越老越容易胖！提升基礎代謝率靠這 5 大食物

聽到「基礎代謝率」這個詞許多人應該都不陌生，但你們真的了解什麼是基礎代謝率嗎？提高代謝率真的就能變瘦嗎？

基礎代謝率（Basal metabolic rate，BMR）其實指的就是人體每天用來維持最基本生理活動，包括：呼吸、心跳、血液循環、消化吸收、腎臟過濾排泄作用、神經傳導、維持體溫等所需的熱量。而成年人每 10 年 BMR 便會降低 2%。雖然食量跟以前一樣多，但是能消耗的熱量卻變少了！這就是為什麼年紀越大減重就越困難的原因。

每累積 7700 大卡 體重便會增加 1 公斤！

舉例來說，一個體重 55 公斤的 25 歲女性，每日維持基礎代謝率所需的熱量約為 1200 大卡（並不是指每日總熱量），到了 35 歲的時候，身體可能只需要 1140 大卡。若此時沒有透過運動、飲食調整來提高代謝率或增加熱量支出，當熱量累積到 7700 大卡的時候，體重便會增加 1 公斤！長期下來，體態越發肥胖，不只是影響外型，更會導致許多疾病的發生。

那要如何才能提高代謝率呢？首先，適當的運動是必需的！透過保持血液通暢及增加肺活量能有效提高基礎代謝率，緊接著，便是選擇對的食物來提升代謝率，打造「易瘦體質」！

【提高代謝率的好食物】

1. 蛋白質食物

研究指出，攝取足夠的蛋白質食物有助於提高代謝率，因為比起碳水化合物和脂肪，蛋白質食物需要燃燒更多的熱量來進行消化分解，表示有較高的食物生熱效應，大約能提高 20～30%代謝率。此外，蛋白質還有助於維持肌肉量，若肌肉量大，消耗的熱量也就比較多。建議以優質蛋白質為優先選擇，如：豆類、鮪魚、鮭魚、雞肉、豬肉、蛋類、牛奶、優格、優酪乳等。

2. 綠茶

綠茶中對於減重最有幫助的成分就是「兒茶素」！一篇由《美國臨床營養學期刊》發布的研究指出，運動前攝取兒茶素能增加 17%新陳代謝率，有助於控制體重，降低體脂肪以並改善身體質量指數(BMI)。兒茶素可透過維持正腎上腺素的活性，促進體內脂肪被分解，進而降低腹部的脂肪量和體脂肪，達到減重瘦身的效果！

3. 水

水是人體最大的組成成分，佔人體重量約 60～70%。身體大部分的化學反應幾乎都需要在水的環境下才能完成，包括脂肪分解利用也需要水。因此，多喝水能加速身體的化學反應，增加體內新陳代謝率，將廢物排出體外，對於體內環保和預防便秘有著一定的幫助，而且喝足水分還能抑制食慾！建議成人每日飲水量為體重乘以 30～40ml。

4. 辛香料

辛香料像是胡椒、辣椒、薑黃等已證實有助於提升人體溫度，促進血液循環，進而提高基礎代謝率，幫助脂肪燃燒！舉例來說，辣椒中的辣椒素具有產熱潛力，有助於體內脂肪的燃燒，減少脂肪囤積。需特別提醒的是，腸胃功能不好的人還是要注意攝取量，以免造成不適。而且，辛香料多半具有促進食慾的效果，一不小心反而會吃下過多卡路里，建議食物調味適量即可，勿下手過重！

5. 含碘的食物

碘是合成甲狀腺素及維持甲狀腺機能正常不可或缺的礦物質，而甲狀腺素則有助於提高基礎代謝率，並促進蛋白質、糖分、脂肪的代謝，在促進新陳代謝這方面扮演著重要的角色。建議可從食物中獲取碘，像是海苔、海帶、昆布、牡蠣、蝦、螃蟹等都是含碘豐富的食物。