

## 哪些食物可以增加基礎代謝率

### 燃脂營養素 酵素

酵素不但能減少中性脂肪囤積在血液中，也可以促進新陳代謝，達到燃燒脂肪的神奇功效。只要藉由補充酵素，達到節省體內酵素的目的，身體就會把體內的自製酵素拿來消耗多餘的脂肪，自然也就能促進熱量的代謝囉！

#### 哪些食物富含酵素

如鳳梨、香蕉、木瓜、奇異果等，都含有非常豐富的酵素，尤其是尚未成熟的木瓜，酵素含量要比成熟時來的更多喔！另外，豆腐、香菇、白蘿蔔、洋蔥、山藥、豆芽菜...等蔬菜，酵素含量也很豐富喔！

### 燃脂營養素 維生素 B1、B2

維生素 B1 及 B2 對於熱量的代謝相當重要，它們是酵素的輔酶，要是缺少它們，酵素就無法發揮作用，達到消耗多餘脂肪的目的。維生素 B1、B2 是水溶性的維生素，無法儲存於體內，多餘的會隨尿液排出體外，也相當容易隨著食品加工過程而流失。

#### 哪些食物富含維生素 B1、B2

食物中，肝臟稱得上是維生素 B 群的寶庫，全穀類、酵母、小麥胚芽、豆類、牛奶、肉類等，也都是重要的維生素 B1、B2 來源喔！

### 燃脂營養素 酵素

酵素不但能減少中性脂肪囤積在血液中，也可以促進新陳代謝，達到燃燒脂肪的神奇功效。只要藉由補充酵素，達到節省體內酵素的目的，身體就會把體內的自製酵素拿來消耗多餘的脂肪，自然也就能促進熱量的代謝囉！

#### 哪些食物富含酵素

如鳳梨、香蕉、木瓜、奇異果等，都含有非常豐富的酵素，尤其是尚未成熟的木瓜，酵素含量要比成熟時來的更多喔！另外，豆腐、香菇、白蘿蔔、洋蔥、山藥、豆芽菜...等蔬菜，酵素含量也很豐富喔！

### 燃脂營養素 大豆皂角

大豆皂角不但具有抗氧化的功能，還有降低膽固醇及脂肪比例的作用，能抑制血栓生成，防止動脈硬化。常吃含大豆皂角的食物，也可以調整腸壁吸收能力，讓腸胃不易吸收多餘熱量，養成易瘦體質。

#### 哪些食物富含大豆皂角

大豆及其製品，如豆腐、豆皮、豆漿及味噌含量都相當豐富喔！

### 燃脂營養素 木質素

木質素多存在於植物種子或是底部，它可以活化腸道功能，並使排便通暢，刺激新陳代謝，使脂肪不容易堆積。

### **哪些食物木質素最豐富**

像是芝麻、燕麥、穀類、可可亞、大豆、亞麻仁等，都含有很豐富的木質素喔！

### **燃脂營養素 咖啡因**

咖啡因是茶及咖啡苦味的來源，可以刺激腦部活動，振奮心情，同時還有利尿效果。咖啡因能促進脂肪分解，把脂肪釋放在血液中，減少脂肪囤積在體內的機會，自然就能達到減肥的效果。

### **哪些食物富含咖啡因**

像是綠茶、烏龍茶或咖啡等，都含有咖啡因，是很好的攝取來源喔！別忘了，喝咖啡時不加糖跟奶精，燃脂功效才能充分發揮，另外喝咖啡會心悸的人也不建議嘗試喔！

### **燃脂營養素 輔酶 Q10**

Q10 是身體燃燒熱量時所必備的物質，如果體內 Q10 足夠，那麼所吃進的食物和脂肪充分轉換成熱量，就能養成不易發胖體質。除了燃脂，Q10 還能抗氧化，並清除體內自由基，對於維持健康超有幫助喔！

### **哪些食物富含輔酶 Q10**

含有 Q10 的食物包括秋刀魚、沙丁魚、鮭魚、鮪魚等魚類。另外如牛肉或羊肉等紅肉、菠菜、花生、豆腐、豆漿、橄欖油、葵花油也有相當豐富的含量！

### **燃脂營養素 納豆輔酶**

納豆的黏液有 1 種特殊的酶，可以清除血液中的雜質，還有去血栓的作用，更重要的是還能促進燃燒脂肪，抑制過剩脂肪儲存的作用。

### **哪些食物富含納豆輔酶納豆**

### **燃脂營養素 氨基酸**

氨基酸中的離氨酸和精氨酸，在新陳代謝中，比醣類、脂肪要消耗更多體能，還能促進生長激素分泌增加，加速消耗多餘脂肪。運動後補充氨基酸，能增加肌肉組織，當體內肌肉越多，基礎代謝率會跟著提高，瘦身當然也就越簡單囉！

### **哪些食物富含氨基酸**

像是柴魚片就含有豐富的離氨酸，能幫助燃脂，而干貝、南瓜子等也都含有能促進代謝的精氨酸喔！