

十大妙方促進新陳代謝

資料來源/ WebMD.com 編譯/金艷蓉



新陳代謝好比人體內的一架戰車，要想讓它快速跑起來，辦法有好多。有些人仿佛天生具備了好的發動機，那麼其新陳代謝的速度就較快。

男性相比較女性，即便處於休息狀態亦容易燃燒更多的熱量（Calories，也稱卡路里）。對於大部分人而言，年過四十，新陳代謝這架戰車的速度就會慢下來。儘管您無法掌控自己的年齡、性別和遺傳等因素，但仍然有改進的方法可以提升新陳代謝，這裏有十大妙方分享。

強化肌肉

即便您什麼都不做，身體仍然在持續消耗熱量。這種靜態的新陳代謝率的高低取決於一個人的肌肉量，肌肉量多，靜態新陳代謝率就高。機體為了維持自身，一磅肌肉每天需要消耗6個卡路里，而一磅脂肪卻僅僅消耗2個卡路里。這個看起來微不足道的差異，卻隨著時間的推移而不斷累積。通過力量訓練來強化啟動全身的肌肉，就能提高您每天的新陳代謝率。

加強鍛煉

有氧運動不一定能強化大肌肉，但它能夠在鍛煉之後數小時內加速您的新陳代謝。鍛煉的關鍵是要持之以恆。高強度的鍛煉對提升靜態新陳代謝率要比中低度鍛煉來得更強更長。不妨在健身房嘗試更多高強度級別的鍛煉，包括日常散步時短時間的慢跑。

水助耗能

消耗卡路里的過程需要水份，一旦您處於輕度脫水狀態，您的新陳代謝就有可能放緩。一個成人每天攝入8杯水要比每日喝4杯水的人，燃燒更多卡路里。為了保持機體的水分，在每餐和小食之前，喝多點水或不含糖分的飲料。將水分豐富的新鮮蔬果充當零食，要比餅乾和薯片更健康。

能量飲料

一些含有能量成分的飲料可以提升您的新陳代謝，它們可以是含咖啡因的咖啡，或含牛磺酸（一種氨基酸）的能量飲料，都可以提升人的身體對能量的利用。牛磺酸能夠迅速提升新陳代謝，並且可以幫助燃燒脂肪。但這些飲料也會引起一些其它問題，如高血壓、焦慮，以及某些人

的睡眠問題。美國兒科學會不建議兒童和青少年飲用能量飲料。

聰明吃零食

您相信多吃反而能幫助您減重嗎？如果您的正餐量大，兩餐之間間隔數小時，那麼期間的新陳代謝會放慢。每隔3至4小時，吃一個小餐或零食，可以保持您的新陳代謝處於活躍的狀態，讓您在一天的過程中燃燒更多卡路里。一些研究也顯示，通常吃零食的人，正餐吃得較少。

火辣辣地進餐

辣的食物含有天然的化學成分，可以讓您的新陳代謝高速運轉起來。食物在烹飪過程中加一調羹紅或綠的辣椒，能夠提升您的新陳代謝率，這些好處可能是暫時的，但如果您經常食用辣的食物，那麼這些好處會不斷疊加。用辣的麵食、辣椒以及紅辣椒燉菜，都可以快速提高新陳代謝。

蛋白質的力量

人體消化蛋白質所需的熱量要比消化脂肪或碳水化合物時多得多，作為均衡飲食的一部分，可將一些富含蛋白質的食物如瘦肉，來取代部分碳水化合物，蛋白質豐富的食物可在進餐時增進新陳代謝。食物中優質蛋白質的來源，包括牛肉、火雞、魚、雞肉、豆腐、堅果、豆類、雞蛋，以及低脂乳製品。

品嚐黑咖啡

如果您是個咖啡愛好者，那麼肯定享受咖啡帶給您提神醒腦的妙用，其實，咖啡還有一個隱藏的好處，那就是喝一杯普通裝的咖啡，能在短時間內提升您的新陳代謝率。咖啡因可以幫助您減少疲倦感，甚至在鍛煉時增加您的耐力。

綠茶充電

喝綠茶和烏龍茶可以提供咖啡因和兒茶酚的組合優勢，那就是可在數小時內提高新陳代謝的速率。研究表明，喝2至4杯的茶，可以推動身體燃燒多過17%的卡路里，好比短時間內進行了一場中等強度的鍛煉。

避免節食減肥

若給節食定量的話，那就是女性一天飲食的熱量少於1200卡，男性的熱量少於1800卡，這對任何想加快自己新陳代謝的人都是不好的。儘管這樣節食可能幫助您減重，卻是以消化自身營養為代價。此外，事與願違，由於您失去了肌肉量，從而拖慢了您的新陳代謝。最後的結果就是您的身體消耗更少的熱量，並和節食之前相比，體重增加得更快。■