



Ускорить метаболизм — зачем?

Можно ли «разогнать» обмен веществ и как это «икнется» здоровью, рассказывает эндокринолог Марина Савкова, г. Уфа.

В организме метаболизм — обмен веществ — идет непрерывно. Даже когда мы спим, калории расходуются на поддержание важных функций: дыхания, кровообращения, температуры тела. Во время сна и отдыха сжигается 50-70% от общего расхода калорий.

В силу ряда причин метаболизм может замедлиться. Прежде всего скорость процесса зависит от возраста, наследственности, пола (мужчинам нужно больше калорий, чем женщинам). С этими факторами, согласитесь, трудно бороться. Но есть моменты, на которые реально повлиять: с помощью врача отрегулировать эндокринные нарушения (работу щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников), устранить дефицит витаминов и микроэлементов, сбалансировать рацион.

Зададимся вопросом: нужно ли «разгонять» метаболизм?

Медленный обмен веществ часто связан с усталостью — его ускорение может повысить уровень энергии. Активный метаболизм улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет иммунитет, снижает риск некоторых заболеваний — например, диабета. Поможет ли «шустрый» метаболизм желающим похудеть? Огорчу любителей быстрых результатов: ни экстремальные диеты, ни чудо-препараты сами по себе не

сработают, более того, способны навредить. Например, избыток кофеина или энергетиков нарушит режим сна; бесконтрольный прием БАДов повысит пульс и артериальное давление; экстремальные диеты приведут к проблемам с пищеварением и потере мышечной массы. Хотите похудеть? Затрачивайте больше калорий, чем потребляете, больше двигайтесь!

Правда ли, что с годами мы неизбежно наберем вес из-за медленного метаболизма? Миф! Все зависит от образа жизни. Достаточная физическая активность и сбалансированное питание помогут сохранить фигуру в норме.

❖ Занимайтесь спортом.

❖ Соблюдайте водный режим: обезвоживание замедляет скорость биохимических реакций.

❖ Выбирайте «правильные» продукты: овощи, фрукты, белки (курица, рыба, бобовые) требуют больше энергии для усвоения.

❖ Если нет противопоказаний, кофе или зеленый чай в умеренных количествах помогут ускорить сжигание жира.

❖ Спите 7–8 часов: недосыпание снижает уровень лептина (гормона сытости), что провоцирует переедание.

❖ Проверьте работу эндокринной системы: если замедление метаболизма связано с гипотиреозом, лечение под наблюдением врача вернет все в норму.

«Терапия» в... кастрюльке

❖ Ахиллесова пята практически любой крупы — крахмал. Наши каши на 70-85% состоят из этого вещества, которое в организме превращается в глюкозу. И чем быстрее она усваивается, тем вреднее продукт: повышается сахар в крови, начинает накапливаться жирок... Поэтому каши полезны только в умеренных количествах.

❖ Бытует миф: рисовая каша полезна при заболеваниях суставов, связанных с отложением солей. Увы, рис на выведение солей из организма серьезного влияния не оказывает.

❖ Популярны стали быстро-растворимые каши, «быстрые» завтраки, мюсли... Занятому человеку удобно: всыпал продукт в тарелку, залил молоком — и свободен! Но если вы заботитесь о своем здоровье, то не станете есть «суррогаты» настоящей еды! Представьте, скольким этапам обработки подвергли натуральное зерно, сколько раз его нагревали, охлаждали, добавляли различные «улучшители» вкуса... Да, мороки с цельными зёрнами больше, но здоровью — польза! Замотайте на ночь крупу, утром поставьте на огонь, доведите до кипения, подсолите, убавьте огонь до минимума. Через полчаса каша готова!

❖ И забудьте пословицу «Кашу маслом не испортишь». Кашу — нет, а печень и фигуру — вполне! Минимум сливочного масла! Повторю: сливочного, а не растительного! Зачем оливковое масло холодного отжима нагревать в каше? Добавьте его лучше в свежий салат!

Людмила ДЕНИСЕНКО,
диетолог