

為什麼你不能燃燒脂肪？
問題不在於卡路里，而在於胰島素抵抗

胰島素=你的葡萄糖交通主管

當你攝取碳水化合物時，糖分会進入血液。胰島素會告訴糖分該去哪裡：



✓ 胰島素作用時：

- 葡萄糖被有效地引導到細胞中
- 你可以透過糖和脂肪來獲取能量

代謝靈活



✗ 當胰島素過度勞累時：

- 血糖飆升過於頻繁
- 細胞停止反應
- 能源陷入儲存模式

胰島素抗性



讓你發胖的“交通堵塞”



* 胰島素抗性的常見原因：

- 經常吃零食
- 含糖食物或飲料
- 不吃蛋白質或纖維
- 睡眠不足和壓力
- 沒有肌力訓練

🚧 當胰島素抗性出現時會發生什麼事：

- 你的身體不能利用脂肪來獲取能量
- 血糖維持高水平
- 經常感到疲倦、飢餓和頭腦混亂
- 即使吃得少，你的身體也會儲存脂肪

6個跡象顯示你可能有胰島素抗性

- 😴 低能量
- 🍕 強烈渴望碳水化合物
- 👉 腹部脂肪不會消失
- 😵 飯後腦霧
- 🍴 吃完飯後很快又餓了
- 📊 空腹胰島素或 HOMA-IR 評分高

如何修復胰島素抗性並再次燃燒脂肪

✓ 六個策略來清除代謝阻塞

1. 用蛋白質開始新的一天
2. 依順序進食：🥬 → 🍖 → 🍚
3. 減少吃零食，兩餐之間間隔4-6小時——每次吃零食都會導致胰島素飆升。如果你真的需要吃零食：先喝水、吃堅果
4. 飯後散步（10-15分鐘）
5. 每週 2-3 次肌力訓練，肌肉越多 = 胰島素敏感性越好
6. 睡7-8小時，減輕壓力。皮質醇水平高=血糖水平高。可以透過正念、呼吸練習或寫日記來管理壓力。

💡 額外提示

- 如果可能的話，使用連續血糖監測儀追蹤血糖
- 檢測空腹胰島素（最佳值<6 uIU/mL）
- 飯前嘗試喝蘋果醋或檸檬水來緩解血糖飆升
- 添加富含鎂、Omega-3 和纖維的蔬菜來維持血糖平衡

💡 由 IIN 國際健康機構認證的營養與健康諮詢師 Miri 提供健康與長壽的實用秘訣

👉 追蹤 @WellnessByMiri，獲取更多有科學依據的健康資訊，幫助您重新平衡代謝，活得更健康、更長壽。

保存此內容以供日後參考，也分享給您關心的朋友，一起變健康！