



讓營養幫你夏日輕鬆瘦！

生活習慣的改變以及降低熱量的攝取一直是減重的不二法門。然而，減重這條路上的長期抗戰有時候難免會讓人感到疲乏，甚至心生放棄的念頭。其實藉由正確營養素的幫忙，能夠讓我們在體重控制的這條路上帶著愉悅的心情邁向成功。

■ 胰島素—脂肪代謝的掌門人

胰島素是調控我們體脂肪儲存最主要的賀爾蒙。當我們開始進食時，食物中的碳水化合物會被分解為糖分後進入血液，提供身體所需的熱量。但當過量的糖分沒有被使用時，這時胰臟就會分泌胰島素來降低血糖；首先會以肝糖的形式儲存在肝臟和肌肉，一旦肝糖的容量被填滿，過剩的碳水化合物就會轉變成脂肪儲存起來。當腸道吸收越多碳水化合物，血糖就越高，胰島素就分泌越多，身體就越會儲存脂肪。胰島素除了會促使脂肪的形成，同時也會阻止體內已生成的脂肪被燃燒。因此，減緩糖分進入血液的速度進而調控胰島素的分泌是減重的首要步驟。



苦瓜+鉻 —『舒糖錠』

苦瓜已有研究證實可以有效降低血糖，阻止過多的糖分吸收，幫助維持適當的血糖值。除此之外，鉻—人體所需的微量元素之一，可以提高細胞對胰島素的利用率及敏感度，降低對胰島素的需求，有效維持血糖的平衡。如此一來，人體就不會分泌過多胰島素，因此有助於降低體脂肪。



鐵及B群 —『鐵寶活力粉』

血紅素是紅血球中專門負責運送氧氣的特殊蛋白，而鐵質及B群是人體合成血紅素的重要原料和工具。減重過程中，若缺乏鐵質及B群，會造成紅血球數量不足或不夠健康，無法輸送充足氧氣，使人容易疲倦、體力衰退，沒有足夠的能量搭配運動，燃燒體脂肪。



綜合維生素及礦物質—『極品活力營養粉』

減重期間，在減少食物攝取總量的同時，均衡及多樣化往往容易被忽略，而這也造成維生素及礦物質缺乏的風險提高，甚至出現貧血、易怒、情緒不穩、精神不濟及腸胃不適等問題。因此在進行減重的同時，綜合維生素及礦物質的補充是非常重要的。

根據國際肥胖期刊的研究指出，補充多種維生素和礦物質可以增加人體的新陳代謝，與僅使用安慰劑的控制組相比，減掉較多的重量，同時多項血液檢測的指數也均有改善。



膳食纖維 —『纖果滋』

膳食纖維在吸水後會膨脹，體積和重量會增加為原有的10-15倍左右，可以延緩食物通過小腸的速度，維持較長時間的飽足感，減少食量。同時，膳食纖維也可以幫助益生菌在腸道中的生長，維持正常的腸道機能。

一項在Tufts 大學所進行的研究，受試者分為兩組，一組僅吃低脂飲食，另外一組低脂飲食搭配每天補充14 克的膳食纖維，結果指出有搭配膳食纖維的這組攝取的熱量平均減少了10%，減少的體重是只吃低脂飲食的三倍。



蛋白質 —『新賀斯蛋白質粉』

增加飽足感：蛋白質所需的消化及胃排空時間較醣類來得長，因此飽足感持續的時間也較長，能有效抑制食慾，減少每天總熱量的攝取。

消化過程需較高熱量：所謂“食物產熱效應”是指吃入食物後，體內在消化吸收食物過程中需要消耗的熱量，而蛋白質的食物產熱效應相較於醣類及脂肪都來得高，也就是說，當我們吃下蛋白質時，真正被人體吸收的熱量較醣類及脂肪都來得低。

幫助體脂肪的燃燒：在減重期間，我們希望的是減掉體內過多的脂肪，此時若沒有攝取足夠的蛋白質，往往流失的是肌肉，而瘦體組織的會導致基礎代謝率下降，減重及燃脂會更加的困難。

■ 餐次分配圖

🕒 早餐



🕒 午餐



🕒 晚餐

