

肥満

と

食事

青汁は、健康のために飲むイメージが強いかもしれませんが、肥満の解消にも効果があります。夜遅い食事や好き嫌いなど、不規則な食生活をする事で、体に必要な栄養素が不足し、代謝が下がります。カロリーがうまく使われず、脂肪を溜め込みやすい体になってしまいます。もちろん、食生活を改善することが必要ですが、簡単にはいかず、悩まれる方も多くいらっしゃいます。そこでお勧めなのが、手軽に飲める青汁です。乱れがちな食生活に、青汁をプラスすることによって、栄養が整い、代謝が上がります。

青汁には食物繊維やカリウムが含まれていますので、便秘を解消したり、むくみをとる効果も期待されます。特に、明日葉という葉の粉末が入った青汁は、むくみやセルライトの解消に効果的なので、成分を見て選ぶと良いかもしれません。

青汁を効果的に飲むために、飲むタイミングを変えてみましょう。



① 栄養補給が目的の場合

朝起きてすぐがお勧めです。睡眠中の体は、思っている以上に汗をかいたり、エネルギーを消費しているため、目覚めたばかりの体は、栄養を吸収しやすい状態になっています。このタイミングで青汁を飲めば、体内に栄養素が行き渡りやすいでしょう。

空腹時に冷たいものをとると、胃に負担がかかりやすくなるので、できるだけ常温がよいです。

② ダイエットが目的の場合

食前に飲むのがお勧めです。食前に飲むことで、食事の食べ過ぎを防ぐことができます。また、青汁に含まれる食物繊維によって、血糖値の上昇を緩やかにしてくれますので、太りにくい体をつくることができます。

野菜をしっかり食べられない日には、自分の体のためにも、手軽に飲める青汁を利用するのがよいでしょう。