

4 ความลับน่ารู้ของการเผาผลาญพลังงาน



1. ร่างกายของคุณจะเผาผลาญแคลอรีมากกว่า เวลาย่อยอาหารและเครื่องดื่มเย็นจัด

จริง แต่ก่อนที่คุณจะรีบไปกินไอศกรีม ฟังนี้ก่อน ผู้เชี่ยวชาญบอกว่า ความแตกต่างที่เกิดขึ้นอาจเล็กน้อยมากจนเห็นไม่ได้ชัดเจน โดยงานวิจัยหลายชิ้นชี้ว่าการดื่มน้ำเย็นจัดๆ 5-6 แก้วต่อวันอาจช่วยคุณเผาผลาญได้มากขึ้นราว 10 แคลอรีต่อวัน แต่ถึงแม้มันจะเล็กน้อยมาก ก็ไม่เสียหายอะไรที่จะดื่มของเหลวไม่มีแคลอรีอย่างน้ำเปล่า ชา หรือกาแฟ (ไม่ใช่ครีมและน้ำตาล) กับน้ำแข็ง เพื่อเพิ่มการเผาผลาญพลังงาน

2. การดื่มน้ำในปริมาณที่เหมาะสมช่วยให้คุณเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่า

ปฏิกิริยาทางเคมีของร่างกายคุณทั้งหมด รวมทั้งการเผาผลาญพลังงานต้องอาศัยน้ำ ถ้าคุณขาดน้ำ คุณอาจเผาผลาญแคลอรีได้น้อยลงราว 2% นี่เป็นผลจากการวิจัยของมหาวิทยาลัยยูทาห์ ซึ่งติดตามระดับการเผาผลาญพลังงานของผู้ใหญ่ 10 คนในขณะที่ดื่มน้ำในปริมาณที่ต่างกันในแต่ละวัน โดยคนที่ดื่มน้ำแก้วละ 8 ออนซ์ 8-12 แก้วต่อวันมีระดับการเผาผลาญพลังงานสูงกว่าคนที่ดื่มแค่สี่แก้ว

3. อาหารเผ็ดร้อนจะทำให้ระบบเผาผลาญของคุณเพิ่มขึ้น

แคปไซซิน-สารประกอบที่ทำให้พริกมีความเผ็ดร้อนช่วยขับเหงื่อ ที่อาจทำให้การเผาผลาญพลังงานของคุณเพิ่มขึ้น พร้อมทำให้รู้สึกอิ่มและลดความหิว การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าการกินพริกราว 1 ช้อนโต๊ะ ซึ่งเท่ากับแคปไซซิน 30 ม. ทำให้การเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้นชั่วคราวถึง 23% ในงานวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่ให้คนกินพริก 0.9 กรัมผสมในน้ำมะเขือเทศหรือในรูปแคปซูล ก่อนกินอาหารแต่ละมื้อ นักวิจัยพบว่าแต่ละคนลดปริมาณการรับแคลอรีลงไปได้ราว 10 หรือ 16% เป็นเวลาสองวันหลังจากนั้น

4. การกินโปรตีนช่วยให้การเผาผลาญของคุณเพิ่มขึ้น

จริง โปรตีนให้ประโยชน์ทางด้านการเผาผลาญเมื่อเทียบกับไขมันหรือคาร์โบไฮเดรต เพราะร่างกายจะต้องใช้พลังงานมากกว่าในการย่อยมัน การศึกษาวิจัยแสดงให้เห็นว่าคุณอาจเผาผลาญแคลอรีได้มากถึงสองเท่าในขณะที่ย่อย โปรตีนมากกว่าการย่อยคาร์โบไฮเดรต ตามปกติอาหารของเราจะมีโปรตีนราว 14% ลองเพิ่มปริมาณขึ้นเท่าตัว (โดยลดคาร์โบไฮเดรตลงเพื่อชดเชย) คุณจะเผาผลาญได้เพิ่มขึ้น 150-200 แคลอรีต่อวัน