

# 纖盈舒活自信美 止糖甩脂輕鬆瘦



邱薇儒 營養師

- 中國醫藥大學營養系 碩士
- 中華民國糖尿病衛教師證照
- 腎臟專科營養師證書
- 百大企業營養健康講座
- 保健食品研發集團營養師

**夏**天來臨～比基尼、陽光、沙灘搭配冰涼可口的飲品是人生一大享受！還在為冬季進補隨之而來的肉肉們擔憂嗎？還在為炙熱的天氣想穿上輕薄涼快的衣著，但粗壯的蝴蝶袖、大肚臍、肉肉腿卻難以遮掩而懊悔嗎？讓我們跟上夏天的腳步，一起找回大腿縫，擺脫大肚男、小腹婆吧！

依據我國2013～2016年國民營養健康狀況變遷調查顯示：成人每2人中就有1人過重或肥胖！肥胖會使身體處在慢性發炎的情況，常悄悄傷害我們的身體，若無改善恐導致三高、心血管疾病、癌症通通來報到。更可怕的是，2020年國人10大死因中就有8項都與肥胖有關！因此肥胖已成為我們不容忽視的健康問題！<sup>[1]</sup>

在這個忙碌世代，除了控制平日的飲食習慣，也可以藉由補充優質的營養成分來達到身體保養的目的，協助提升代謝力，使我們宅在家也能輕鬆享瘦生活！

# 促進體內環保 提升飽足

## 燕麥麩皮

燕麥是美國【時代】雜誌評出的全球十大健康食物之一，因其富含β-葡聚糖優質的水溶性纖維，是減少飢餓、提升飽足感的好夥伴。燕麥有九成的營養在麩皮，研究顯示燕麥麩皮含β-葡聚糖能降低總膽固醇和不好的低密度膽固醇<sup>[2]</sup>，因其低GI、高纖的特色，可減緩葡萄糖的吸收，進而幫忙穩定餐後血糖<sup>[3]</sup>，它也像刷子一樣可刷去腸壁中不好的物質，幫助促進體內環保，清除廢物。



# 穩糖護肝 提升代謝力

小心！肥胖易導致高血糖、高血脂，甚至造成肝功能異常！因此穩糖、護肝、改善糖分、脂肪代謝的能力，是維持健康重要的關鍵！

## 苦瓜

是近期穩定血糖很夯的保健素材，研究發現苦瓜中特定序列的多胜肽，能調節血糖及改善糖化血色素<sup>[4]</sup>，更特別的是，研究指出苦瓜萃取物對於減少血脂及內臟脂肪也很有助益<sup>[5]</sup>。



## 牛樟芝

日本有納豆，韓國有人蔘，而台灣則有牛樟芝，是台灣的特有物種，其富含三萜類化合物、多醣體、超氧歧化酵素、腺苷...等，是維持健康珍貴的秘密，許多研究顯示牛樟芝的三萜類成分，可以預防脂肪肝，提升肝的機能<sup>[6]</sup>，還具有極強的抗發炎<sup>[7]</sup>及調節免疫<sup>[8]</sup>的能力。



# 速效甩脂 燃動能量

隨著年齡的增加，加上平時久坐少動，明明吃少卻怎樣都瘦不下來，小心這是代謝率下降的警訊！目前已有多項研究發現多種營養成份有助於阻斷脂肪的生成，幫助提升代謝力：

## 褐藻類

日本宮下和夫教授經多年研究發現，褐藻類的關鍵營養成份藻褐素可以分解難瘦的白色脂肪<sup>[9]</sup>、提昇代謝幫助能量燃燒、亦可阻斷脂肪的生成<sup>[10]</sup>、調節身體的激素（如：瘦體素）<sup>[11]</sup>，達到燃脂瘦身的效果。



## 啤酒酵母

啤酒酵母主要用於釀造啤酒或製作麵包，因其天然且擁有豐富的營養成分（如：維生素B1、維生素B2、維生素B6、維生素B12、菸鹼素、葉酸、泛酸、生物素與礦物質、多種胺基酸），近年來逐漸成為熱門的營養補充品，有助維持能量正常代謝，成為減重重要的營養潤滑劑。



## 黑胡椒

黑胡椒是日常料理中常用的調味料，特別的是黑胡椒中的胡椒鹼，實驗證實可以促進維生素B群及其他營養素的濃度<sup>[12]</sup>，提升營養成份分解及吸收<sup>[13]</sup>，加速新陳代謝<sup>[14]</sup>，使效果加倍！



減重的路程難免會有撞牆期，除了可以補充上述這些優質的營養素成分外，也可以藉由以下這些小秘訣突破減重停滯期！

## 01

### 正確的飲食選擇

節食經常是導致減重失敗的關鍵，不但瘦不下來，反而增加復胖機率，因此挑選高纖維、少油、少加工的飲食，調整進餐順序：先喝湯（清湯），再吃蔬菜、肉類，最後吃主食（飯）才是健康維持體態的選擇！

## 02

### 養成運動好習慣

可以結合有氧運動減脂，例如：慢跑、健走、飛輪、有氧操.....等，及無氧運動增肌（重量訓練、仰臥起坐、伏地挺身、核心肌力訓練...等），搭配伸展運動，提升整體代謝率！

## 03

### 多喝水

每日需攝取足夠的水分（30~35ml / 每公斤體重）。

## 04

### 正常的生活作息

天天監測體重、腰臀圍及飲食紀錄。

維持完美體態

纖盈舒活自信美

止糖甩脂輕鬆瘦



## 本文參考資料

1. <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-67368-1.html>
2. Wolever, T. M., Tosh, S. M., Gibbs, A. L., Brand-Miller, J., Duncan, A. M., Hart, V., ... & Wood, P. J. (2010). Physicochemical properties of oat  $\beta$ -glucan influence its ability to reduce serum LDL cholesterol in humans: a randomized clinical trial. *The American journal of clinical nutrition*, 92(4), 723-732.
3. Jenkins, A. L., Jenkins, D. J. A., Zdravkovic, U., Würsch, P., & Vuksan, V. (2002). Depression of the glycemic index by high levels of  $\beta$ -glucan fiber in two functional foods tested in type 2 diabetes. *European journal of clinical nutrition*, 56(7), 622-628.
4. Hsu, P.-K., F.F. Pan, and C.-S. Hsieh, mclRBP-19 of bitter melon peptide effectively regulates diabetes mellitus (DM) patients' blood sugar levels. *Nutrients*, 2020. 12(5): p. 1252.
5. Lu, K.-H., et al., Wild bitter gourd protects against alcoholic fatty liver in mice by attenuating oxidative stress and inflammatory responses. *Food & function*, 2014. 5(5): p. 1027-1037.
6. Yang L, Wu S, Zhang Q, Liu F, Wu P. 23,24-Dihydrocucurbitacin B induces G2/M 75
7. Huang, T.-T., et al., The medicinal fungus *Antrodia cinnamomea* suppresses inflammation by inhibiting the NLRP3 inflammasome. *Journal of ethnopharmacology*, 2014. 155(1): p. 154-164.
8. Phuong, D.T., et al., Inhibitory effects of antrodins A–E from *Antrodia cinnamomea* and their metabolites on hepatitis C virus protease. *Phytotherapy Research: An International Journal Devoted to Pharmacological and Toxicological Evaluation of Natural Product Derivatives*, 2009. 23(4): p. 582-584.
9. Maeda, H., et al., Fucoxanthin from edible seaweed, *Undaria pinnatifida*, shows antiobesity effect through UCP1 expression in white adipose tissues. *Biochemical and biophysical research communications*, 2005. 332(2): p. 392-397.
10. Maeda, H., et al., Fucoxanthin and its metabolite, fucoxanthinol, suppress adipocyte differentiation in 3T3-L1 cells. *International journal of molecular medicine*, 2006. 18(1): p. 147-152.
11. Woo, M. N., Jeon, S. M., Shin, Y. C., Lee, M. K., Kang, M. A., & Choi, M. S. (2009). Anti-obese property of fucoxanthin is partly mediated by altering lipid-regulating enzymes and uncoupling proteins of visceral adipose tissue in mice. *Molecular nutrition & food research*, 53(12), 1603-1611.
12. Atal C, Dubey R, Singh J. Biochemical basis of enhanced drug bioavailability by piperine: evidence that piperine is a potent inhibitor of drug metabolism. *J Pharmacol Exp Ther* 1985;232(1):258-62.
13. Prakash UN, Srinivasan K. Beneficial influence of dietary spices on the ultrastructure and fluidity of the intestinal brush border in rats. *Br J Nutr* 2010;104:31-9
14. M Majeed, L Prakash – 2007. TARGETING OPTIMAL NUTRIENT ABSORPTION with PHYTONUTRIENTS