

Tim hiểu về thực phẩm giúp tăng cường trao đổi chất

Có nhiều loại thực phẩm và đồ uống được cho là làm tăng sự trao đổi chất - các phản ứng bên trong cơ thể để cung cấp năng lượng. Trong tính năng Dinh dưỡng Trung thực này, chúng tôi điều tra xem chế độ ăn uống của chúng tôi ảnh hưởng như thế nào đến sự trao đổi chất và liệu một số loại thực phẩm và đồ uống có thực sự có tác động đáng kể đến tỷ lệ trao đổi chất hay không .

Trao đổi chất là tổng hợp các phản ứng trong tế bào của chúng ta nhằm cung cấp năng lượng cần thiết cho các chức năng như vận động, tăng trưởng và phát triển.

Nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến sự trao đổi chất, bao gồm tuổi tác, chế độ ăn uống, giới tính sinh học, hoạt động thể chất và tình trạng sức khỏe.

Tỷ lệ trao đổi chất cơ bản là năng lượng cần thiết để duy trì các chức năng quan trọng của cơ thể, chẳng hạn như thở, khi nghỉ ngơi. Đây là yếu tố đóng góp lớn nhất vào lượng calo đốt cháy hàng ngày - còn được gọi là tổng năng lượng tiêu thụ.

Quá trình tiêu hóa và chế biến thức ăn, bao gồm carbs, protein và chất béo, cũng cần năng lượng. Đây được gọi là hiệu ứng nhiệt của thực phẩm . Một số thực phẩm cần nhiều năng lượng để phân hủy hơn những thực phẩm khác và điều này có thể làm tăng nhẹ quá trình trao đổi chất.

Ví dụ, chất béo cần ít năng lượng hơn để tiêu hóa so với protein và carbs. Protein có hiệu ứng nhiệt của thực phẩm cao nhất trong số ba chất dinh dưỡng đa lượng.

Tóm tắt bài viết:

Một số loại thực phẩm có thể tăng tốc độ trao đổi chất của bạn không?

Một người có thể nghĩ rằng các loại thực phẩm và đồ uống cụ thể có thể “tăng cường” quá trình trao đổi chất, nhưng điều này không nhất thiết đúng. Một số loại thực phẩm cần nhiều năng lượng để tiêu hóa hơn những loại khác, và một số loại thực phẩm có thể làm tăng nhẹ tỷ lệ trao đổi chất cơ bản, nhưng không nhiều. Xem thêm:

<http://vietherbal.com/tin-tuc-su-kien/day-la-ly-do-ban-nen-dung-bac-ha-trong-che-do-an-uong-c2n484.html>

Đó là tổng lượng ăn uống quan trọng nhất.

Ví dụ, hiệu ứng nhiệt của thực phẩm, năng lượng cần thiết để tiêu hóa thức ăn, khác nhau tùy thuộc vào hàm lượng dinh dưỡng đa lượng của bữa ăn.

Đây là năng lượng cần thiết để tiêu hóa các chất dinh dưỡng đa lượng:

- Protein: 10–30% thành phần năng lượng của protein ăn vào
- Carbs: 5–10% lượng carbohydrate ăn vào

- Chất béo: 0–3% chất béo ăn vào

Cơ thể sử dụng nhiều năng lượng nhất để phá vỡ và lưu trữ protein, đó là lý do tại sao nó có hiệu ứng nhiệt của thực phẩm cao nhất.

Hiệu ứng nhiệt của thực phẩm chiếm khoảng 10% tổng chi tiêu năng lượng hàng ngày. Vì lý do này, tiêu thụ một chế độ ăn nhiều protein có thể giúp chúng ta đốt cháy nhiều calo hơn.

Ngoài ra, các nghiên cứu cho thấy rằng các bữa ăn đã qua chế biến cần ít năng lượng để tiêu hóa hơn so với thực phẩm nguyên hạt. Điều này có thể là do lượng chất xơ và protein trong thực phẩm tinh chế cao thấp hơn.

Nghiên cứu cũng chỉ ra rằng chế độ ăn giàu protein có thể làm tăng tỷ lệ trao đổi chất khi nghỉ ngơi, lượng calo bị đốt cháy khi nghỉ ngơi.

Một nghiên cứu năm 2015 cho thấy ở những người có chế độ ăn nhiều calo, tiêu thụ nhiều protein làm tăng đáng kể mức tiêu hao năng lượng khi nghỉ ngơi trong 24 giờ so với lượng protein thấp.

Một nghiên cứu năm 2021 đã xác định rằng chế độ ăn giàu protein, bao gồm 40% protein, tạo ra tổng năng lượng tiêu thụ cao hơn và tăng đốt cháy chất béo, so với chế độ ăn đối chứng chứa 15% protein.

Các nghiên cứu khác cũng chỉ ra rằng chế độ ăn nhiều protein làm tăng tiêu hao năng lượng hàng ngày so với chế độ ăn ít protein. Xem thêm:

<http://novaco.vn/nguyen-nhan-va-cach-phong-ngua-chung-mat-thi-luc-d472.html>

Thực phẩm cụ thể có làm tăng sự trao đổi chất không?

Rõ ràng là chế độ ăn nhiều protein hơn có thể giúp mọi người đốt cháy nhiều calo hơn hàng ngày, nhưng đối với các loại thực phẩm cụ thể thì sao?

Ví dụ, các hợp chất trong ớt, trà xanh và cà phê có thể thúc đẩy sự trao đổi chất một chút.

Caffeine có thể làm tăng tiêu hao năng lượng, vì vậy uống đồ uống có chứa caffein, chẳng hạn như cà phê và trà xanh, có thể thúc đẩy quá trình trao đổi chất một lượng nhỏ.

Các nghiên cứu cho thấy rằng việc tiêu thụ các sản phẩm chiết xuất catechin từ trà xanh có thể làm tăng lượng calo tiêu thụ hàng ngày lên tới 260 calo khi kết hợp với các bài tập tăng cường sức đề kháng. Điều quan trọng cần lưu ý là hầu hết các nghiên cứu trong lĩnh vực này đều liên quan đến việc bổ sung chiết xuất trà xanh với liều lượng cao và kết quả có thể không áp dụng cho những người chỉ uống trà xanh.

Một số nghiên cứu chỉ ra rằng hợp chất tự nhiên epigallocatechin gallate có nhiều trong lá trà xanh, một catechin được tìm thấy trong trà xanh, có khả năng làm tăng tiêu hao năng lượng ở liều 300 miligam (mg). Để tham khảo, trà xanh chứa khoảng 71 mg hợp chất tự nhiên epigallocatechin gallate trên 100 ml khẩu phần.

Trong khi đó, chất capsaicin trong ớt có thể làm tăng tỷ lệ trao đổi chất khi được bổ sung ở dạng cô đặc. Nhưng lượng hợp chất này trong một món ăn điển hình có chứa ớt không có khả năng ảnh hưởng đáng kể đến quá trình trao đổi chất.

Cùng quan điểm đó, một nghiên cứu đã chỉ ra rằng uống đồ uống nóng có chứa bột gừng trong bữa ăn có thể làm tăng nhẹ hiệu ứng nhiệt của thực phẩm khoảng 43 calo mỗi ngày. Nhưng điều này sẽ không ảnh hưởng đáng kể đến việc tiêu hao năng lượng tổng thể hoặc giảm cân.

Làm thế nào để thúc đẩy quá trình trao đổi chất và trọng lượng cơ thể khỏe mạnh

Để thúc đẩy và duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh, điều cần thiết là tập trung vào chất lượng tổng thể và hàm lượng chất dinh dưỡng đa lượng của chế độ ăn uống, thay vì kết hợp hoặc loại bỏ các loại thực phẩm cụ thể.

Như đã đề cập ở trên, nghiên cứu cho thấy rằng chế độ ăn giàu protein và thực phẩm toàn phần có thể làm tăng tiêu hao năng lượng, so với chế độ ăn ít protein và nhiều thực phẩm chế biến quá kỹ.

Mặc dù tiêu thụ một lượng vừa phải các loại thực phẩm và đồ uống có mục đích cải thiện sự trao đổi chất - chẳng hạn như thức ăn cay, gừng và trà xanh - điều này không có khả năng ảnh hưởng đáng kể đến tiêu hao năng lượng hoặc trọng lượng cơ thể.

Một chế độ ăn uống đầy đủ với nhiều protein và chất xơ, chẳng hạn như từ rau, trái cây, các loại hạt, hạt và đậu, sẽ hỗ trợ quá trình trao đổi chất lành mạnh và tăng cường sức khỏe tổng thể.

Hoạt động thể chất đầy đủ và duy trì khối lượng cơ khỏe mạnh cũng có thể giúp cải thiện mức tiêu hao năng lượng tổng thể.

Huấn luyện sức đề kháng có thể đặc biệt hiệu quả. Một nghiên cứu năm 2015 cho thấy rằng luyện tập sức đề kháng trong 9 tháng có thể tăng tỷ lệ trao đổi chất khi nghỉ ngơi lên tới 5% ở người lớn khỏe mạnh. Và một đánh giá năm 2020 cho thấy rằng tập thể dục tăng cường tỷ lệ trao đổi chất khi nghỉ ngơi, dẫn đến lượng calo trung bình tăng khoảng 96 calo mỗi ngày, so với nhóm đối chứng.

Tóm lại

Thay vì tập trung vào các loại thực phẩm cụ thể, bất kỳ ai muốn tăng cường trao đổi chất nên xem xét chế độ ăn uống của họ nói chung. Chế độ ăn giàu protein và thực phẩm chưa qua chế biến có thể giúp tăng tiêu hao năng lượng, từ đó giúp duy trì trọng lượng cơ thể khỏe mạnh.

Nhìn chung, có một lối sống lành mạnh bao gồm một chế độ ăn uống dinh dưỡng và nhiều hoạt động thể chất là cách tốt nhất để hỗ trợ quá trình trao đổi chất lành mạnh.

<https://openarticlesubmission.com/members/caythuoc/>

https://openarticlesubmission.com/?p=359853&preview=true&_preview_nonce=967df57c89

<https://articlesmaker.com/members/caythuoc/>

https://articlesmaker.com/?p=353051&preview=true&_preview_nonce=95661c163a

<https://conifer.rhizome.org/caythuoc>

<https://community.alteryx.com/t5/user/viewprofilepage/user-id/267656>

<https://docs.google.com/document/d/10KY46Gx76AMI0qAsDMRsh8Z4dWlJshnfT6LfJqbY6d0/edit>

http://wpc.hotlog.ru/profile.php?user_id=415900

http://wpc.hotlog.ru/profile.php?user_id=415901

<https://v.gd/BFiVXa>

<http://gg.gg/novacovn>

<http://gg.gg/caoduoclieu>

<http://gg.gg/caodinhlang>

<https://caythuoc.simdif.com/>

https://caythuoc.simdif.com/M%C3%B4_t%E1%BA%A3_c%C3%A1c_c%C3%B4ng_d%E1%BB%A5ng_ch%E1%BB%AFa_b%E1%BB%87nh_c%E1%BB%A7a_c%C3%A2y_%C4%91inh_l%C4%83ng.html

https://caythuoc.simdif.com/Mo_ta_loi_ich_suc_khoe_cua_nghe.html

<http://go-links.net/6Kv>

<http://go-links.net/SP8>

<http://go-links.net/u72>

<https://www.mrowl.com/ctree/caythuoc/us/arts>

https://calendar.clemson.edu/event/loi_ich_suc_khoe_cua_tra_nghe#.YSIBxbD7TZ4

http://www.getlinkinfo.com/info?link=http%3A%2F%2Fnovaco.vn%2F&recaptcha=03AGdBq26YJ-zSMbl2I9MYmKsnHCOVqDUitgG4SxxYa7ggoWo10woiCPvKIdPn0OltgOy5ulaqt0vRJzXv5wffXSQrytRizGpL7q7wKiwNFtcHYk_7UdUsUCR4HfR8wjYBj-sZMGMLi8J2hugG4fPPVUiMzch24Ioy9eE8DfasBxD86h6eZfqf

http://www.getlinkinfo.com/info?link=http%3A%2F%2Fnovaco.vn%2Fcao-duoc-lieu%2F&recaptcha=03AGdBq24NcgbvF1iqfPbd695TRNCH6V7TRQ0JRIdEK1x-kbgKmxqjlk93dJMn1I29jk2VrAE_Wqer9WfOP8BuuG5oiBouswqDIKU8t3E4v88N7FxnJfs7HYcZFsSEupMaW6be9j8kZU_DsojhGNrIAmY0riFWVyMSGtCz

<https://groups.google.com/g/caythuoc/c/rKFO5xUr4Pw>

<https://groups.google.com/g/caythuoc/c/TG-VCbjU9GA>

<https://fc2bbssampleen1.bbs.fc2.com/>

<http://www.splendidcrm.com/UserProfile/tabid/138/userId/109707/Default.aspx>

<http://bay-lakesareasay.np.sportspilot.com/UserProfile/tabid/42227/userId/10918/Default.aspx>

<https://forums.lungevity.org/profile/15738-caythuoc/>

<https://forums.lungevity.org/blogs/blog/46-loi-ich-suc-khoe-cua-qua-chi-tu/>

<https://www.nissanversaforums.com/members/caythuoc.66765/#about>

<https://www.superhonda.com/members/caythuoc.207263/#about>

<https://www.vfiles.com/profile/caythuoc/about>

<https://promodj.com/caythuoc/blog>

<https://www.bookmarkwiki.com/author/caythuoc/>

<https://ichibot.id/forum/profile/caythuoc/>

<https://comibaby.com/community/profile/seozone2/>

<https://www.debwan.com/caythuoc>

<https://www.debwan.com/caythuocnam>

<https://onlinestogies.com/index.php?action=profile;u=1319>

<http://banglaforum.net/forum/viewtopic.php?f=29&t=545712>

<https://lifesspace.com/read-blog/21874>

<https://lifesspace.com/read-blog/21875>

<https://corosocial.com/read-blog/19472>

<https://corosocial.com/read-blog/19486>

<https://shapshare.com/read-blog/24739>

<https://shapshare.com/read-blog/24740>

<https://talknchat.net/read-blog/10066>

<https://talknchat.net/read-blog/10067>

<https://www.vingle.net/posts/3976021>

http://wiki.wonikrobotics.com/AllegroHandWiki/index.php/Special:AWCforum/st/id907/Tips_to_enhance_memory_with_gins....html

<https://forums.softraid.com/profile/caythuoc/>

<http://paste.jp/3b18ed95/>

<https://dumpz.org/ar8ydr72cQFZ>

<https://m.mydigoo.com/forums-topicdetail-325094.html>

<https://m.mydigoo.com/forums-topicdetail-325096.html>

<https://minimore.com/b/1Q89v/1>

<https://wiki.industrial-craft.net/index.php?title=User:Caythuoc>

<https://wiki.industrial-craft.net/index.php?title=User:Caythuocnam>

<https://www.magrace.ru/forum/profile.php?mode=viewprofile&u=caythuoc>

<https://www.completefoods.co/diy/recipes/keto-chow-150-master-rich-chocolate>

<https://www.completefoods.co/diy/recipes/caythuoc-2>

<https://gfxdrug.com/community/profile/caythuoc/>

<https://gfxdrug.com/community/profile/caythuocnam/>

<https://humansarefree.com/community/profile/caythuoc>

<https://canvas.drieam.nl/about/14102>

<https://scene.schoolcounselor.org/network/members/profile?UserKey=d6e5fb4e-ed5-47dd-9904-135413b8a07f>

<https://community.aiha.org/browse/network/members/profile?UserKey=90e47df0-0c4c-41c0-b009-bb189cbdec6e>

<https://my.ameriburn.org/network/members/profile?UserKey=b588a9fa-0ce1-4b38-ac0b-a6fc3b9daf0d>

<https://svsconnect.vascular.org/network/members/profile?UserKey=98385825-a4c5-4688-9591-83df31202767>

<https://connect.aafp.org/network/members/profile?UserKey=f70350cf-45e0-47de-a6ad-db1376fd86a4>

<https://engage.commongroundalliance.com/network/members/profile?UserKey=190e16f2-0e1d-45f9-95f4-f33cdb43e4dd>

<https://collaborate.sdms.org/network/members/profile?UserKey=80f38b43-1986-4d64-ba-a9-3cc7bb954beb>

<https://permmedjournal.ru/PMJ/comment/view/44240/0/32093>

<https://permmedjournal.ru/PMJ/comment/view/44240/0/32094>

<https://okt.szilver.hu/eportfolios/7276>

<https://okt.szilver.hu/eportfolios/7277>

<https://okt.szilver.hu/eportfolios/7278>

<https://connect.dona.org/network/members/profile?UserKey=ed9e1e2d-506d-46a9-bb5b-74d0189e5bbe>

<https://connect.thecannabisindustry.org/network/members/profile?UserKey=0908fe0b-20a6-45f9-b6ad-908aa9081373>

<https://www.heattreat.net/membersonly/browse/members/profile?UserKey=1cc54d59-a51d-4d86-8e8b-c8f60d0c0c04>

<https://pbiusergroup.connectedcommunity.org/network/members/profile?UserKey=a7414ccd-e9b4-465e-bac0-c26b9b4e1d13>

<https://myagsonline.americangeriatrics.org/network/members/profile?UserKey=874205c9-8b50-4c15-af2b-9440972589fa>

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/user/viewPublicProfile/123533>

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/comment/view/6759/0/88104>

<https://www.acca.org/network/members/profile?UserKey=be6ba3d1-8bc4-48d6-85a7-5cca5b3fe066>

<https://community.afpglobal.org/network/members/profile?UserKey=5d1648d2-8fc5-42f2-8e57-7075ecc7a0f5>