

おやつ時間にとるべき5つの食べ物



ナッツ

たくさんのオメガ3脂肪酸が含まれており、オメガ3脂肪酸は栄養素を細胞膜を通して脳へと伝達するのを促進する働きをします。

また、良い睡眠の助けをしてくれます。特にアーモンドはリボフラビンを豊富に含み、記憶力を向上させてくれます。

ナッツ類の多くはヘルシーな脂肪を多く含み、脳の燃料として働きます。



ブルーベリー

抗酸化物質を最も豊富に含むパワフルなものの中のひとつです。

抗酸化物質は健康を改善してくれ、より生産的にしてくれます。

体調を整えダイエットにいいだけでなく、カリウムやマグネシウム、そしてカルシウムを含み、血圧を下げる効果があります。

さらに記憶力も強化してくれます。



ダークチョコレート

チョコレートを食べるとエンドルフィンが脳の中に開放されます。

ダークチョコレートはマグネシウムを豊富に含むため、ストレスな状況に最適です。

また、少しカフェインを含んでいるので集中力を高めてくれます。

ミルクチョコレートより砂糖が少ないダークタイプを選びましょう。



コーヒー

コーヒーは脂肪燃焼効果があるカフェイン、抗酸化作用のある「クロロゲン酸」が含まれています。

MCTオイルに含まれる中鎖脂肪酸は、エネルギーになりやすく脂肪として蓄積されにくいという特徴をもっているため、糖質に変わるエネルギー源として注目されています。

コーヒーとMCTオイル組み合わせることによって脂肪燃焼が促進され、より高いダイエット効果が期待できます。





キムチ

キムチの原料に使われる唐辛子には、辛味成分のカプサイシンが含まれています。

カプサイシンには発汗を促す作用があります。発汗で体の中の老廃物や水分が排出されると、代謝が上がりやすくなり瘦せやすい体作りに繋がります。

またキムチは発酵食品です。発酵食品には乳酸菌が含まれていて、腸内環境を整える効果が期待できます。

腸内環境が整うと善玉菌が増えるのですが、善玉菌には肥満を防ぐ働きもあります。