

營 養 午 餐 文 宣 教 育

代謝變差不只疲勞嗜睡，必知 4 大症狀！營養師揭：3 大 NG 行為會讓代謝力失衡

中年開始衣褲變緊，可能是基礎代謝率變差出問題。營養師提醒，身體的基礎代謝率隨年齡增長而下降，除了體重增加之外，疲勞嗜睡、皮膚乾燥、手腳冰冷、便秘這 4 大症狀也是代謝變差的警訊。若置之不理，當心埋下健康未爆彈。

林世航營養師表示，代謝變差並非中年人的專利，繁忙的生活壓力、外食族的高油鹽糖飲食、以及上班族久坐少動的狀況，都會讓代謝力下滑。如發現身體代謝變差的症狀，應遵循減少高油鹽糖飲食、增加運動量的「少吃多動」原則。如果生活忙碌難以落實，可以聰明吃輕鬆動，開啟身體代謝大門，讓代謝力持續轉動。

18~25 歲是人體基礎代謝率最高效的時期，自 25 歲後開始下降，每 10 年約下降 5~10%。當身體代謝力下降，卻未改變飲食或維持運動習慣，多餘的熱量將形成脂肪堆積在內臟，進一步演變為心血管疾病、腦中風、糖尿病。林世航營養師提醒，代謝變差還有以下容易被忽略的 4 大症狀：

✚ 代謝差症狀 1-疲勞嗜睡、代謝差症狀 2-皮膚乾燥、代謝差症狀 3-手腳冰冷、代謝差症狀 4-便秘

林世航營養師說明，新陳代謝主要幫助身體獲取能量、維持生理機能與活動。代謝不好可以分成兩種類型，一種是身體囤積多餘熱量導致肥胖；另一種是身體能量、養分不足所致。症狀 1，很多民眾明明已經戒掉晚睡的習慣，隔天工作卻還是疲累想睡覺，因為細胞將碳水化合物、蛋白質等營養素轉換為能量的能力下降，當身體未獲得足夠能量就容易感到疲憊；出現 2、3 症狀，則是因為細胞活性降低，身體難以獲得足夠的血液供給，進而造成皮膚失去所需營養素；而造成便秘的原因是腸道肌肉收縮力減弱，當食物殘渣在腸道停留時間增加，水分過度吸收會導致糞便乾硬難以排出。便秘也是代謝變差的症狀之一。

➤ 3 大 NG 行為會讓代謝力失衡

- 1.生活吃苦當吃補？小心壓力荷爾蒙爆表：研究指出，壓力荷爾蒙(也稱為皮質醇)會降低身體新陳代謝，也有可能加劇疲勞感，或導致情緒低落與睡眠障礙。
- 2.外食、手搖飲好舒壓？小心血糖大波動：平日工作午餐求方便快捷，常會使用外送平台團購餐點，難免有高油、高鹽菜色。此外，台灣手搖飲多元，茶飲加上甜甜的咀嚼配料，最適合作為下午茶來紓解工作壓力。**林世航營養師**提醒，高油、高鹽、高糖飲食容易造成血糖波動，將造成胰島素阻抗，導致脂肪堆積。
- 3.辦公、通勤只能長時間久坐？小心身體能量消耗減慢：辦公室上班族不僅每日需坐在電腦螢幕前，還可能有長時間的會議，讓大家動彈不得。上下班通勤如距離較遠，則會長時間坐在汽車或是大眾交通工具上。久坐導致活動量減少、身體消耗能量的速度也減慢，不僅會體重增加，也會影響血糖和脂質的代謝力。

聰明吃、輕鬆動，讓代謝力持續轉動

面對代謝變差的情況，**林世航營養師**提出「少吃多動」原則，應減少高油鹽糖飲食、增加運動量。然而，忙碌的現代生活讓人分身乏術，面對代謝力下滑，還要兼顧工作與家庭，想維持健康飲食與作息，談何容易？如想提升代謝力，可以透過聰明吃、輕鬆動的秘訣，不僅啟動身體代謝大門，也讓代謝力持續作用。

☞ 提升運動表現的益生菌，讓代謝動起來：

含有植物乳酸菌有助提升運動表現的益生菌，能幫助維持消化道機能，並有助於短鏈脂肪酸(SCFA)生成，是能量來源之一。

☞ 吡啶甲酸鉻，調節生理機能：

鉻是一種人體必需的微量礦物質，主要功能是幫助醣類代謝，而吡啶甲酸鉻是一種含三價鉻的化合物，有助於調節生理機能。

另外，**林世航營養師**提醒，開啟身體代謝大門不應只靠吃對營養，也要維持運動習慣，讓身體代謝力持續轉動。若生活忙碌無法抽時間到健身房，可以聰明增加活動量，如：上下樓改爬樓梯、搭乘大眾運輸工具提前一站下車，增加步行數量、或是在家看電視同步做健身操等。