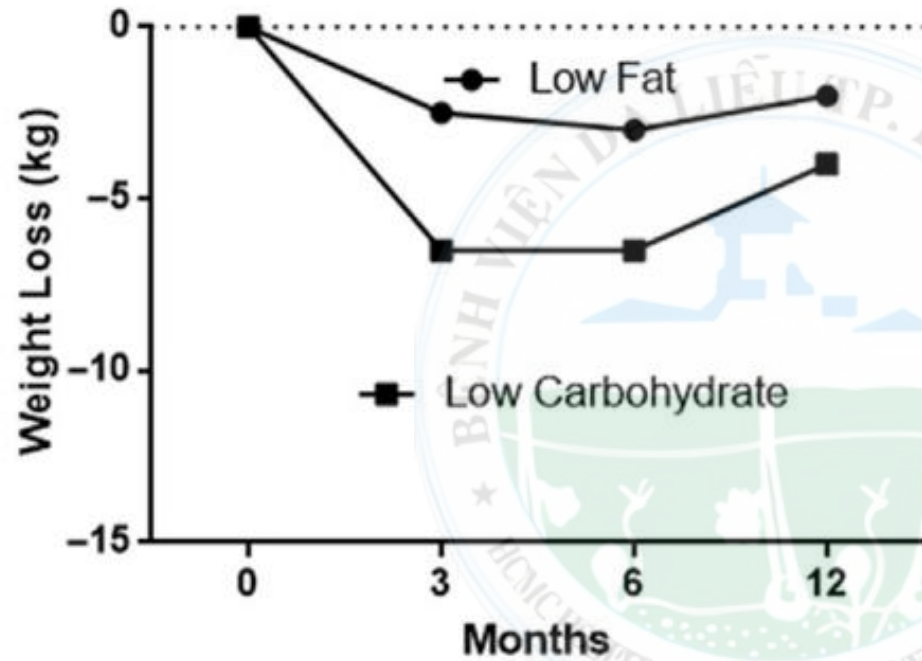


➤ Chế độ ăn ketogenic low carb, tăng lượng béo:
điều trị bệnh động kinh kháng trị ở trẻ em

➤ Tác dụng phụ: sỏi thận, nhiễm toan, loãng xương, tăng acid uric, nôn ói kéo dài, vô kinh, tăng cholesterol máu và thiếu hụt vitamin tan trong nước

➤ Ít nghiên cứu, chỉ nghiên cứu ngắn hạn

Comparison of a Low Fat and Low Carbohydrate Diet



Weight Loss with a Low Carbohydrate versus a Low Fat Diet

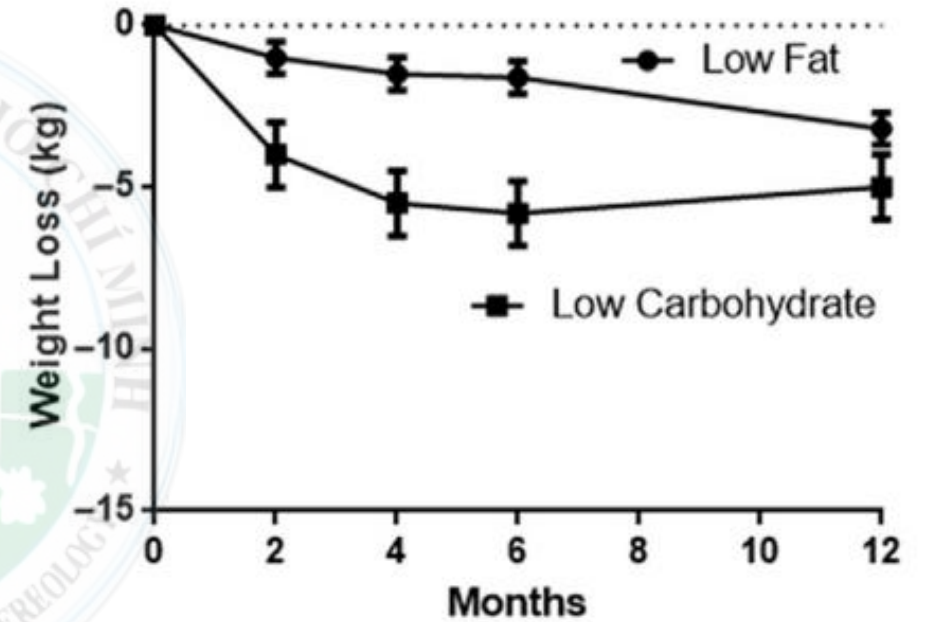
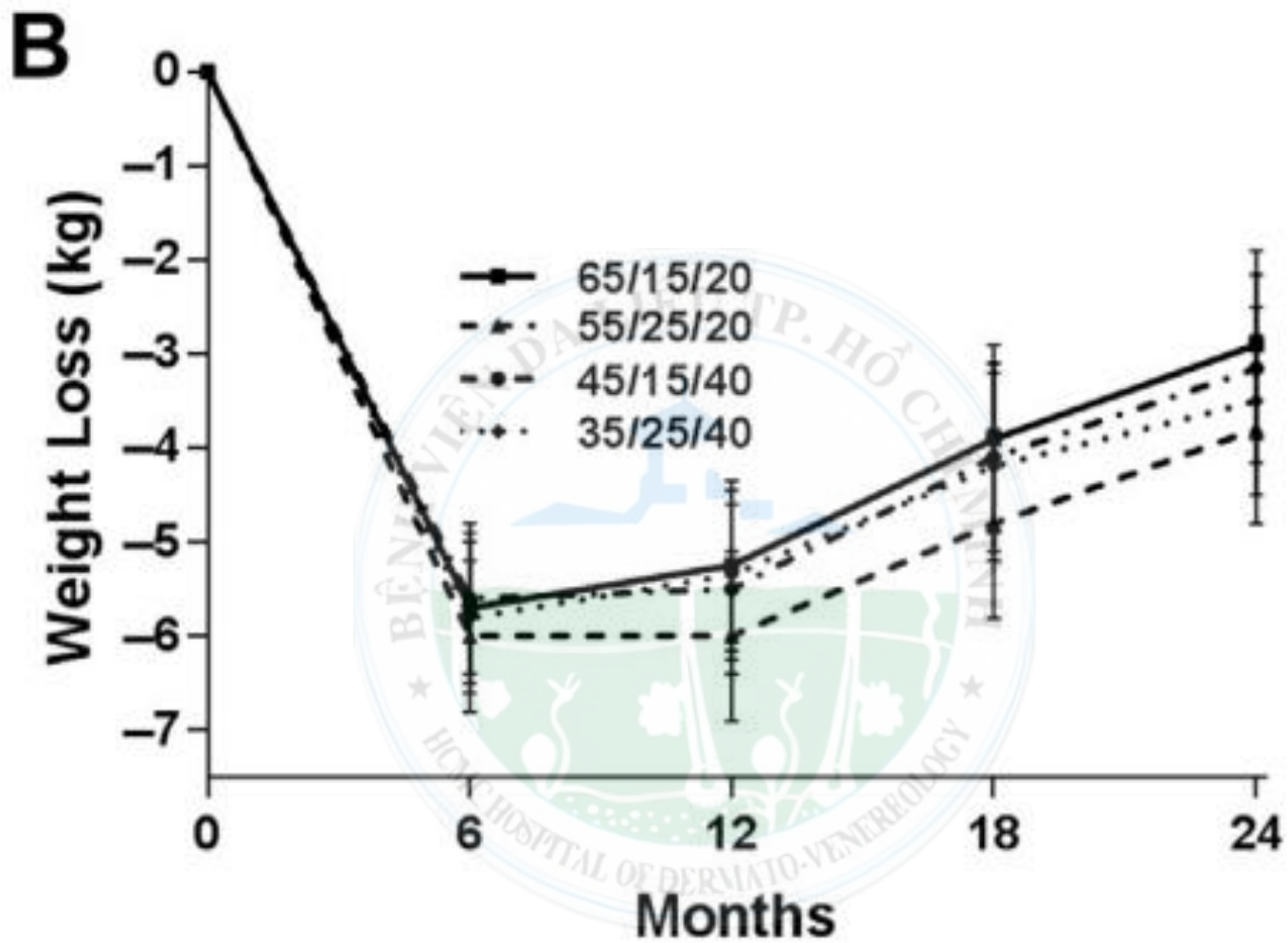


Fig. 6. Effect of low carbohydrate diets (Atkins Diet) versus low-fat diets. (Left) Weight loss was greater with the low carbohydrate diet at 3 and 6 months, but not 12 months. (Right) Weight was greater at 2, 4 and 6 months, but not 12 months in this Veterans Administration hospital study. (Data from Refs. ^{34,36,37})



Cảm giác đói, thèm ăn
Ít hoạt động thể chất
Khó duy trì lâu

Chế độ ăn địa trung hải

- Nhiều các loại đậu và ngũ cốc nguyên hạt, nhiều trái cây và rau quả, tỷ lệ cao acid béo không bão hòa đơn/không bão hòa đa, ít rượu, ít thịt và các sản phẩm từ sữa
- Giảm cân tốt, Kiểm soát đường huyết tốt, giảm nguy cơ nhồi máu cơ tim
- Tốt cho BN ĐTĐ, cải thiện HA, cholesterol
- Chế độ ăn cân bằng, kiểm soát khẩu phần
- Tăng chất lượng chế độ ăn vẫn duy trì giảm cân
- Tuân thủ chế độ ăn kiêng là tiêu chí quan trọng

Chế độ ăn địa trung hải hạn chế tăng cân lại, càng ít chất béo tăng cân lại càng ít

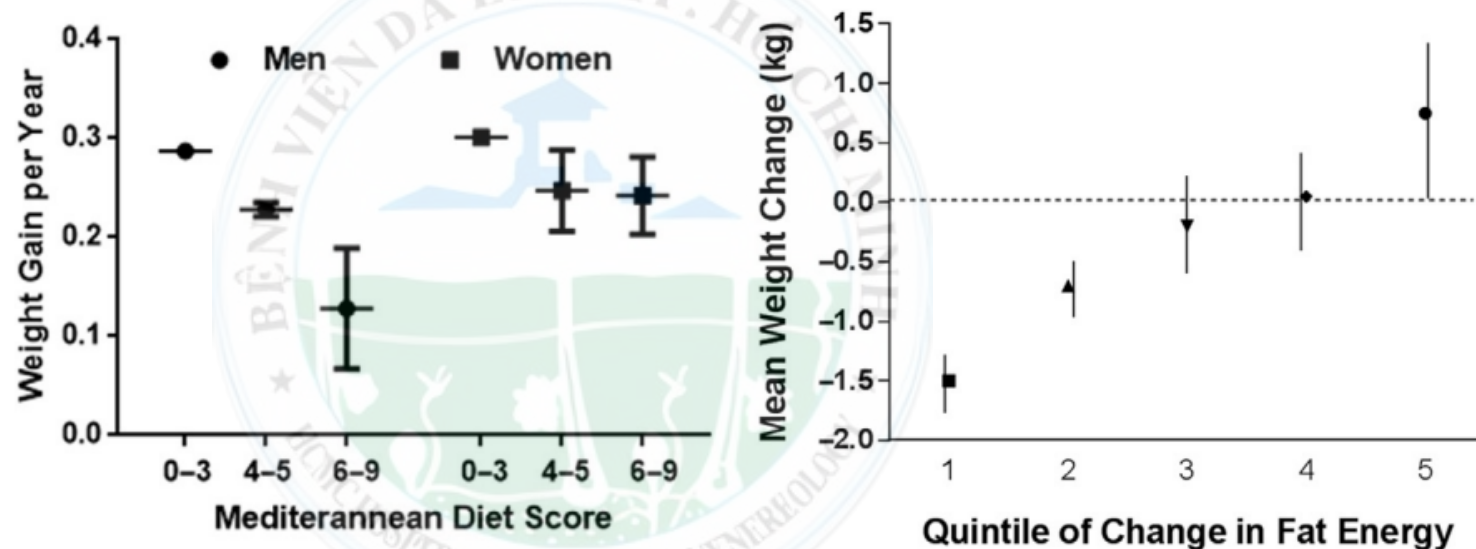


Fig. 14. Effect of Mediterranean or low-fat diet on maintenance of weight loss. (Left) Spanish men and women adhering to more components of the Mediterranean diet were more successful in preventing weight gain. (Right) Seven-year weight change in relation to fat intake in the Women's Health Initiative. The lower the reported fat intake, the less weight was regained. (Data from Howard BV, Manson JE, Stefanick ML, et al. Low-fat dietary pattern and weight change over 7 years: the Women's Health Initiative Dietary Modification Trial. *JAMA* 2006;295(1):39-49; and Beunza JJ, Toledo E, Hu FB, et al. Adherence to the Mediterranean diet, long-term weight change, and incident overweight or obesity: the Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *Am J Clin Nutr* 2010;92(6):1484-93.)

Kết luận

- G, P, L có vai trò riêng, không thể thay thế hoàn toàn cho nhau
- Carb không phải là nguyên nhân gây tăng cân, tăng cân là do NL nhập > NL tiêu hao
- Cả 3 chất nếu dư thừa đều sẽ chuyển thành mỡ dự trữ, gây tăng cân
- Carb là chất cung cấp năng lượng chính, sạch nhất
- Chọn carb phức tạp, chưa qua tinh chế
- Lựa chọn thực phẩm GI thấp, GL thấp, không nên loại bỏ toàn bộ carb
- Một số CĐA giảm carb, tăng Protein sẽ gây tăng gánh cho gan, thận, rối loạn chuyển hóa
- Tất cả các CĐA ban đầu đều giảm cân nhưng dễ tăng cân lại
- CĐA kiêng tùy thuộc từng cá thể, cần giảm cân từ từ bằng chế độ ăn cân bằng, giàu chất xơ, chất đạm và béo vừa phải để có thể áp dụng lâu dài và tăng cường vận động đều đặn hàng ngày

CẢM ƠN SỰ CHÚ Ý LẮNG NGHE

