TỦ SÁCH CÔ LAN · CUỐN 2

Giảm cân giữ cơ

Hành trình nhẹ nhàng, bền vững cho phụ nữ từ 40 tuổi



ĐÀM LAN

KÈM KẾ HOẠCH 21 NGÀY

MỤC LỤC

Trong cuốn sách này

Mở đầu	Vì sao giảm mỡ, giữ cơ
Chương 1	Hiểu đúng về cân nặng, mỡ và cơ
Chương 2	Những sai lầm phổ biến khi giảm cân
Chương 3	Nguyên tắc ăn uống giảm mỡ giữ cơ
Chương 4	Vận động, giấc ngủ, nước và stress
Chương 5	Kế hoạch 21 ngày khởi động
Chương 6	Theo dõi tiến trình và vượt chững cân
Phụ lục	Bảng số đo và bảng theo dõi 21 ngày
Hỏi đáp	Câu hỏi thường gặp và nguồn tham khảo
Tiếp theo	Bước tiếp theo của bạn
Lời kết	Và về tác giả

Nội dung sách mang tính chia sẻ kiến thức dinh dưỡng, không thay thế chẩn đoán hay điều trị của bác sĩ. Nếu bạn đang mang thai, cho con bú, có bệnh tiểu đường, tim mạch, thận hoặc đang dùng thuốc, hãy hỏi bác sĩ trước khi thay đổi chế độ ăn.

Cách đọc: đọc lần lượt từ chương 1 đến chương 6. Chương 5 là kế hoạch 21 ngày, và phần Phụ lục có bảng theo dõi để bạn in ra dán ở bếp.

LỜI MỞ ĐẦU

Gửi bạn, trước khi bắt đầu

> Giảm cân đúng là bớt mỡ, giữ cơ, và giữ được kết quả lâu dài. Con số trên cân chỉ là một phần câu chuyện.

Năm 2001, vợ chồng tôi ra Hà Nội với hai bao tải quần áo. Không tiền, chưa có việc. Tôi đã đi qua những năm thuê nhà, nợ đất, nợ nhà, làm thêm đủ việc để nuôi con. Tôi hiểu cảm giác bận đến mức quên cả chăm mình.

Gần 30 năm làm việc trong ngành y tế, tôi gặp rất nhiều người bệnh mãn tính. Họ đau đớn, tốn kém, người nhà vất vả chăm sóc. Nhiều bệnh bắt đầu từ những bữa ăn hằng ngày. "Bệnh từ miệng mà ra", nên tôi đi học dinh dưỡng, để giúp mình và giúp người khác từ chính mâm cơm nhà mình.

Bạn có thể đã từng nhịn ăn, uống trà giảm cân, bỏ hẳn cơm. Cân xuống được vài ký, rồi lại lên, có khi lên nhiều hơn. Người mệt, da sạm, tóc rụng. Bạn không thiếu ý chí. Bạn chỉ chưa được chỉ đúng cách.

Cuốn sách nhỏ này viết cho bạn, nhất là phụ nữ từ 40 tuổi trở lên. Ở tuổi này, nội tiết giảm dần, cơ dễ mất, mỡ dễ tích ở bụng. Giảm cân kiểu cũ không còn hợp với cơ thể mình nữa.

Tôi không hứa bạn giảm bao nhiêu ký trong bao lâu. Mỗi cơ thể mỗi khác. Tôi chỉ chia sẻ những nguyên tắc dinh dưỡng có căn cứ, dễ làm trong bếp nhà mình, để bạn khỏe lên trước, rồi vóc dáng sẽ theo sau.

CHƯƠNG 1

Hiểu đúng về cân nặng, mỡ và cơ

> Hai người cùng nặng 60 kg có thể khác nhau rất xa về sức khỏe. Vì vậy, đừng chỉ nhìn cân.

Một người nhiều cơ, săn chắc. Một người nhiều mỡ, nhất là mỡ bụng. Dưới đây là 4 chỉ số bạn tự đo được tại nhà.

1. BMI – chỉ số khối cơ thể

BMI = cân nặng (kg) ÷ [chiều cao (m) × chiều cao (m)]

BMI	Ý nghĩa
Dưới 18,5	Gầy
18,5 – 23	Bình thường
Trên 23	Thừa cân
Trên 25	Béo phì

Mức nên hướng tới: nữ khoảng 21, nam khoảng 22.

2. Cân nặng nên hướng tới

Chiều cao × chiều cao × 21 (nữ) | × 22 (nam)

Ví dụ nữ cao 1,55 m: 1,55 × 1,55 × 21 ≈ **50,5 kg**.

3. WHR – tỉ lệ vòng eo / vòng mông

Dùng thước dây đo eo ngang rốn và mông chỗ to nhất. Lấy eo chia mông. **Nữ trên 0,85, nam trên 0,95 là béo bụng.** Béo bụng làm tăng nguy cơ tiểu đường, huyết áp, nhồi máu cơ tim.

4. Tỷ lệ mỡ và mỡ nội tạng

Cân điện tử có đo mỡ cho bạn con số tham khảo. Hãy đo cùng giờ, cùng điều kiện để so sánh được với chính mình.

Vì sao phải giữ cơ?

- Cơ là nơi đốt năng lượng chính. Mất cơ thì chuyển hóa chậm lại, ăn ít vẫn dễ tăng cân.
- Sau tuổi trung niên, cơ thể mất cơ dần và tích mỡ nội tạng. Tình trạng mất khối cơ và sức mạnh gọi là sarcopenia.
- Cơ khỏe giúp đỡ xương khớp, giảm nguy cơ té ngã khi lớn tuổi.

Năng lượng mỗi ngày đi đâu?

Tổng năng lượng tiêu hao = chuyển hóa cơ bản (BMR, phần giữ các cơ quan sống) + tiêu hóa thức ăn + vận động. Giảm mỡ là ăn hơi ít hơn mức tiêu hao một chút, đều đặn, chứ không phải cắt thật sâu.

Bài tập nhỏ: hôm nay hãy đo và ghi 4 con số trên vào Bảng số đo ở phần Phụ lục. Đó là điểm xuất phát của bạn.

CHƯƠNG 2

Những sai lầm phổ biến khi giảm cân

> Phần lớn người giảm cân thất bại không phải vì lười, mà vì đi sai đường ngay từ đầu.

1. **Nhịn ăn, bỏ bữa.** Cân giảm tạm thời, rồi cơ thể hấp thu bù khi ăn lại, dễ tăng hơn ban đầu. Nhịn kéo dài rồi ăn lại đột ngột còn có thể gây rối loạn chuyển hóa cấp, rất nguy hiểm.
2. **Bỏ hẳn tinh bột.** Tinh bột là nguồn năng lượng chính và an toàn nhất. Não và hồng cầu dùng đường glucose. Thiếu tinh bột, bạn dễ mệt, chóng mặt, kém tập trung, gan thận phải làm việc nhiều hơn. Điều cần làm là chọn đúng loại, ăn đúng lượng.
3. **Ăn vặt liên tục.** Mỗi lần ăn là một lần cơ thể tiết insulin, năng lượng dư dễ thành mỡ. Một miếng bim bim nhỏ đã 4–7 kcal, cả gói thì nhiều hơn bạn nghĩ.
4. **Ăn tráng miệng ngọt ngay sau bữa.** Đường cộng dồn với tinh bột bữa chính, đường huyết tăng nhanh. Trái cây nên ăn cách bữa chính 1–2 giờ.
5. **Chỉ cắt ăn, không ăn đủ đạm.** Thiếu đạm thì cơ thể lấy cơ ra dùng. Cân giảm nhưng là giảm cơ, người nhão và mệt.
6. **Tin món "thần thánh".** Không có món nào tự đốt mỡ. Khoai lang chỉ tốt khi dùng thay cơm, hấp hoặc luộc vừa tới. Không có thuốc hay trà nào thay được việc đổi thói quen.

Thử ngay: bạn đang mắc sai lầm nào? Hãy khoanh tròn một cái, và bắt đầu sửa từ cái đó trước.

CHƯƠNG 3

Nguyên tắc ăn uống giảm mỡ giữ cơ

> Ăn đủ ba nhóm chất trong mỗi bữa, đủ đạm, giảm đường tinh luyện và ăn đúng giờ. Đó là cốt lõi.

Chế độ dinh dưỡng chiếm khoảng 70% kết quả, vận động 30%. Bạn không thể tập bù cho một chế độ ăn sai.

7 nguyên tắc

1. **Mỗi bữa đủ 3 nhóm:** đạm, tinh bột, chất béo tốt, cộng với rau.
2. **Đủ đạm để giữ cơ.** Người trưởng thành cần khoảng 0,93 g đạm cho mỗi kg cân nặng mỗi ngày. Người từ 60 tuổi cần 1,0–1,2 g/kg, có bệnh mạn tính thì 1,2–1,5 g/kg. Chia đều đạm cho các bữa.
3. **Chọn tinh bột phức hợp:** gạo lứt, khoai lang, yến mạch, bún gạo lứt. Loại có trên 3 g chất xơ mỗi 100 g (xem trên bao bì) là tốt.
4. **Rau nhiều màu,** ít nhất 400 g rau quả mỗi ngày.
5. **Chất béo tốt, đúng lượng:** dầu olive, dầu hạt cải, dầu đậu nành, cá béo, các loại hạt. Hạn chế đồ chiên rán.
6. **Giảm đường và muối:** đường dưới 25 g, muối dưới 5 g mỗi ngày. Trong giai đoạn giảm mỡ, cố gắng bỏ hẳn đường tinh luyện.
7. **3 bữa chính đúng giờ, bữa phụ chỉ khi cần.** Ba bữa đủ chất là đủ cho phần lớn người giảm mỡ. Nếu hay đói cồn cào, vận động nhiều hoặc có bệnh tiểu đường, có thể thêm 1–2 bữa phụ nhỏ cách bữa chính 1,5–2 giờ, và bớt lượng ở bữa chính tương ứng.

Thực đơn mẫu một ngày

Bữa	Giờ gợi ý	Gợi ý món
Sáng	6h30–7h30	1 ly sữa không đường hoặc sữa hạt + 2 quả trứng luộc + 1 lát bánh mì đen
Trưa	11h30–12h30	100 g thịt nạc + 100 g cơm gạo lứt (cân chín) + 200 g rau xanh
Tối	Trước 19h30	100 g cá + 100 g khoai lang + 200 g rau xanh

Bữa phụ, chỉ khi cần (giữa sáng hoặc giữa chiều): 200 g trái cây nguyên quả, hoặc 1 hộp sữa chua không đường, hoặc một nắm nhỏ hạt.

Cách cân: cơm, bún cân khi đã chín. Thịt, cá, rau, khoai cân khi còn sống. Đây là khẩu phần tham khảo; người vận động nhiều hoặc nặng cân hơn sẽ cần nhiều hơn.

> Nếu bạn đang dùng một sản phẩm thay thế bữa ăn theo tư vấn riêng, hãy tính đó là một bữa chính và không ăn thêm bữa khác thay vào.

Đổi món trong cùng nhóm

Nhóm	Có thể thay cho nhau
Đạm	Thịt heo nạc, thịt bò, ức gà, cá biển, tôm, mực, trứng, đậu hũ
Tinh bột	Cơm gạo lứt, cơm trắng, bún gạo lứt, bánh mì đen, khoai lang, yến mạch
Chất béo	Dầu olive, dầu hạt cải, dầu đậu nành, dầu óc chó, dầu sachi

Trái cây	Ổi, táo, thanh long, bưởi, chuối, nho, dưa hấu

Chỉ đổi trong cùng nhóm. Đừng lấy trái cây thay cơm, hay lấy khoai thay thịt.

Mẹo nấu nướng

- Ưu tiên hấp, luộc, kho nhẹ thay cho chiên, nướng.
- Nêm bằng hành, tỏi, tiêu, ớt, gừng, rau thơm thay cho bột ngọt và gia vị công nghiệp.
- Trái cây ăn nguyên quả, không uống nước ép, mỗi lần không quá 200 g.
- Dậy sớm 30 phút làm luôn bữa sáng và hộp cơm trưa.

CHƯƠNG 4

Vận động, giấc ngủ, nước và stress

> Ăn đúng mà ngủ kém, uống ít nước, căng thẳng kéo dài thì mỡ vẫn khó giảm.

Các yếu tố này kéo nhau: ăn thiếu chất, thiếu nước hay stress đều làm ngủ kém, và ngược lại.

Vận động: để giữ cơ, không chỉ để đốt mỡ

- **Đi bộ nhanh** 30 phút mỗi ngày, đi sau bữa ăn 15–20 phút càng tốt.
- **Bài tập kháng lực nhẹ** 2–3 buổi mỗi tuần: ngồi xuống đứng lên với ghế, chống đẩy vào tường, nâng chai nước thay tạ. Đây là cách giữ cơ hiệu quả nhất.
- **Đổi tư thế** mỗi 1 giờ ngồi. Đứng dậy, vươn vai, đi vài bước.
- Bắt đầu nhẹ, tăng dần. Nếu đau khớp, tim mạch, huyết áp, hãy hỏi bác sĩ trước khi tăng cường độ.

Ngủ: lúc cơ thể sửa chữa

- Ngủ trước 23h, đủ 7–8 tiếng.
- Thiếu ngủ làm đói nhiều hơn và thèm đồ ngọt hơn vào hôm sau.
- Không ăn no trong 2–3 giờ trước khi ngủ. Tắt điện thoại 30 phút trước giờ ngủ.

Nước: uống đều, đừng đợi khát

- Khoảng 40 ml cho mỗi kg cân nặng mỗi ngày, thường là 1,5–2 lít. Người nặng 55 kg cần khoảng 2,2 lít, tính cả nước từ canh và trái cây.

- Uống rải đều cả ngày, mỗi lần một vài ngụm. Người có bệnh thận, tim cần theo lượng bác sĩ dặn.
- Nước lọc, nước ấm, trà không đường. Tránh nước ngọt, trà sữa, cà phê pha sẵn.

Stress: kẻ phá ngầm

- Căng thẳng kéo dài khiến nhiều người ăn theo cảm xúc và ngủ kém.
- Mỗi ngày dành 5 phút hít thở sâu và chậm. Ra nắng sớm, đi bộ nơi có cây xanh.
- Kết nối: ăn cùng gia đình, trò chuyện với bạn bè. Có người đồng hành, bạn sẽ dễ bền bỉ hơn.

CHƯƠNG 5

Kế hoạch 21 ngày khởi động

> Mỗi tuần thêm một nhóm thói quen, không đổi tất cả cùng lúc. Làm được 80% là đã tốt.

Đừng bỏ cuộc vì một ngày lỡ. Ngày mai quay lại là được.

Trước ngày 1, chuẩn bị: cân sức khỏe, thước dây, cân nhà bếp (nếu có), bình nước có vạch, một cuốn sổ nhỏ. Đo và ghi cân nặng, vòng eo, vòng mông, chụp một tấm ảnh toàn thân.

Tuần 1 (ngày 1–7): Dọn đường

- [ ] Bỏ nước ngọt, trà sữa, bánh kẹo
- [ ] Ăn đủ 3 bữa chính, không bỏ bữa sáng
- [ ] Uống đủ nước theo cân nặng
- [ ] Đi bộ 15–20 phút mỗi ngày
- [ ] Chụp ảnh mọi bữa ăn để tự nhìn lại

Tuần 2 (ngày 8–14): Xây đĩa ăn

- [ ] Mỗi bữa có đạm, tinh bột, rau theo thực đơn mẫu chương 3
- [ ] Ăn 3 bữa chính đúng giờ; chỉ thêm bữa phụ nhỏ khi thật sự đói
- [ ] Đổi cơm trắng sang gạo lứt hoặc khoai ít nhất một bữa
- [ ] Ăn tối trước 19h30
- [ ] Tăng đi bộ lên 30 phút

Tuần 3 (ngày 15–21): Giữ cơ, giữ nhịp

- [ ] Tập kháng lực nhẹ 3 buổi trong tuần
- [ ] Ngủ trước 23h
- [ ] Giảm muối: pha loãng nước chấm, không chấm ngập
- [ ] Mỗi ngày 5 phút hít thở chậm
- [ ] Tự nấu ít nhất 5 ngày trong tuần

Ngày 22: đo lại đủ các chỉ số và chụp ảnh cùng góc. So với ngày đầu. Rồi giữ tiếp nhịp tuần 3 cho những tháng sau.

Khi không theo kịp

Ưu tiên làm đúng theo thứ tự: đúng nhóm thực phẩm trước, rồi đúng khối lượng, rồi đủ số bữa, cuối cùng mới đến đúng giờ.

CHƯƠNG 6

Theo dõi tiến trình và vượt chững cân

> Cân đứng yên chưa chắc là bạn không tiến bộ. Hãy nhìn vòng eo trước.

Đo gì, khi nào

Chỉ số	Tần suất	Cách đo
Cân nặng	1 lần/tuần	Sáng sớm, sau khi đi vệ sinh, trước khi ăn
Vòng eo, vòng mông	1 lần/tuần	Thước dây, cùng vị trí mỗi lần
Ảnh toàn thân	2 tuần/lần	Cùng góc, cùng ánh sáng, cùng bộ đồ
Giấc ngủ, năng lượng, tiêu hóa	Mỗi ngày	Ghi 1 dòng vào sổ

Đừng cân mỗi ngày. Cân nặng dao động theo nước, muối, chu kỳ kinh nguyệt, dễ làm bạn nản lòng.

Chững cân là gì?

Chững cân là khi cân không đổi 2 tuần liền, hay gặp trong khoảng tuần thứ 2 đến tuần thứ 10. Đây là lúc cơ thể đang thích nghi, không phải thất bại.

4 bước xử lý

1. **Xem lại vòng eo.** Eo giảm mà cân đứng thì có thể mỡ đang giảm, cơ đang tăng. Bạn đang đi đúng đường.

2. **Ghi nhật ký ăn 1 tuần thật trung thực.** Nhiều khi khẩu phần đã lớn dần lúc nào không hay, hoặc đồ uống có đường lọt lại.
3. **Tăng vận động.** Thêm 10 phút đi bộ hoặc 1 buổi kháng lực mỗi tuần.
4. **Điều chỉnh nhỏ.** Ví dụ giảm bớt tinh bột bữa tối 3 ngày/tuần, vẫn giữ đủ đạm và rau. Không nhịn ăn.

Khi nào cần đi khám

Hãy đi khám nếu bạn mệt kéo dài, chóng mặt, rụng tóc nhiều, kinh nguyệt rối loạn, hoặc ăn đúng một thời gian dài mà cân vẫn tăng. Xét nghiệm mỡ máu, đường huyết, tuyến giáp sẽ cho bạn thêm thông tin.

PHỤ LỤC 1

Bảng số đo của tôi

Đo mỗi tuần một lần, cùng giờ, cùng điều kiện. WHR = vòng eo ÷ vòng mông.

Mốc	Ngày	Cân (kg)	Eo (cm)	Mông (cm)	WHR	BMI
Bắt đầu						
Hết tuần 1						
Hết tuần 2						
Hết tuần 3						
Tuần 4						
Tuần 6						
Tuần 8						
Tuần 12						

Mục tiêu của tôi

Cân nặng nên hướng tới (chiều cao² × 21): ..... kg

Vòng eo mong muốn: ..... cm

Lý do tôi muốn khỏe lên: .....

.....

PHỤ LỤC 2

Bảng theo dõi 21 ngày

Mỗi ngày đánh dấu ✓ vào ô làm được. Cuối tuần đếm số ✓ và tự khen mình.

Ngày	Đủ 3 bữa	Đủ đạm	Không đường	Đủ nước	Vận động	Ngủ trước 23h
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17
18
19
20
21

HỎI ĐÁP

Câu hỏi thường gặp

Tôi có phải bỏ cơm không?
Không. Tinh bột là nguồn năng lượng chính. Hãy ăn đúng lượng và đổi dần sang gạo lứt, khoai, yến mạch.

Có phải ăn 5 bữa một ngày không?
Không bắt buộc. 3 bữa chính đủ chất là đủ. Bữa phụ chỉ dành cho người hay đói, vận động nhiều, người cao tuổi ăn ít mỗi bữa, hoặc người tiểu đường theo hướng dẫn của bác sĩ. Quan trọng là tổng lượng ăn cả ngày.

Bao lâu thì thấy kết quả?
Mỗi cơ thể mỗi khác, nên tôi không hứa con số. Hãy theo dõi vòng eo mỗi tuần, nó nói thật hơn cân.

Tôi bận, không có thời gian nấu?
Sơ chế và chia hộp vào cuối tuần. Dậy sớm 30 phút làm luôn bữa sáng và hộp cơm trưa.

Đi ăn cỗ, liên hoan thì sao?
Ưu tiên đạm và rau, bỏ nước ngọt, ăn chậm. Bữa sau quay lại nếp cũ, không cần nhịn bù.

Tôi đang uống thuốc huyết áp, tiểu đường?
Hãy hỏi bác sĩ trước khi đổi chế độ ăn và giữ đúng lịch thuốc.

Có cần thực phẩm chức năng không?
Ăn đa dạng trước. Thực phẩm chức năng không phải là thuốc. Có cần bổ sung hay không nên được tư vấn riêng theo tình trạng của bạn.

Tôi đau khớp, không tập được?
Bắt đầu bằng đi bộ nhẹ và tập với ghế. Hỏi bác sĩ trước khi tăng cường độ.

Cân đứng yên 2 tuần?

Xem lại chương 6: nhìn vòng eo trước, rồi ghi nhật ký ăn 1 tuần.

Nguồn tham khảo

- Bộ Y tế, *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam* (2016).
- Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), khuyến nghị về chế độ ăn lành mạnh.
- Khóa Dinh dưỡng cơ bản 2026 (mùa 3) mà tác giả đã học: Tổng quan, Vitamin và khoáng chất, Chế độ ăn lành mạnh, Dinh dưỡng phụ nữ, Dinh dưỡng người cao tuổi.

BƯỚC TIẾP THEO

Đọc xong rồi, làm gì tiếp?

> Một cuốn sách chỉ mở cửa. Bước tiếp theo là bắt tay làm một việc nhỏ ngay hôm nay.

1. **Bắt đầu ngay hôm nay:** đo vòng eo, ghi vào Bảng số đo ở Phụ lục 1.
2. **Ghi chép mỗi ngày:** dùng *Sổ tay 21 ngày* (Tủ sách Cô Lan · Cuốn 4) để tick thói quen và ghi bữa ăn.
3. **Đọc thêm:** *Dinh dưỡng cơ bản – Ăn đúng để khỏe mỗi ngày* (Tủ sách Cô Lan · Cuốn 1), để hiểu nền tảng vì sao ăn như vậy.

Cùng trong Tủ sách Cô Lan

- *Mâm cơm 7 ngày nhà Cô Lan* – thực đơn, công thức, danh sách đi chợ.
- *Sổ tay 21 ngày Cô Lan* – mỗi ngày một trang để ghi và tick.

LỜI KẾT

Đối xử tử tế với cơ thể mình

> Giảm cân không phải cuộc chạy nước rút. Đó là lúc bạn học cách đối xử tử tế với cơ thể mình.

Bạn không cần hoàn hảo. Bạn chỉ cần quay lại đúng đường sau mỗi lần lệch. Cân nặng giống như đường ray, lệch một chút thì kéo về ngay.

Hãy bắt đầu bằng một việc nhỏ ngay hôm nay: đo vòng eo và ghi lại.

Nếu bạn muốn có người cùng xem thực đơn, cùng theo dõi 21 ngày, hãy nhắn tin cho tôi. Tôi sẵn lòng đồng hành cùng bạn.

Thân mến,
Đàm Lan

VỀ TÁC GIẢ



Đàm Lan

Đàm Lan có gần 30 năm làm việc trong ngành y tế. Chị đã học dinh dưỡng và đang chuẩn bị học thạc sĩ dinh dưỡng.

Sứ mệnh của chị là lan tỏa hiểu biết về dinh dưỡng, để mỗi người chủ động chăm sóc sức khỏe của mình: ăn uống cân bằng, vận động, ngủ đủ, sống tích cực và tâm an.

Những gì trong sách là điều chị đã học và đang thực hành mỗi ngày.

Đón đọc cùng tác giả: *Dinh dưỡng cơ bản – Ăn đúng để khỏe mỗi ngày*

"Bạn không cần hoàn hảo. Bạn chỉ cần quay lại đúng đường sau mỗi lần lệch."

— Đàm Lan

Hiểu đúng về mỡ và cơ · 6 sai lầm cần tránh · Thực đơn mẫu · Kế hoạch 21 ngày · Bảng theo dõi in sẵn