Как замедленный обмен веществ препятствует стройности?

/аннотация/

Девушку, которая все ест и не набирает лишний вес, сегодня в шутку называют ведьмой. Если она не занимается спортом, то такой расклад и вправду кажется странным: казалось бы, что если она поглощает вкусности, уже должно было что-то где-то отложиться. Ан нет. Так и остаются ножки-спички да талия в пятьдесят сантиметров. А виной всему – метаболизм.

Для тех, кто забыл уже то, что преподавалось в школе на уроках анатомии, или для тех, кто никогда не интересовался этими темами, стоит напомнить о том, что за зверь такой – обмен веществ, и почему он каким-то образом влияет на фигуру.

Если не лезть в дебри научных и жутко умных определений, от которых у человека, не связанного с биологией, начинается заикание, применимо к теме пищеварения, можно выразиться следующим образом: под метаболизмом подразумеваются особые химические реакции, происходящие в организме человека с той минуты, как пища попала внутрь, до мига, когда она будет выведена в переработанном виде. В это время происходит два процесса: анаболизм и катаболизм. Первый заключается в создании сложных молекул и затратах энергии, он отвечает за образование глюкозы и жирных кислот, второй – в их распаде на более мелкие и расходе энергии. В идеале, оба эти процесса должны взаимодействовать друг с другом гармонично, без перебоев: тогда полученная пища будет максимально правильно усваиваться организмом и перерабатываться. Но, к сожалению, идеальные варианты – большая редкость.

Обмен веществ будет зависеть не только от генетических и гормональных факторов, но и от пола, возраста, количества совершаемой двигательной активности, массы тела и количества потребляемой пищи. И, если с последними вариантами что-то можно делать в случае нарушений, то с первыми двумя, увы, не всегда. Гормональный фон изредка удается исправить, но по большей части это остается на всю жизнь; генетические особенности из разряда наследственности тоже нельзя чесать все под одну гребенку. Каждую проблему стоит рассматривать индивидуально.

Не стоит сразу бежать сломя голову в аптеку и просить у провизора самые дорогие и действенные таблетки для ускорения обмена веществ: если они даже и подействуют так, как надо, есть риск получить новые проблемы – ни одно употребление «химии» еще не проходило бесследно. Особенно той, что разрекламирована на страницах газет и журналов, как ультра-способ похудеть и привести в норму метаболизм.

Любители острой пищи и специй могут меньше переживать за свой обмен веществ, поскольку он разгоняется этими продуктами. А если перчик Чили не является любимым дополнением к различным блюдам, достаточно просто включать в десерты корицу или куркуму. Они тоже способствуют ускорению метаболизма.

Самые главные способы возвращения правильного обмена веществ стары как мир. Во-первых, это наличие завтрака. Как бы ни было плохо, как бы ни воротило от еды, но поесть нужно. Не обязательно запихивать в себя два половника супа, шмат сала и половину рыбного пирога, чтоб уж точно дожить до обеда. Достаточно выпить стакан теплой воды по пробуждении, а потом, спустя некоторое время, съесть хотя бы бутерброд. А в идеале – порцию каши. Важно запустить процессы в организме, которые пребывали в состоянии покоя всю ночь – или должны были в нем пребывать, если не было полуночных обжорств.

Во-вторых, дробное питание маленькими порциями. Такой режим, по сути, идеален для человека: он не только нормализует обмен веществ, но и снижает нагрузку на пищеварительный тракт, а так же приучает организм испытывать чувство физического голода в установленное время, без всякого «голода от скуки», который является причиной постоянного утягивания кусков. Кстати, дробное питание – это не перекусы каждый час, как кто-то мог понадеяться, а прием пищи через промежутки в два-три часа. Причем пища обязана быть сбалансированной и здоровой, содержать как белки и углеводы, так и правильные жиры: доля овощей в тарелке должна составлять две трети.

В-третьих, наращивать мышечную массу. Или, говоря простым языком, заниматься физическими упражнениями. Никто не предлагает превращаться в копию Шварценеггера – достаточно всего лишь обеспечить себя необходимой для превращения глюкозы в энергию активностью. Лучше всего для разгона метаболизма в данном случае подходят аэробные физические нагрузки: аэробика, фитнес, плавание, бег со средней скоростью, танцы, прогулки быстрым шагом.

В-четвертых, питьевой режим. Сказ про два литра в день – перебор, конечно. Такой объем – и больше – употребляют лишь спортсмены, у которых в процессе тренировки есть риск обезвоживания. А обычному человеку, привычному к сидячему образу жизни, есть риск такими темпами опустить почки, поскольку несет на них излишнюю нагрузку. Достаточно одного литра в день, но это должна быть чистая вода, а не чай или сок.

Существует простой народный рецепт для того, чтобы нормализовать обмен веществ и похудеть: стакан теплой воды с чайной ложкой меда и чайной ложкой яблочного уксуса. Это не только вкусно, но и полезно, особенно, если принимать до еды – подобный напиток способен улучшить пищеварение.

Итак, для того, чтобы замедленный обмен веществ не помешал на пути к стройной фигуре, стоит забыть слово «диета», заставить себя соблюдать правильный режим питания, приучиться к физической активности и постоянно помнить о здоровом сне, частых прогулках и достаточном количестве потребляемой воды. Все это известно с младенчества и не вызовет никаких трудностей, если пересилить себя на первых порах.