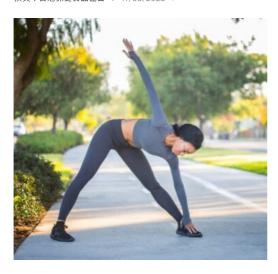
## 減重關鍵 提升靜態代謝率

**埋文・香港保健食品協會** 17/05/2023



很多人都知道,減重除了要節食外,提升基礎代謝率非常重要,但原來重中之重,卻是必須提升靜態代謝率(RMR)!



康的體重管理一直都是很多人的畢生事業,不少人想到減重便會聯想到節食。節食的目的是為 了達到熱量赤字,讓身體涉入的熱量消耗大於熱量攝取。

但盲目節反而會讓身體消耗肌肉,甚至會導致靜態代謝率大幅下降,顯著減少代謝率及減少卡路里燃燒。因此,節食並非最好的減重方式,相反應讓身體增加熱量消耗,提升我們的靜態代謝率才是長遠的健康減重關鍵。

## 增加肌肉增加代謝率

靜態代謝率(Resting Metabolic Rate·RMR)指身體在完全靜止狀態時所需的最低代謝率‧例如支持呼吸、血液循環、器官功能及基本神經功能時燃燒的熱量。平均靜態代謝率佔我們日常熱量總消耗的60-70%。

我們的靜態代謝率受許多因素影響,一些不可控的因素有遺傳、性別、疾病等等。年齡增長會降低靜態代謝率,而肌肉量是其中最為重要的一項,肌肉量的多少會直接影響熱量的燃燒,一公斤的脂肪能消耗 4-10卡,但一公斤的肌肉便能消耗約75-125卡的熱量。因此,想要提升靜態代謝率的第一步便是增加體內的肌肉量,當身體的肌肉比例高,靜態代謝率也會較高,而進行肌力訓練及確保足夠蛋白質的吸收是提升肌肉量的關鍵。

除此之外,現在已有不少經臨床實驗研究證實的草本配方能有助提升靜態代謝率,同時支持增加肌肉量 及減少體脂,例如辣木葉、九里香及薑黃,當它們於特定比例的配方時能有抑制脂肪累積的功效<sup>1</sup>。

一項於老鼠進行的研究,給老鼠進行28天的高脂肪飲食,然後將牠們分成幾組,包括繼續高脂肪飲食,有或沒有進食草本配方。研究發現草本配方組別顯著增加了靜態能量消耗約20.22%,脂肪氧化能力也增強約29.93%<sup>2</sup>。

一項人體研究則是在42名肥胖的男女中進行。研究為兩組提供了飲食及運動指導,受試者接受了草本配方或安慰劑。兩周後,受試者體重下降3磅,即使在控制熱量攝入和運動的情況下,與安慰劑組相比,服用草本配方的組別在兩周後有顯著的體重減輕<sup>3</sup>。

另一項研究針對超重人群的研究·採用了類似的設計。同樣·受試者在2周後體重減輕大約1.5磅·而且這下降的體重源自於脂肪的減少·肌肉量有約1公斤的提升·體脂率有1.2%的下降。此外·還發現一些塑身測量值上——包括腰圍及臀圍·兩星期平均減少1.32cm的腰圍。根據這項研究·辣木葉、九里香及薑黃的草本配方能通過增加靜態代謝率、減輕體重和改善塑身測量來發揮作用4。

## 蛋白質提升肌肉量

雖然草本配方可幫助體重管理,但想要持久健康地保持體重效果,必須配合健康均衡的飲食、適當的運動量及健康的生活模式。飲食方面應以蛋白質為主,每餐攝取約一個手掌大小的優質蛋白質,或體重每

kg x 0.8-1克的蛋白質。

足夠的蛋白質能保持及提升肌肉量·澱粉質不宜攝取過量·約每餐攝取約一個拳頭大小的分量·以原型食物較佳·蔬菜可盡量多吃;加工食物及高油、高鹽高糖的菜色則應盡量避免。最後·透過有氧運動及重量訓練·達到增肌減脂也是增加基礎代謝率的好方法。◆

## 參考資料

- K. Sengupta, T. Golakoti, V. Chirravuri and A. Marasetti, "An Herbal Formula Ll85008F Inhibits Lipogenesis in 3T3-L1 Adipocytes," Food and Nutrition Sciences, Vol. 2 No. 8, 2011, pp. 809-817.
- Kundimi, S.,K. C. Kavungala, S. Sinha, V. N. R. Tayi, N. R. Kundurthi, T. Golakoti, B. Davis and K. Sengupta (2020). "Combined extracts of Moringa oleifera, Murraya koeingii leaves, and Curcuma longa rhizome increases energy expenditure and controls obesity in high-fat diet-fed rats."
- 3. Sengupta K, Mishra AT, Rao MK, Sarma KV, Krishnaraju AV, Trimurtulu G. Efficacy and tolerability of a novel herbal formulation for weight management in obese subjects: a randomized double blind placebo controlled clinical study. Lipids Health Dis. 2012;11:122. Published 2012 Sep 20. doi:10.1186/1476-511X-11-122
- 4. Dixit K, Kamath DV, Alluri KV, Davis BA. Efficacy of a novel herbal formulation for weight loss demonstrated in a 16-week randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial with healthy overweight adults. Diabetes Obes Metab. 2018;20(11):2633-2641. doi:10.1111/dom.13443