



【5種好習慣提高代謝力！最後一個超重要】

代謝提高減重事半功倍，但是該怎麼做呢

基礎代謝力 是人體24小時靜臥狀態下消耗的熱量（大卡），也是用來維持生命的消耗量，例如：提供心臟、消化器官運作及維持體溫等

其中 5 個可以影響基礎代謝因素：

✓ **肌肉量（+）**

假設脂肪組織基礎代謝率約5大卡/公斤；

肌肉的基礎代謝率為18大卡，就相差了約4倍！那要怎麼維持肌肉量呢？

✓ **提高蛋白質食物的攝取（+）**

「蛋白質」是肌肉成長的原料，

並且人體在使用蛋白質的過程會需要消耗較多的熱量，

也就是攝食產熱效應」較高，對加速代謝會有幫助。

主食物分類包括豆、魚、蛋、肉，以及奶類，而雜糧、堅果中也含有少量的蛋白質

✓ **增加「重量/阻力」訓練（+）**

既然肌肉消耗熱量的能力是脂肪的數倍，

除了有氧運動，當然也要加入重量(阻力)訓練來提升肌肉量

✓ **喝足夠的水份（+）**

水不但可以幫助排除體內多餘廢物，

人體的代謝與脂肪的分解運用也都需要水參與。

成人一天需要「至少」體重x30cc的水分，

以60 公斤為例， $60 \times 30 = 1800 \text{ cc}$ ，也就是每天需要約2公升哦

✓ **不要節食、不要節食、不要節食（-）**

日常工作、活動、思考都會消耗能量，但是為了生存，

身體會主動調節這個需要量

因此，「長期」熱量攝取低於基礎代謝率，

會讓身體誤以為獲得能量有困難（回到打獵、挨餓、有一餐沒一餐），

為了保命會啟動保護機制而逐漸降低身體耗能

也就是說

節食 = 導致基礎代謝逐漸下降，跟本篇的目標就背道而馳啦

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

