

增肌減脂

● 什麼是體脂肪？

是人體脂肪和體重的百分比，正常的人體中約有 1/4 是由皮下及內臟脂肪組成，負責維持器官穩定及保護內臟等功能。**成年男性體脂肪率超過 25%，成年女性超過 30% 就是肥胖**；而男性體脂率介於 15~25%，女性體脂率介在 20%~30% 則為正常值，確切的數據會因為年齡有所差別，年齡愈大體脂率通常會越高。

● 什麼是肌肉量？

肌肉會消耗熱量，所以**肌肉量多的話，基礎代謝率也越高，越不容易發胖**。若減肥者不是減掉肥肉，而是減掉了肌肉，則會使基礎代謝率變低，容易復胖。

● 你要減重還是減脂肪？

2012年3月23日星期五

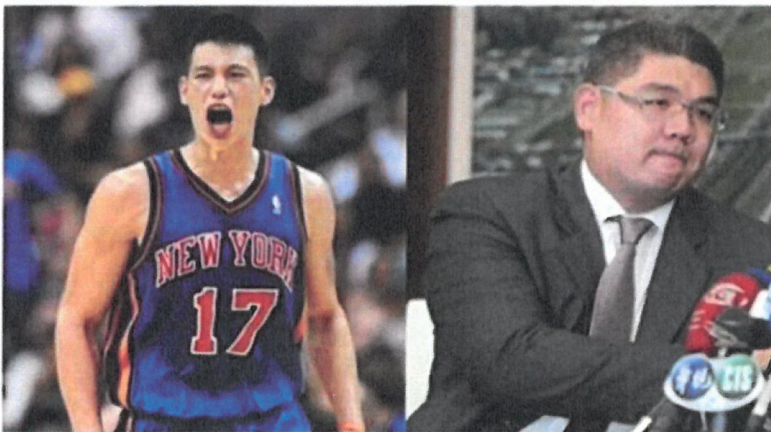
連勝文=林書豪 讓我們知道體重並不重要！

在台灣也能視訊連線玩真的賭場遊戲！

你知道嗎？

林書豪 身高192cm 體重91kg

連勝文 身高192cm 體重92kg



● 減脂的正確觀念

很多人會有一個錯誤迷思，認為減肥就是盡可能的少吃、甚至不吃東西，但這樣不僅會讓身體無法補充所需的營養，而且以後也會更容易復胖。**飲食均衡、少吃加工品，再搭配運動才是最好的減肥瘦身方式。**

1. **戒掉精緻食品**：油炸和含有大量精緻糖的食物（蛋糕、餅乾和飲料）能免則免，這些食物會刺激胰島素和血糖上升，讓脂肪無法順利燃燒。
2. **控制紅肉的攝取量**：紅肉的脂肪及膽固醇較高，這也是為什麼許多健身達人在推薦減脂菜單時會以雞肉和魚肉取代紅肉。
3. **多吃蔬菜**：蔬菜熱量低，又有大量的膳食纖維提供飽足感，減少攝取其他高熱量食物的機會。
4. **攝取優質蛋白質**：除了從肉類攝取蛋白質外，植物性蛋白質也是很好的蛋白質來源。例如**豆漿、毛豆和花生**等。
5. **喝足夠的水**：喝足夠的水除了能增進飽足感外，水分充足更可加速身體代謝。



減脂必收藏！ 6種超有效消脂好食

HEHO



無糖燕麥

減緩腸胃吸收
脂肪的速度



茄子

含有皂苷可降低
有害膽固醇



山楂

含有解脂酶
可促進脂肪分解



香菇

含菇類甲殼素
可促進脂肪分解



地瓜

富含膳食纖維
可助膽固醇排出體外



蛋白質

有利於水分的代謝
以及燃燒脂肪



把控體重的好幫手！

加速減脂的9種食物



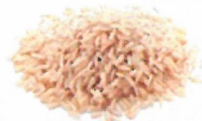
白蘿蔔

幫助加快脂肪代謝



豌豆

抑制脂肪合成



糙米

膳食纖維含量高



海帶

幫助排除體內毒素



葡萄柚

加速體內肉鹼合成
進而促進脂肪代謝



綠茶

促進脂肪燃燒



黃瓜

抑制碳水在體內
轉化為脂肪



苦瓜

穩定血糖
不易形成體脂肪



花椰菜

膳食纖維豐富
有助於飽腹感

judychuthin x 寶樹學 BlueTree

● 為什麼要增肌？

肌肉可讓骨骼強健、預防骨質疏鬆、維持新陳代謝及心血管功能、穩定內分泌系統，重要的是預防「肌少症」！肌少症是指身體的骨骼肌，持續性、全身性、普遍地重量下降、功能衰退，容易引發心血管疾病、肺炎、骨質疏鬆、糖尿病、關節炎、失智、憂鬱等危害。

40 歲後，肌肉量流失速度每 10 年流失 8%；70 歲後，每 10 年流失 15%。由於現代人飲食和運動習慣不佳、久坐少動，造成肌少症有年輕化的趨勢！

● 增肌的正確觀念

增加肌肉 這樣吃+動

肌肉流失速度比你想得更快



有氧運動+阻力型運動
增加肌肉質量與肌力
減緩退化



優質蛋白質每日吃6-8份
以優質原型為主
牛奶、雞蛋、瘦肉、豆製品



維生素D幫助強壯骨骼
維持骨密度



一天吃到1000mg
減緩骨質流失
保護肌肉組織



降低發炎因子
刺激生長激素



勿因減重而熱量不足
使肌肉被消耗掉



版權所有 © <https://retnincare.com/> 高敏敏營養師

植物性 高蛋白排行榜

平均一個手掌大小厚度的肉，蛋白質含量為21-35g

* 每100g之蛋白質含量



黑豆
37g



黃豆
35.6g



南瓜籽
30.4g



鷹嘴豆
19.4g



花生
15.3g



毛豆仁
14.6g



豌豆
9.2g



豆腐
8.5g



藜麥
4.4g



青花菜
3.7g



榴蓮
2.7g



蘆筍
2.7g



莧菜
2.6g



百香果
2.2g



菠菜
2.2g



◎ 以上為每100g之蛋白質含量，來源為食品營養成分資料庫。
◎ 每份商品依實際提供為準，營養資訊數值誤差範圍±20%。
版權所有 © <https://retnincare.com/> 高敏敏營養師

資料來源：

<https://heho.com.tw/archives/23423>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/87948?from=search>

<https://heho.com.tw/archives/49394>

<https://health.tvbs.com.tw/nutrition/332877>

<https://www.commonhealth.com.tw/article/87386>

<https://health.tvbs.com.tw/strong/330345>

https://www.facebook.com/Dr.Remin/?locale=zh_TW

