

# Cách ăn su hào giảm cân hiệu quả

Su hào là loại rau củ phổ biến trong bữa cơm người Việt. Với vị giòn, ngọt nhẹ và dễ chế biến, nhiều người lựa chọn su hào trong thực đơn giảm cân hoặc ăn kiêng. Vậy su hào bao nhiêu calo và đâu là cách ăn su hào hỗ trợ giảm cân hiệu quả?

Củ su hào là loại rau củ mùa đông xuân phổ biến trong các bữa ăn của người Việt. Không chỉ dễ chế biến mà su hào còn được coi là thực phẩm ít calo nên thường xuyên có mặt trong thực đơn giảm cân của nhiều người. Tuy nhiên, để áp dụng hiệu quả, bạn cần biết rõ su hào bao nhiêu calo và cách ăn su hào giảm cân thế nào cho hiệu quả.

## Su hào bao nhiêu calo?

Theo dữ liệu từ usda, 100g su hào sống chỉ chứa khoảng 27 kcal, là mức năng lượng rất thấp so với nhiều thực phẩm quen thuộc. Để dễ hình dung, lượng calo này chỉ bằng 1/4 quả táo, ít hơn 3 lần so với khoai tây (77 kcal/100g) và chỉ khoảng 1/5 calo của cơm trắng đã nấu (130 kcal/100g). Với đặc tính không chứa chất béo, giàu chất xơ và nước, su hào rất phù hợp cho người đang giảm cân, ăn eat clean hoặc kiểm soát đường huyết.



Tuy nhiên, lượng calo trong su hào có thể thay đổi khi chế biến. Cụ thể là:

- Su hào luộc hoặc hấp vẫn giữ mức calo thấp (~27 - 30 kcal/100g) và là lựa chọn tối ưu cho thực đơn giảm cân.
- Su hào xào với dầu/mỡ, trứng hoặc thịt có thể tăng lên 100 - 200 kcal/100g, do bổ sung thêm chất béo và protein từ dầu ăn, thịt.
- Nộm su hào tuy không chiên xào nhưng có thể đạt 50 - 100 kcal nếu thêm nhiều đường, dầu, lạc rang.
- Canh su hào nấu cùng rau củ hoặc thịt nạc có mức calo thấp hơn, dao động 30 - 80 kcal/bát nhỏ.
- Su hào muối chua gần như không tăng năng lượng, chứa khoảng 27 kcal/100g, nhưng lại chứa nhiều natri, không phù hợp với người cần hạn chế muối.

## Su hào có phù hợp với người giảm cân, ăn kiêng không?

Su hào là một trong những loại rau củ cực kỳ “thân thiện” với chế độ ăn kiêng và đã giúp nhiều người giảm cân thành công. Đây là một trong những loại rau củ có lượng calo rất thấp, giúp người ăn dễ kiểm soát tổng năng lượng nạp vào. Ngoài ra, su hào cung cấp lượng chất xơ dồi dào, hỗ trợ hệ tiêu hóa hoạt động hiệu quả. Chất xơ cũng giúp làm chậm quá trình hấp thu đường và chất béo, tạo cảm giác no lâu và hạn chế thèm ăn.

Với hàm lượng chất béo gần như bằng 0, su hào đặc biệt phù hợp với những người đang cần kiểm soát lipid máu hoặc theo thực đơn giảm mỡ nội tạng. Loại củ này là một trong những thực phẩm có chỉ số đường huyết thấp (gi thấp). Sau khi ăn su hào, đường huyết sẽ được duy trì ổn định, rất tốt cho người mắc tiền tiểu đường, tiểu đường tuýp 2.

[Đốt viêm lộ tuyến cổ tử cung ở đâu tốt](#)

[Chưa bệnh liệt dương o đau tốt nhất](#)

[Tư vấn phụ khoa](#)

[Địa chỉ phá thai an toàn Hà Nội](#)

[Chi phí xét nghiệm sùi mào gà](#)

[Khám rối loạn cương dương ở đâu](#)

[Khí hư có màu nâu đen](#)

[Biểu hiện của bệnh trĩ](#)

[Cách chữa hôi nách](#)

[Chữa yếu sinh lý ở đâu](#)

[Va mang trình gia bao nhiêu](#)

[Chi phí phá thai](#)

[Kham benh tri o ha noi](#)

Một ưu điểm khác của củ su hào là có thể chế biến theo nhiều cách từ làm nộm, muối dưa, luộc, hấp, nấu canh,... không cần thêm dầu mỡ mà vẫn vô cùng ngon miệng. Khi dùng su hào để giảm cân, bạn có thể thay đổi thực đơn liên tục với nhiều món khác nhau, vừa lành mạnh, vừa đỡ ngán. Su hào cung cấp các vitamin như vitamin c, b6, kali, magie, folate, giúp cơ thể khỏe mạnh trong quá trình ăn kiêng.

## Cách ăn su hào đúng để hỗ trợ giảm cân hiệu quả

Su hào bao nhiêu calo đến đây bạn đã rõ. Nếu bạn đang tìm kiếm một loại rau củ vừa dễ chế biến, vừa hỗ trợ giảm cân tốt thì su hào chính là lựa chọn lý tưởng. Dưới đây là những cách ăn su hào để hỗ trợ giảm cân hiệu quả bạn có thể tham khảo:

### Ưu tiên các phương pháp chế biến ít calo

Giảm cân bằng rau củ quả luộc là cách hiệu quả đã được nhiều người áp dụng thành công. Su hào có thể dùng luộc, hấp hoặc làm salad, vừa giữ nguyên vị ngọt tự nhiên vừa giúp calo ở mức rất thấp. Bạn nên tránh xào su hào với nhiều dầu mỡ, nấu cùng thịt mỡ hoặc nêm nếm nhiều nước sốt, gia vị. Xào su hào với trứng cùng lượng nhỏ chất béo lành mạnh cũng là cách vừa bổ sung chất xơ, vừa bổ sung protein hiệu quả.

### Không nên ăn quá nhiều trong một lần

Mặc dù su hào có lợi cho việc giảm cân, nhưng ăn quá nhiều su hào mà quên đi những thực phẩm khác là không nên. Bạn nên ăn với lượng vừa phải, kết hợp đa dạng cùng các loại rau củ khác để cân bằng dinh dưỡng. Su hào chứa nhiều chất xơ, đặc biệt là chất xơ không hòa tan. Nếu bạn ăn quá nhiều trong một bữa sẽ khiến dạ dày khó tiêu hóa hết lượng chất xơ đó, gây cảm giác đầy bụng, khó chịu.

### Ăn su hào kèm protein nạc, chất béo lành mạnh

Khi đã biết su hào bao nhiêu calo, nhiều người cho rằng chỉ cần ăn duy nhất thực phẩm này là có thể giảm cân nhanh chóng. Thực tế, chỉ tập trung ăn chất xơ, bỏ qua protein và chất béo lành mạnh có thể gây ra nhiều nguy hiểm cho sức khỏe.

Khi cơ thể thiếu protein, bạn sẽ dễ bị mất cơ thay vì chỉ giảm mỡ, dẫn đến cơ thể yếu ớt, mệt mỏi và giảm sức bền. Thiếu chất béo lành mạnh sẽ ảnh hưởng đến hoạt động của não bộ, hormone và khả năng hấp thụ các vitamin tan trong dầu như a, d, e, k. Ngoài ra, chế độ ăn mất cân bằng còn có thể gây rối loạn nội tiết, suy giảm miễn dịch. Vì vậy, bạn nên ăn su hào cùng thịt ức gà, thịt bò nạc, trứng, cá, đậu phụ, các loại hạt dinh dưỡng,... Khác trong cùng một bữa ăn.

### Cẩn trọng với mất cân bằng dinh dưỡng

Một số người lạm dụng su hào như món chính để giảm cân, bỏ qua các nhóm thực phẩm khác như chất đạm, chất béo tốt, các vitamin và khoáng chất... Điều này có thể dẫn đến mất cân bằng dinh dưỡng, cơ thể mệt mỏi, thậm chí gây rối loạn chuyển hóa nếu kéo dài. Su hào có chỉ số đường huyết thấp và ít calo nên nếu bạn chỉ ăn su hào trong bữa chính, cơ thể có thể bị tụt đường huyết.

### Chia phần nhỏ, ăn chậm để kiểm soát lượng tiêu thụ

Bạn hãy ăn các món từ su hào một cách từ từ để não bộ kịp nhận tín hiệu no. Việc ăn chậm giúp bạn dễ dàng theo dõi cảm giác no bụng, tránh ăn quá mức. Ngay cả khi món su hào luộc ít calo, ăn nhiều vẫn có thể khiến bạn nạp năng lượng dư thừa quá mức cần thiết.

Hy vọng với bài viết này bạn đã biết su hào bao nhiêu calo và đây là cách ăn su hào giảm cân hiệu quả. Su hào là thực phẩm ít calo, giàu chất xơ, phù hợp với người muốn kiểm soát cân nặng. Tuy nhiên, cách chế biến và khẩu phần ăn vẫn là yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả của thực phẩm giúp giảm cân này. Hãy ưu tiên su hào luộc, hấp, nấu canh hoặc trộn salad để tận dụng lợi ích dinh dưỡng mà không lo tăng cân.

Bạn có biết:

- <https://xosoninhthuan.com.vn/content/media/images/upload/ckfinder/files/KetQuaXoSo/48i688497ef873dbqy.pdf>
- <http://www.benhvienninhbinh.vn/ckfinder/userfiles/files/68849289c5c8690728729.pdf>
- <http://dananghospital.org.vn/Uploads/Images/files/688492ae0125490728766.pdf>
- <http://leewanghospital.com/uploaded/fckeditor/688491f756a8890728583.pdf>
- <https://benhvienngnixuan.vn/Uploads/files/UM6688497551db32Vj.pdf>
- <https://hatinh.gov.vn/uploads/topics/17535189105565.pdf>
- <https://benhvienkienan.vn/userfiles/files/im8688497882cbf0Sa.pdf>
- <https://www.songda.vn/Uploads/files/0gZ688498ea0c7b25J.pdf>
- <http://btcd.vpubnd.bacninh.gov.vn/uploads/file/qQR6884906ba32054A.pdf>
- <https://hosrem.org.vn/ckfinder/userfiles/images/l2m688492ec9cc12GB>