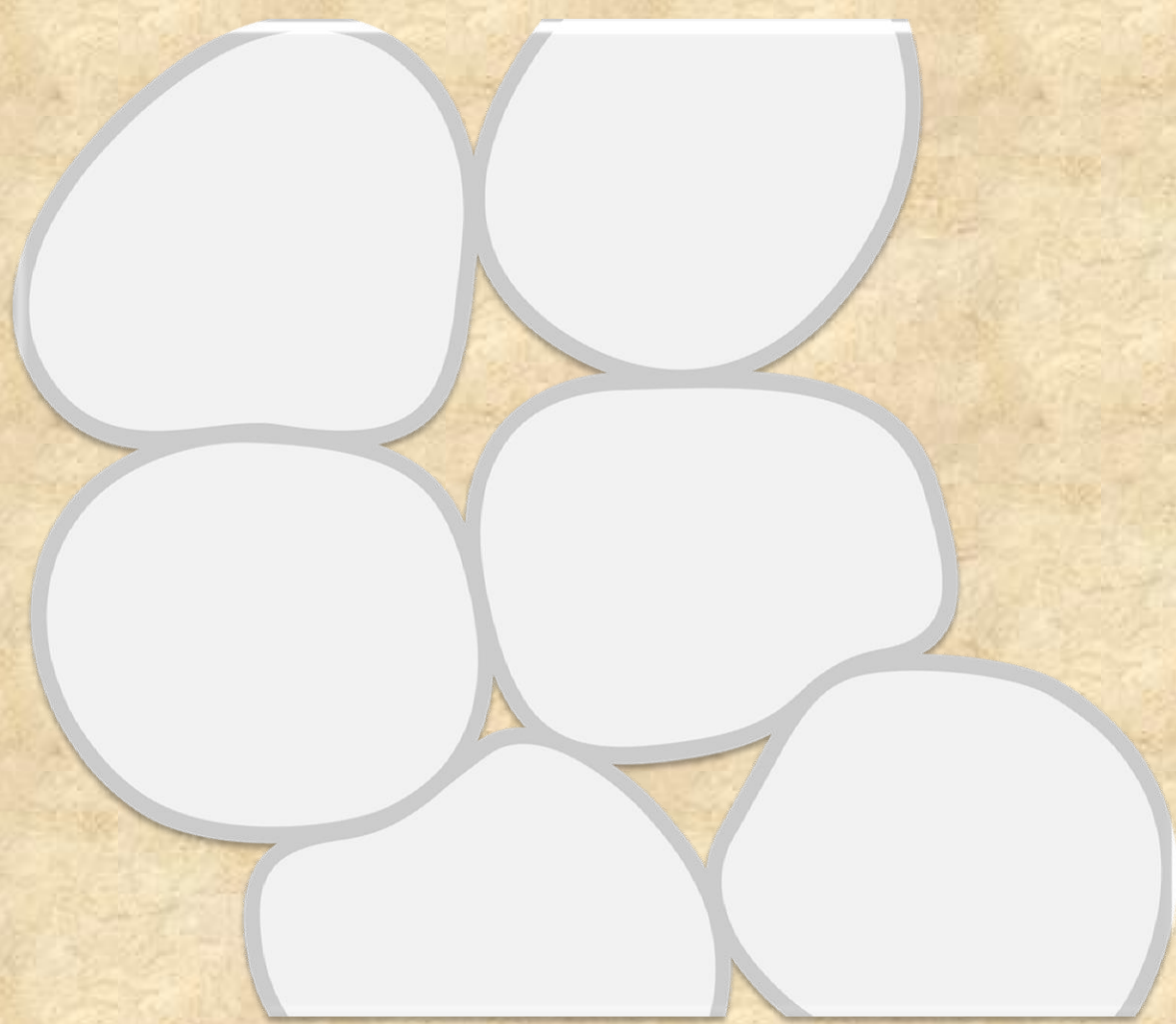


提 升 燃 脂 力

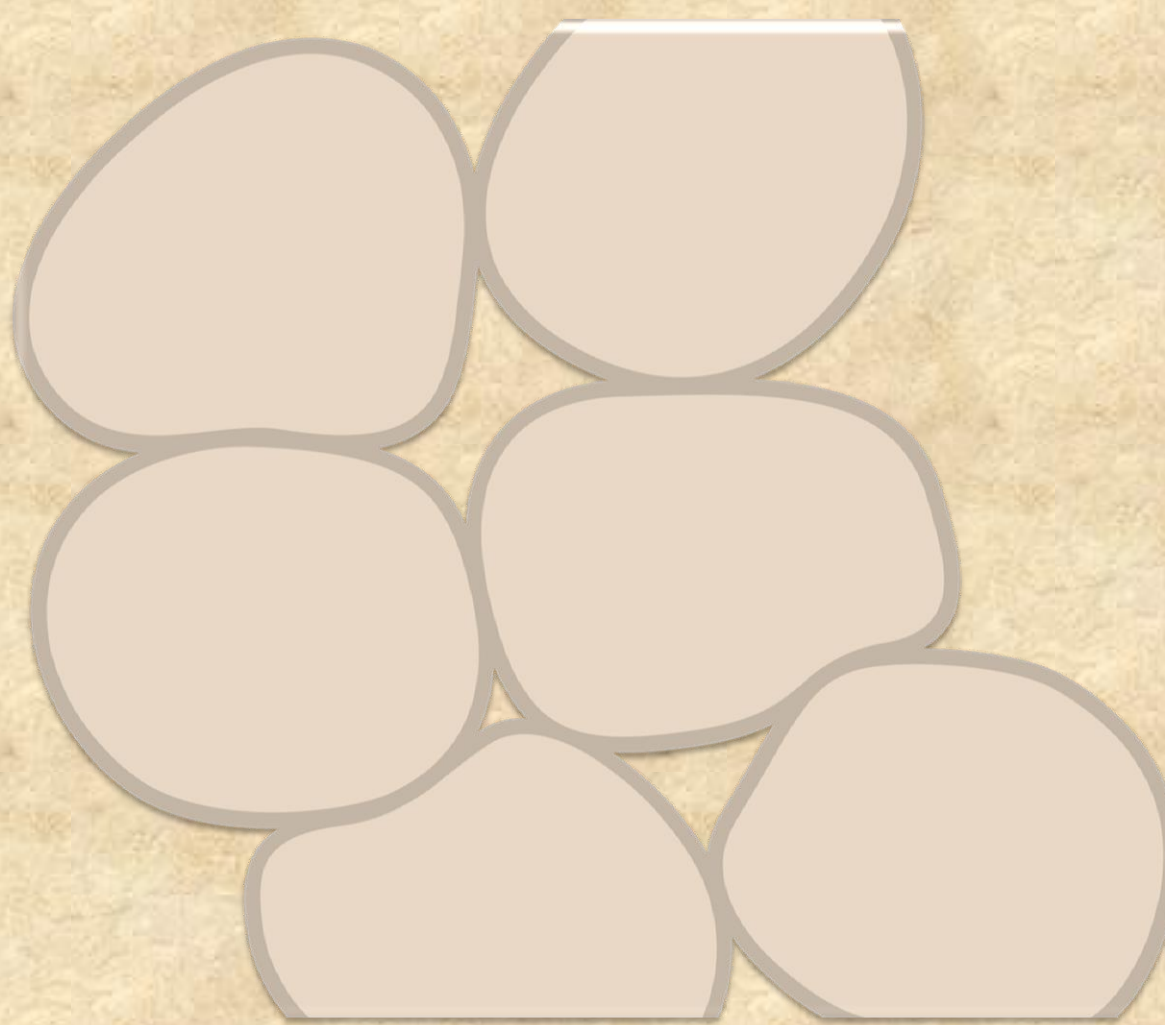
✚ 身體內脂肪可分成三種，分別是白色脂肪、棕色脂肪、米色脂肪，功能敘述如下：

白 色 脂 肪



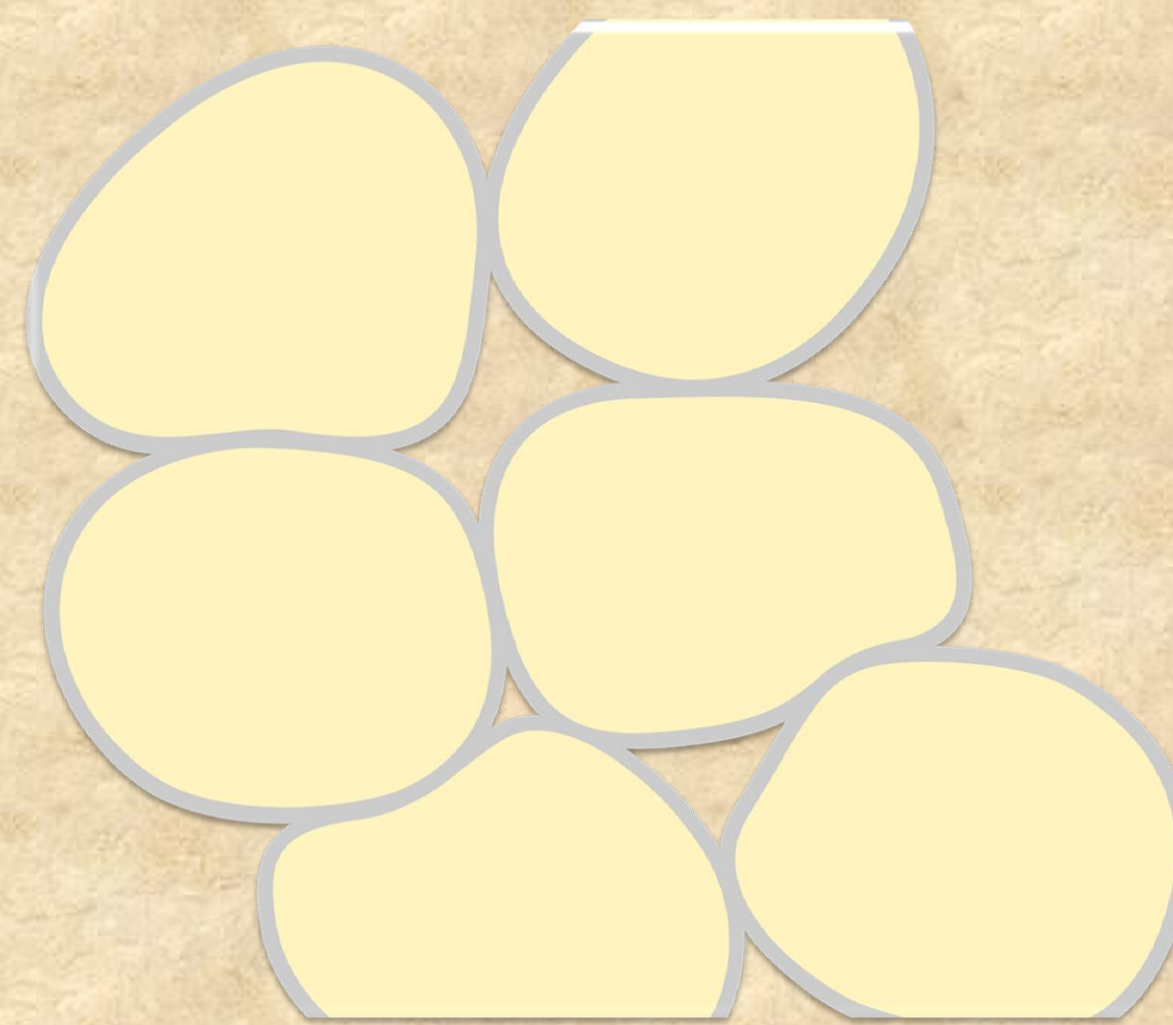
- 將多餘的能量以三酸甘油脂儲存起來
- 分布於皮下和內臟
- 太多會導致肥胖
- 太多會造成慢性病，如：糖尿病、脂肪肝、癌症等等。

棕 色 脂 肪



- 含很多粒線體
- 由肌肉分化出來
- 分布在鎖骨、頸部及脊椎
- 可以燃燒白色脂肪及代謝葡萄糖，藉此產生熱能、維持體溫

米 色 脂 肪



- 含有較白色脂肪多的粒線體
- 由白色脂肪褐變而來
- 分布廣泛
- 產生熱能的能力與棕色脂肪相同



提 升 燃 脂 力

✚ 我們可多吃特定食材，刺激白色脂肪褐變為米色脂肪，提高代謝率，達到減重、預防肥胖的目的。

亞麻仁油



- 亞麻仁油、紫蘇油、芝麻油含豐富的次亞麻油酸，為植物性的 ω -3脂肪酸來源。
- 植物性的 ω -3脂肪酸比魚油更能有效降低體脂肪，並且能預防因年齡導致的體重增加。
- 注意此類油品發煙點低，不適合高溫烹調。

辣 椒



- 1.03 克紅辣椒含有 2.56 毫克辣椒素。
- 每餐服用 2.56 毫克辣椒素會增加飽腹感。
- 辣椒素可刺激脂肪組織褐變，提高新陳代謝率。
- 新鮮辣椒才有利於減重，辣椒醬和辣椒油反而會使體重增加。

綠 茶



- 一杯由 2.5 克茶葉沖泡的綠茶，含有 240-320 毫克兒茶素。
- 每日4杯綠茶，8週後可減少2.5kg體重。
- 規律飲用綠茶可以降低血膽固醇和低密度膽固醇、增加瘦體素。

黑 咖 啡



- 一杯黑咖啡含有20-675毫克的綠原酸。
- 每日飲用100毫克的綠原酸，8週後可顯著降低體重、BMI、腰臀圍比例，還可降低三酸甘油酯，增加高密度膽固醇。
- 咖啡豆烘培程度越高，其綠原酸含量越低，建議選擇中淺烘培的咖啡豆，一天飲用三杯，便可攝取到足夠的綠原酸。

薑 黃



- 薑黃含活性成分薑黃素。
- 每日服用760毫克薑黃素，30天後可減少體重、體脂肪和腰圍。
- 孕婦、預計懷孕的女性、體質偏熱性的人，不宜攝取過多的薑黃。



臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：衛福部
製作單位：行政中心營養組