

胡椒粉有效加速新陈代谢

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/03/02 15:03

加快新陈代谢能减肥,可是具体应该怎么做呢?

适量饮水

新陈代谢需要水。美国犹他州大学的研究人员说,如果身体缺水,那么身体消耗的卡路里就会减少2%。如果你的尿液颜色比较深,那么就证明你每天饮水不足,记住在三餐前或吃点心前的半个小时,喝一杯水。

多吃辛辣食物

研究发现,1小汤匙的胡椒中含有30毫克的辣椒素,能使新陈代谢率提高23%。在做炖菜的时候,撒些胡椒粉,不仅能改善口味,而且还能减肥,何乐而不为呢?

补充蛋白质

蛋白质能加速新陈代谢是因为身体需要用更多的能量来消耗蛋白质。研究发现,消耗蛋白质所需的能量是消耗碳水化合物的两倍。一般在我们的饮食中,14%的能量来自蛋白质。如果我们改变一下饮食结构,让蛋白质提供的热量加倍,碳水化合物的摄入量就会相对减少,这样每天新陈代谢消耗的热量可以增加150卡路里至200卡路里。

举哑铃

力量训练能帮助人们锻炼肌肉,每增加3磅肌肉,新陈代谢燃烧的热量就能增加6%至8%,这就意味着每天可以多消耗100卡路里的热量。