# Abstract

Chế độ ăn ít carbohydrate ngày càng trở nên phổ biến. Những người ủng hộ cho rằng chúng hiệu quả hơn đáng kể so với các chế độ ăn kiêng khác trong việc giảm cân và mang lại các lợi ích sức khỏe khác như huyết áp thấp và cải thiện mức cholesterol; tuy nhiên, một số bác sĩ tin rằng những chế độ ăn kiêng này tiềm ẩn các rủi ro sức khỏe lâu dài. Một đánh giá về các tài liệu nghiên cứu hiện có chỉ ra rằng chế độ ăn ít carbohydrate có hiệu quả cao trong việc giảm cân ngắn hạn nhưng hiệu quả lâu dài của chúng không lớn hơn đáng kể so với các chế