



▶▶▶▶▶ 매운고추

고추의 매운 맛을 내는 성분인 캡사이신은 신진대사를 촉진시키는 물질이다. 또한 과도한 식욕을 억제하는 효능도 있다.

통곡물 ◀◀◀◀◀

신진대사를 증진시키는 식이섬유소와 복합 탄수화물이 많이 들어있다. 통곡물은 쌀, 보리, 밀, 콩, 조, 귀리, 기장 등의 곡물의 겉껍질만 벗긴 것을 말한다. 쌀의 경우 현미라고 부른다. 도정 과정을 거치지 않기 때문에 식이섬유소, 비타민, 무기질 등의 좋은 성분이 깎여 나가지 않아 영양소를 고스란히 간직하고 있다.



▶▶▶▶▶ 식초

지방을 태우는 효능을 비롯해 좋은 성분이 가득 들어있다. 식초에 들어있는 산 성분은 지방을 태우도록 유전자에 신호를 보낸다는 연구결과가 있다. 정제 탄수화물을 섭취한 후에도 식초를 먹게 되면 혈당 수치가 급격하게 올라가는 것을 막는다.



감귤류 과일 ◀◀◀◀◀

오렌지, 레몬 등의 감귤류 과일은 지방을 태우고 신진대사를 제어하는 효능이 있다. 간식으로 오렌지, 레몬, 자몽 등을 먹으면 인슐린 수치를 잘 유지할 있다.



▶▶▶▶▶ 향신료

대사율을 항상 높게 유지시킬 수 있는 식품이다. 강황과 계피 같은 향신료는 체온을 높이고, 신체의 지방 연소율을 높이는 효능이 있다.

