

睡前补充氨基酸 消耗热量精神爽



睡觉也能瘦？现代人痛恨肥胖，透过饮食和运动等方式控制体重，好不容易瘦了一点点，却又老是出现「溜溜球效应」，有复胖的情况，营养师认为，原因可能就在于氨基酸摄取不足与睡眠品质差，造成基础代谢率下滑，导致肥胖，建议睡前适度补充，有助于睡眠时能量和脂肪的消耗，是懒人专用的减重法。

成人日需60克蛋白质 缺乏氨基酸恐易发胖

余朱青营养师表示，身体最重要的三大营养素包括醣类、蛋白质及脂肪，其中氨基酸是构成身体蛋白质的最小单位，参与身体大大小小的功能运作及生理调控机制，是维持身体正常运作的重要成份之一。

若氨基酸缺乏，首当其冲的就是身体机能会迅速下降，代谢力也会降低，进而产生各种问题和症状，包括抵抗力变差；头髮、指甲或皮肤变得脆弱；易激怒；以及贫血或水肿等。此外，若身体新陈代谢率变慢，消耗热量的能力跟着降低，就容易导致肥胖。

要维持正常的身体基础代谢率，较简单的方法就是补充足够及优质的氨基酸。一般来说，正常成人每日所需的蛋白质为60公克，而构成蛋白质的氨基酸共有21种，包括「必需氨基酸」和「非必需氨基酸」，最大的营养成分来源就是蛋、奶、鱼、海鲜、豆类等食物。

睡着也能瘦！睡前适度补充氨基酸

余朱青营养师指出，睡眠时人体新陈代谢及消耗热能的能力会降低，正在控制体重的人，可尝试在睡前补充氨基酸，包括天然食材或合格的浓缩产品，有助于让原本较低的代谢率提升，增加睡眠期间能量及脂肪的消耗，是个快速又方便的方法。

此外，睡前补充氨基酸还有助眠的好处。氨基酸中的色胺酸，是一种能够帮助睡眠的成份，在人体中可以转换成5-羟色胺（serotonin），也就是常说的血清素与帮助入睡的褪黑激素（melatonin），因此，色胺酸具有助于安定情绪及帮助入睡。

若觉得氨基酸辅助还不够力，余朱青营养师建议，不妨适度摄取例如柑橘幼果，其天然成分「辛弗林」，研究已发现具有助代谢、提升身体产热效应及抑制食欲等作用。

健康减重必胜！饮食控制+规律运动

不过，饮食调整仅是成功减重的一部分环节，营养师提醒，想要摆脱复胖的梦魇，仍要注意六大营养素均衡摄取，每日控制总摄取热量，且养成规律运动的好习惯，才是迈向健康减重的正途。

文字图片摘自网络

责任编辑：李智