



신진대사 돕는 음식 알아보기

◆ 신진대사란?

생물체가 섭취한 **영양소**를 **분해**, 흡수해 **에너지**를 **생성**하고, 필요하지 않은 물질을 몸 밖으로 내보내는 작용을 말합니다.

◆ 신진대사 돕는 음식

① 고추



고추의 매운맛을 내는 성분인 **캡사이신**은 신진대사를 촉진시키는 물질입니다. 또한 과도한 식욕을 억제하는 효능도 있습니다.

② 통곡물



신진대사를 증진시키는 **식이섬유소**와 **복합 탄수화물**이 많이 들어 있습니다.

통곡물은 쌀, 보리, 밀, 콩, 조, 귀리, 기장 등의 곡물의 겉껍질만 벗긴 것을 말합니다.

③ 감귤류 과일



귤, 오렌지, 레몬 등의 감귤류 과일은 **지방**을 태우고 **신진대사**를 **조절**하는 효능이 있습니다.

간식으로 오렌지, 레몬, 자몽 등을 먹으면 **인슐린 수치**를 잘 유지할 수 있습니다.

④ 식초



식초에 들어있는 **산 성분**은 **지방**을 태우도록 유전자에 신호를 보낸다는 연구 결과가 있습니다.

정제 탄수화물을 섭취한 후에 식초를 먹으면 **혈당 수치**가 급격하게 올라가는 것을 막을 수 있습니다.