

# Bao nhiêu calo trong rau muống? Ăn rau muống có thể giúp bạn giảm cân không?

Rau muống là loại rau chứa nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể, thích hợp cho những người thiếu vitamin, đặc biệt là chất sắt. Nhiều người chọn đây là loại rau để thêm vào khẩu phần ăn khi muốn tăng, giảm cân. Vậy có bao nhiêu calo trong rau muống ? Công dụng của loại rau này là gì?

## Rau muống là loại rau gì?

Rau muống là loại rau quen thuộc, được dùng làm rau ăn lá, thuộc họ Bambi và có khả năng sống ở vùng nhiệt đới, có thể trồng trên mặt đất hoặc dưới nước. Vì vậy, với khí hậu nhiệt đới gió mùa ở Việt Nam, đây là loại rau thể mạnh và được nhiều người ưa chuộng.

Đặc điểm của loại rau này là mọc dài trên mặt đất, thân rỗng, dày và là rễ mắt. Lá rau muống hình 3 cạnh, nhọn, hẹp và dài, hoa màu trắng hoặc có loại tím hồng, ống hoa màu tím nhạt. Ở Việt Nam, rau muống được dùng để chế biến nhiều món ăn khác nhau.

Xem thêm [giảm cân bằng thuốc](#)



Rau muống là một loại rau ăn lá và thân phổ biến ở Việt Nam

## **Bao nhiêu calo trong rau muống ?**

Mặc dù rau muống rất phổ biến nhưng không phải ai cũng biết trong rau muống có bao nhiêu calo? Rau muống có giá trị cao, trong 100 gam rau muống có chứa nhiều chất dinh dưỡng như chất xơ, vitamin C, vitamin B6,... và đặc biệt là chất sắt. Nhưng lượng calo trong 100g này chỉ chứa 30 calo nên nhiều người lựa chọn loại rau này trong thực đơn giảm cân.

Ngoài ra, trong một số món ăn được chế biến từ rau muống dưới đây có lượng calo chênh lệch khác nhau. Đặc biệt:

- Rau muống tươi có 30 calo / 100g
- Rau muống luộc có 40 calo / 100g
- Rau muống xào tỏi chứa 112 calo / 100g
- Rau muống xào thịt bò chứa 165 calo / 100g
- .....



Rau muống có nhiều chất dinh dưỡng và trong 100g có 30 calo

## **Có bao nhiêu loại rau chân vịt?**

Trong quá trình tìm mua rau muống bạn có thể thấy cùng một loại rau muống nhưng đặc tính của từng loại ít nhiều khác nhau. Tùy theo điều kiện giống, nơi trồng và khí hậu khác nhau mà chúng ta sẽ có những loại rau giống khác nhau.

Dưới đây là một số dòng phổ biến:

### **Như ruộng rau muống**

Đây là loại rau muống thường được trồng ở ruộng cạn hoặc ruộng ẩm ướt. Đối với loại rau muống này có đặc điểm là thân rau nhỏ, thân màu xanh tươi, màu sắc tươi tắn, lá nhỏ trồng trên cạn, không cần tưới quá nhiều nước. Còn đối với loại rau dền đỏ, to thường là rau muống ruộng và có thể sống ngay cả trong nước. Đây là loại được nhiều người lựa chọn trong bữa cơm gia đình.

Xem thêm [thuốc giảm cân nhanh an toàn](#)



Rau muống có thể trồng trên cạn và dưới nước

## **Rau muống**

Loại rau muống này được trồng dưới bùn, cọng nhỏ lộ lên sẽ mềm hơn các loại khác. Sau khi cắt rau, rễ rau muống có thể tự mọc và phát triển quanh năm. Rau sau khi trồng sẽ có thân to, rỗng và có màu xanh tươi, lá to và dài.

## **Rau muống loại**

Với đặc điểm rễ rau tạo thành bè, khối và sống trên mặt nước nên giống rau này phát triển mầm mới, phát triển nhanh vào mùa hè và chậm trong mùa đông. Thường được người dân trồng trên các bè tre tự chế, để nổi trên mặt nước và sau khi trồng, rau sẽ có đặc điểm là lá to, hình tam giác, màu đỏ tím, thân dày và dai.

Xem thêm [loại thuốc giảm cân nào tốt nhất hiện nay](#)

## **Loại rau muống**

Còn đối với rau muống thường được trồng bằng cách gieo hạt vào sọt đất hoặc thả vào nước, rau sẽ phát triển bằng cách để lan trên mặt nước. Rau sau khi mọc sẽ có thân nhỏ, mềm, lá hẹp và nhọn.

## **Rau muống có thể giảm cân?**

Có thể thấy, rau muống chứa nhiều vitamin, cũng như chất kháng, chất xơ và không chứa bất kỳ hàm lượng chất béo nào. Vì vậy, hoàn toàn có thể sử dụng loại rau này trong quá trình giảm cân. Ngoài ra, rau muống còn giúp giảm lượng mỡ tích tụ trong máu, tránh được nhiều tác hại của mỡ thừa đối với sức khỏe.



Có thể sử dụng rau muống trong quá trình giảm cân hiệu quả

## **Rau muống có tác dụng như thế nào đối với sức khỏe?**

Sau khi đã trả lời được câu hỏi rau muống có bao nhiêu calo thì bây giờ chúng ta sẽ dựa vào đó mà tìm hiểu những tác dụng tuyệt vời của loại rau này đối với sức khỏe và cơ thể. Cụ thể, dưới đây là một số lợi ích sức khỏe phổ biến của rau muống mà bạn cần biết.

### **Giúp cơ thể bổ sung sắt tốt**

Rau muống là loại rau có chứa hàm lượng chất sắt cao nên đối với những người bị thiếu máu, phụ nữ mang thai, bé gái bước qua tuổi dậy thì thì đây sẽ là món ăn bổ sung sắt rất tốt cho cơ thể. Giúp tăng cường hàm lượng sắt trong cơ thể. Qua đó, tránh tình trạng cơ thể bị thiếu máu.



Rau muống giúp cơ thể bổ sung Sắt tốt

### **Giảm táo bón**

Táo bón là căn bệnh khiến nhiều người khó chịu và lo lắng, nhất là đối với những người ngồi nhiều, ít vận động thì tình trạng bệnh càng nặng hơn. Để hỗ trợ điều trị và làm giảm các triệu chứng táo bón một cách tốt nhất, bạn có thể bổ sung rau muống vào bữa ăn hàng ngày, bởi loại rau này có hàm lượng chất xơ cao rất tốt cho hệ tiêu hóa của bạn.

Xem thêm [trà giảm cân](#)

## **Bổ sung vitamin cho mắt**

Rau muống không chỉ chứa nhiều vitamin A mà còn rất giàu carotenoid và lutein, khi nạp vào cơ thể sẽ giúp tăng cường sức đề kháng cho mắt, giúp mắt sáng hơn, ngăn ngừa các triệu chứng của bệnh đục thủy tinh thể. , cũng như giúp mắt sáng và trong hơn.

## **Hạn chế sự phát triển của tế bào ung thư trong cơ thể**

Selen là chất có khả năng ngăn ngừa và ức chế tế bào ung thư trong cơ thể rất tốt và chất này cũng có trong rau muống. Bên cạnh đó, loại rau này còn chứa tới 13 chất có khả năng chống oxy hóa cho cơ thể, giúp cơ thể đẩy lùi “mầm mống” của bệnh ung thư như ung thư dạ dày, ung thư vú, ung thư. ung thư trực tràng, ung thư da.

## **Giúp tăng cường hệ thống miễn dịch của cơ thể**

Tác dụng cuối cùng của rau muống chúng ta có thể thấy rõ qua chất dinh dưỡng và calo của loại rau này. Với thành phần chứa nhiều loại chất dinh dưỡng, cũng như các loại vitamin có lợi cho sức khỏe của cơ thể, rau muống có tác dụng hỗ trợ tăng cường hệ miễn dịch cho cơ thể rất tốt. Vì vậy thực đơn với rau muống sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh hơn rất nhiều.

Xem thêm [Viên sủi tăng cân Toca](#)

## **Giúp chống oxy hóa và lão hóa da**

Rau muống còn có các dưỡng chất mang lại tác dụng chống lão hóa, trẻ hóa làn da giúp ngăn ngừa các gốc tự do gây hại cho tế bào da. Từ đó, hạn chế những tác động xấu từ môi trường như ánh nắng trực tiếp, khói bụi, mỹ phẩm kém chất lượng,... Giảm thiểu sự xuất hiện của các nếp nhăn, cũng như sự hình thành của các đốm đồi mồi, ức chế sự phát triển của hắc tố.



Rau muống giúp đẩy lùi lão hóa da

### **Hỗ trợ chăm sóc tóc**

Có thể bạn chưa biết trong rau muống có chứa các thành phần có tác dụng nuôi dưỡng chân tóc, đẩy nhanh quá trình mọc tóc, cải thiện cấu trúc tóc, tránh gãy rụng, xơ rối.

### **Ăn nhiều rau muống có tốt không?**

Rau muống là loại rau ăn lá chứa nhiều chất dinh dưỡng như đạm, béo, xơ, magie, kẽm,... Những chất này rất có lợi cho sức khỏe con người khi ăn đủ lượng trong ngày. Không chỉ vậy, loại rau này còn có thể kết hợp để tạo thành nhiều món ăn ngon hấp dẫn, giúp bữa cơm gia đình trở nên phong phú và hấp dẫn hơn rất nhiều.

Tuy nhiên, bạn chỉ nên ăn một lượng vừa phải, không nên ăn quá no vì ăn nhiều cũng không tốt.

Bạn hoàn toàn có thể sử dụng loại rau này trong các bữa ăn gia đình từ 3-4 lần / tuần. Điều này sẽ mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe, giúp cơ thể có được năng lượng tốt, hỗ trợ quá trình



giảm cân an toàn và lành mạnh cho cơ thể. Tuy nhiên, rau muống thường có ký sinh trùng và giun nên bạn nên ngâm kỹ trước khi chế biến, tốt nhất nên ăn rau muống đã được nấu chín, hạn chế ăn sống.

Xem thêm [kem tan mỡ](#)

## **Công thức nấu các món ăn với rau muống?**

Rau muống đối với người Việt Nam là một loại rau quen thuộc và được dùng để chế biến thành nhiều món ăn khác nhau trong các bữa ăn. Cụ thể, dưới đây là một số công thức chế biến các món ăn với rau muống mà bạn có thể tham khảo và lựa chọn.

### **Rau bó xôi luộc**

Món đầu tiên rất quen thuộc và dễ làm là rau muống luộc, thường xuất hiện trong mâm cơm của người Việt từ lâu đời. Không mất quá nhiều thời gian và công sức để tạo ra món ăn này, ngoài ra món ăn này cũng không hề chứa chất béo nên hoàn toàn thích hợp cho những người đang giảm cân, hay những người bị cholesterol trong máu. mở rộng.

Rau muống luộc có thể chấm với nước tương hoặc nước mắm pha tỏi, ớt băm. Tùy theo vùng miền mà nước chấm sẽ khác nhau. Món ăn này cũng sẽ giúp bạn cảm nhận được “hương vị nguyên bản” của loại rau dân dã này.



Rau muống luộc là món ăn dân dã, quen thuộc với người dân Việt Nam từ lâu đời

### **Rau muống xào tỏi**

Món ăn quen thuộc tiếp theo được chế biến từ rau muống là rau muống xào tỏi. Cách làm cũng rất dễ dàng, tiết kiệm thời gian, với sự kết hợp hoàn hảo giữa rau muống và gia vị cùng mùi thơm đặc trưng của tỏi đã tạo nên một món ăn dân dã nhưng không kém phần hấp dẫn.

Xem thêm [kem giảm mỡ bụng](#)

### **Rau muống xào thịt bò**

Rau muống xào thịt bò là món ăn giàu năng lượng, thích hợp để bổ sung dưỡng chất cho cơ thể. Vì rau muống có nhiều khoáng chất và vitamin, thịt bò lại giàu đạm và sắt giúp bổ sung dưỡng chất cho cơ thể đầy đủ hơn. Với thịt bò ngon, cùng với rau muống với độ giòn vừa phải sẽ mang đến một món ăn kèm rất ngon với cơm.

### **Canh rau muống nấu hến**

Rau muống nấu hến là món ăn giảm cân, giúp thanh nhiệt cơ thể hiệu quả mà cách làm cũng khá đơn giản. Với các nguyên liệu như gừng, muối, rau muống và hến tươi, bạn có thể có được món canh hến thơm ngon nhưng không tanh, có mùi thơm của gừng, kết hợp với rau muống dai, giòn tạo nên một món canh ngon tuyệt. làm món súp hấp dẫn.

### **Canh rau muống nấu thịt**

Với các nguyên liệu như rau muống, thịt lợn nạc hoặc thịt bò nạc, mắc khén, tỏi, hành tím, dầu ăn và gia vị là bạn đã có được món canh ngon, lạ miệng. Không chỉ dễ nấu, tiết kiệm thời gian mà món canh này còn chứa nhiều chất dinh dưỡng cho cơ thể.

### **Rau muống xào**

Rau muống xào là món ăn xuất hiện trong cả ngày thường và ngày chay, với nguyên liệu chính là rau muống và chao. Món ăn sau khi hoàn thành sẽ có vị dai, giòn của rau muống, mùi thơm đặc trưng và bùi bùi của chao. Tạo nên một món ăn tốt cho cơ thể, thích hợp xuất hiện trong mọi thực đơn, kể cả với những người đang giảm cân.



Rau muống xào vừa dễ làm lại ngon

## **Ốc móng tay xào rau muống**

Ốc móng tay là một loại hải sản đặc trưng được nhiều người yêu thích, sự kết hợp của loại ốc này với rau muống sẽ tạo nên một món ăn đưa cơm hay ăn chơi đều rất “đã miệng”. Tuy không phải là món ăn giúp giảm cân nhưng hương vị đặc trưng, khác biệt giữa rau muống và ốc này sẽ mang đến món ăn hoàn hảo cho vị giác của bạn.

## **Canh rau muống cà chua**

Với nguyên liệu chính là rau muống và cà chua cùng với quy trình sơ chế và chế biến nhanh chóng, đơn giản, tiết kiệm thời gian là bạn đã có được món canh ngon cho mâm cơm của gia đình rồi. Hương vị của món canh sau khi hoàn thành sẽ có vị chua chua, ngọt ngọt của cà chua, kết hợp với rau muống dai giòn cùng các gia vị khác mang đến sự hòa quyện hương vị hoàn hảo.

## **Canh rau muống tôm khô**

Rau muống kết hợp với tôm khô cũng là một món canh hấp dẫn và dễ làm. Khi thưởng thức, bạn sẽ thấy vị thơm ngọt của tôm khô, mùi thơm đặc trưng của rau muống và những sợi rau dai, giòn tạo nên một món canh ngon, ăn với cơm nóng sẽ là một sự kết hợp tuyệt vời cho vị giác. ý nghĩa. Để tạo mùi thơm và ngọt hơn từ tôm khô, bạn có thể giả tôm để dễ ăn và mang lại hương vị đậm đà hơn cho món canh.

## **Gỏi rau muống đậu hũ**

Đây là món ăn giảm cân từ rau muống rất ngon, lại không gây ngán cho người ăn. Vì đây là món ăn có nguyên liệu thanh đạm nên có thể dùng làm món chay mà lại rất giàu chất đạm và chất dinh dưỡng cho cơ thể. Đặc biệt, rau muống và đậu phụ chứa nhiều chất xơ và không chứa chất béo. Vì vậy nó hoàn toàn thích hợp cho người ăn kiêng, người có mỡ thừa.

Ngoài hai nguyên liệu chính này, bạn hoàn toàn có thể kết hợp với nhiều loại rau củ khác để tạo ra những màu sắc và hương vị khác nhau kích thích vị giác. Với vị giòn của rau muống, cùng với đậu phụ rán giòn, thơm, bạn sẽ cảm thấy “thú vị” và hấp dẫn với món ăn này. Chỉ cần luộc rau muống, xào đậu phụ và dùng các loại rau tươi khác trộn với nước để làm nộm là có thể tạo ra một món ăn lạ miệng.



Rau muống xào đậu phụ lạ miệng

## Thực đơn ăn kiêng với rau muống trong vòng 3 ngày

Với những thông tin trên đây về vấn đề rau muống có bao nhiêu calo, chúng ta có thể thấy đây là loại rau có thể dùng trong thực đơn ăn kiêng. Dưới đây là thực đơn ăn kiêng trong 3 ngày với rau muống mà bạn có thể tham khảo cho mình.

### Ngày đầu tiên

Bữa sáng: Rau muống xào thịt bò 1 đĩa + nước cam hoặc các loại nước ép khác.

Bữa trưa:

- 1 trứng trắng
- Rau muống nấu hến hoặc canh tôm khô rau muống
- ½ chén gạo lứt hoặc có thể không có gạo.

Ăn nhẹ: 1 quả chuối hoặc táo

Bữa tối:

- Rau muống luộc chấm nước tương hoặc nước mắm
- Gạo lứt 1 chén
- Rau muống luộc

### Ngày thứ hai

- Bữa sáng: 2 quả trứng luộc + salad rau muống
- Bữa trưa: Canh rau muống cà chua + salad khoai tây + ly nước cam.
- Bữa tối: Rau muống xào + cơm gạo lứt 1 chén + 1 ly nước ấm.



Canh rau muống với cà chua là món canh giảm cân hiệu quả

### Ngày thứ 3

- Bữa sáng: Salad và trứng + nước ép trái cây hoặc sinh tố
- Bữa ăn nhẹ: 1 quả chuối
- Bữa trưa: Canh rau muống với thịt và bún hoặc phở

- Bữa phụ buổi chiều: Sữa hạt không đường
- Bữa tối: Rau muống luộc, 1 quả chuối chín và 1 ly nước ấm.

Tham khảo

- Chế độ ăn kiêng hiệu quả
- Thực đơn giảm cân ngon
- Công thức giảm cân với gạo lứt

## **Cần lưu ý những gì khi ăn rau muống?**

Tuy là loại rau chứa nhiều chất dinh dưỡng và vitamin tốt cho cơ thể, phù hợp với những người đang giảm cân nhưng trong quá trình áp dụng loại rau này vào thực đơn hàng ngày, bạn cần lưu ý một số điều sau:

- Những người đang có vết thương hở trên cơ thể tuyệt đối không nên sử dụng rau muống trong bữa ăn. Với rau muống sẽ khiến vết thương hở lâu lành, tạo thành sẹo lồi gây mất thẩm mỹ trên cơ thể.
- Những người mắc bệnh gút, các bệnh về xương khớp nên cẩn thận khi ăn rau muống, vì có thể khiến tình trạng đau nhức xương trở nên trầm trọng hơn gấp nhiều lần.



Thuốc chữa bệnh gút không nên dùng trong chế độ ăn kiêng

- Đối với những người có tiền sử bị sỏi thận nên hỏi ý kiến bác sĩ khi ăn rau muống, vì có thể ảnh hưởng đến tình trạng bệnh của người bệnh.
- Hiện nay, nhiều nơi sử dụng hóa chất độc hại để trồng rau muống, sẽ gây nhiều ảnh hưởng đến sức khỏe. Vì vậy, bạn nên chọn rau muống được bày bán ở những nơi có nguồn gốc xuất xứ rõ ràng như siêu thị, cửa hàng tiện lợi, chợ đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm.
- Bên cạnh đó, rau muống chứa nhiều ký sinh trùng và vi khuẩn do loại rau này được trồng ở nhiều môi trường thủy sinh và trên cạn khác nhau. Vì vậy, khi sơ chế, bạn cần ngâm rau với nước muối. Đồng thời cần đảm bảo rau được nấu chín để đảm bảo an toàn cho sức khỏe.
- Nếu sử dụng rau muống trong bữa ăn hàng ngày với mục đích giảm cân thì bạn nên hạn chế sử dụng dầu ăn mà thay vào đó nên sử dụng các loại dầu hạt, dầu oliu để mang lại hiệu quả tốt nhất.

Rau muống là loại rau dễ ăn, có thể kết hợp với nhiều nguyên liệu để tạo thành món ăn hấp dẫn cho bữa cơm gia đình. Hy vọng qua bài viết này bạn sẽ tìm được câu trả lời cho vấn đề rau muống có bao nhiêu calo.