# Abstract

Chế độ ăn ít carbohydrate ngày càng trở nên phổ biến. Những người ủng hộ cho rằng chúng có hiệu quả giảm cân đáng kể hơn các chế độ khác và mang lại những lợi ích sức khỏe khác như hạ huyết áp và cải thiện nồng độ cholesterol; tuy nhiên, một số bác sĩ tin rằng những bữa ăn kiêng này tiềm ẩn những rủi ro về lâu dài. Một đánh giá về các tài liệu nghiên cứu hiện có chỉ ra rằng thực đơn low-carbohydrate rất hữu hiệu trong ệc giảm béo ngắn hạn nhưng tác dụng lâu bền của chúng không lớn hơn nhiều so với các kế hoạch ăn uống thông thường khác. Ảnh