

Метаболизм: как его контролировать?

Новогодние каникулы — время ослабить контроль над своим организмом и перестать пристально следить за потребляемыми калориями. Впрочем, это не означает, что нужно уходить в глубокий отрыв и пассивно наблюдать, как отражение в зеркале становится шире и тучнее. Поэтому предлагаем следить за метаболизмом — именно от него зависит, как много потребляемых с пищей калорий осядут на теле в виде жировых отложений, а сколько из них будут беспощадно сожжены.

Метаболизм — это обмен веществ как совокупность химических реакций, которые протекают в организме. Именно метаболизм отвечает за жиросжигательные процессы и процесс превращения калорий потребляемых продуктов в энергию для жизнедеятельности организма. Но это не единственная функция метаболизма — он также ответственен, например, за дыхание во время сна, когда тело без участия мозга транспортирует кислород в органы.

Метаболизм делят на две стадии: катаболизм и анаболизм. В ходе катаболизма сложные органические вещества деградируют до более простых, выделяя энергию (например, жиры окисляются до углекислого газа и воды). А в процессах анаболизма — из более простых синтезируются более сложные вещества, что сопровождается затратами энергии. Как отмечают эндокринологи, в организме каждую секунду что-то распадается и создается заново: от 10 до 20 килограммов тканей в теле человека собирается заново за сутки.

Скорость обмена веществ в организме очень индивидуальна и во многом определена на генетическом уровне. Но можно выделить ряд факторов, которые влияют на обмен веществ:

- Пищевая ценность потребляемых продуктов (понятно — чем калорийнее продукт, тем больше вероятность того, что калории отложатся в виде жира).
- Образ жизни: регулярность и интенсивность физических нагрузок, общая подвижность человека.
- Психологическое состояние (находясь в стрессовом состоянии, организм начинает вырабатывать кортизол, который стимулирует запасание жировых отложений).
- Возраст (с возрастом портится здоровье клеток и органов, участвующих в обмене — это печень, почки, поджелудочная железа, желудок, кишечник; как следствие, метаболизм замедляется).
- Вес.





Есть и сторонние факторы, которые помогут осуществлять контроль над метаболизмом:

- Достаточное потребление воды. Речь идёт об обычной воде — напитки и чай не в счёт. Если верить немецким учёным, каждые выпитые 0,5 литра воды ускоряют обмен веществ примерно на 30% и заставляют организм тратить на 24 килокалории больше.
- Достаточный сон. Недосыпы плохо влияют на организм и замедляют обмен веществ.
- Дробное питание. То есть потребление пищи небольшими порциями с примерно равными интервалами — например, каждые 3 часа.
- Употребление продуктов, которые разгоняют обмен веществ. К таким относятся: кофе, зелёный чай, специи и пряности, ананасы и грейпфрут, шпинат и сельдерей, цикорий и имбирь, горький шоколад.
- Правильный завтрак тоже важен. В качестве первого приёма пищи рекомендуется употреблять цельнозерновые продукты с большим количеством клетчатки — например, овсянку.

Очень важную роль в метаболизме играет гормональный фон и уровень железа в крови. Так, основным виновником в избыточном накоплении жировой массы является инсулин, который подавляет расщепление жира и повышает его синтез. Соответственно, инсулин нужно снижать. Напротив, ускоряют обмен веществ такие гормоны, как тестостерон, ДГЭА (стероидный андрогенный гормон), гормон роста. Свою важную роль играет железо — оно отвечает за перенос кислорода эритроцитами в крови, что приводит к сжиганию жира. В этой связи так важно провести диагностику организма на витамины и минералы, а также гормоны, чтобы знать наверняка, есть ли проблема по этой части.

Автор: Алиса Беглова © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, РОССИЯ 👁 7884 03.01.2021, 14:19 📌 920

URL: <https://babr24.com/?ADE=208963> Bytes: 3886 / 3692 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](https://t.me/babr24_link_bot)
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: [@bur24_link_bot](https://t.me/bur24_link_bot)
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: [@irk24_link_bot](https://t.me/irk24_link_bot)
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: [@kras24_link_bot](https://t.me/kras24_link_bot)
эл.почта: krsyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: [@nsk24_link_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)