



Еда для улучшения метаболизма

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Многие из нас впервые сталкиваются с понятием метаболизма лишь тогда, когда у них появляется острая необходимость быстро и легко сбросить лишний вес. Безусловно, в этом есть смысл. Но, знаете ли вы, что от метаболизма зависит не только скорость похудения, но и качество нашей жизни.

Ключевые слова: еда для метаболизма, рекомендации, польза, вред, полезные свойства, противопоказания

Метаболизм и его роль в жизни человека

В переводе с греческого слово «*метаболизм*» обозначает «*изменения или трансформации*». Сам он представляет собой совокупность процессов, которые отвечают за трансформацию питательных веществ, поступающих с пищей, в энергию. Таким образом, именно благодаря метаболизму все органы и системы в организме человека успешно функционируют, а он при этом самоочищается и самоисцеляется.

Кроме того, метаболизм непосредственно влияет на функцию опорожнения кишечника, а также на скорость усваивания полезных веществ. Это позволяет сделать вывод, что от метаболизма зависит не только скорость потери веса, но и иммунитет человека.

Факторы, влияющие на скорость метаболизма

По словам диетологов, основные факторы, влияющие на скорость метаболизма – это:

- питание, точнее продукты питания, которые оказывают непосредственное влияние на метаболизм;
- гидратация, или насыщение организма жидкостью;
- физическая активность.

Интересно, что в то время, когда вы снижаете количество потребляемых калорий или отказываетесь от употребления жирной пищи с целью похудения, вы ухудшаете свой

метаболизм. Более того, запасливый организм в такие периоды обходится меньшим количеством калорий и жиров и нередко начинает накапливать дополнительные «резервы».

В итоге, человек чувствует усталость и озлобленность от недостатка полезных веществ, а лишние килограммы не уходят. Именно поэтому специалисты по питанию советуют делать основной упор на физические упражнения, а не на диеты, в периоды похудения. Тем более что для ускорения метаболизма обязательно нужны углеводы, белки, жиры и минералы.

Кстати, именно из-за метаболизма человек, бросающий курить, может начать стремительно набирать вес. Объясняется это тем, что никотин, попадая в организм, ускоряет метаболизм. В случае если он перестает поступать, этот процесс замедляется. Поэтому врачи советуют в такие периоды стимулировать свой метаболизм безвредными способами, в частности, изменением собственного рациона, соблюдением водного режима и выполнением регулярных физических упражнений.

Фрукты и метаболизм

Пожалуй, один из самых легких и приятных способов ускорения метаболизма – это введение достаточного количества фруктов и ягод в свой рацион. Они насыщают организм витаминами и минералами, которые играют важнейшую роль в процессе его функционирования и не только.

Оказывается, некоторые диетологи условно разделили все фрукты и ягоды на несколько групп по степени влияния на метаболизм. Таким образом, были выделены:

- **Фрукты с высоким содержанием витамина С.** [1] Этот витамин влияет на уровень гормона лептина в организме, который, в свою очередь, помогает регулировать аппетит и процессы метаболизма. В эту группу вошли: цитрусовые, манго, киви, черника, клубника, авокадо [2], помидоры.
- **Фрукты с высоким содержанием воды** – дыни, арбузы, огурцы и т.д. Они насыщают организм жидкостью, от которой зависит метаболизм. [3]
- **Любые другие фрукты**, которые вы сможете найти. Яркие и красочные, все они содержат каротиноиды и флавоноиды, и, вместе с гормоном лептином, способствуют ускорению метаболизма.

Топ-16 продуктов для улучшения метаболизма

1. Овсянка – идеальный сытный завтрак. Имея огромное количество клетчатки в своем составе, она способствует улучшению работы кишечника и ускорению метаболизма. [4]
2. Зеленые яблоки. Прекрасный вариант перекуса с огромным количеством витаминов, микроэлементов и клетчаткой [5].
3. Миндаль. Источник полезных жиров, способствующий ускорению метаболизма при условии умеренного употребления.
4. Зеленый чай. Великолепный напиток с высоким содержанием флавоноидов и катехинов. Именно последние помогают организму бороться с многими заболеваниями, в том числе и с раковыми. А также положительно влияют на работу нервной системы. Кроме того, в нем есть кофеин, который ускоряет метаболизм.
5. Специи, в частности корица, карри, черный перец, зерна горчицы, имбирь и перец кайен. Добавляя их в основные блюда, вы ускоряете свой метаболизм вдвое. Кроме того, специи регулируют уровень сахара в крови, снижают аппетит и очищают организм от токсинов.

6. Шпинат. Огромное количество витамина В, содержащегося в нем, положительно влияет на состояние мышечной ткани. По словам ученых, от нее также зависит скорость метаболизма. [6]
7. Лимон. Диетологи советуют добавлять кусочки лимона в воду для питья. Это позволит обогатить организм витамином С и улучшить работу желудочно-кишечного тракта.
8. Огурец. Являясь источником воды, витаминов, минералов и клетчатки, он способствует гидратации организма и ускоряет метаболизм. [7]
9. Все виды капусты. Она содержит витамины В, С, клетчатку и кальций [8], от наличия которых зависит метаболизм, а также иммунитет.
10. Бобовые. Они способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта и ускоряют метаболизм.
11. Кофе – напиток с высоким содержанием кофеина, который помогает существенно улучшить метаболизм. Между тем, он оказывает негативное влияние на печень и способствует выведению жидкости из организма. Во избежание негативных последствий специалисты по питанию советуют выпивать на каждую чашку кофе 3 дополнительных чашки воды.
12. Нежирное мясо. Подойдет индейка, курица или кролик. Это источник белков и жиров, которые улучшают состояние мышечной ткани, в свою очередь, влияющей на скорость метаболизма. Диетологи советуют готовить мясо с овощами и специями для достижения большего эффекта.
13. Нежирный йогурт – это источник белка, кальция и пробиотиков, которые способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта и ускорению метаболизма. [9]
14. Рыба. В ней содержится огромное количество белка, который оказывает огромное влияние на метаболизм. А также полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 [10], способствующие выработке лептина.
15. Вода – напиток, препятствующий обезвоживанию организма и, тем самым, улучшающий метаболизм.
16. Грейпфрут. В нем есть тиамин, ускоряющий метаболизм.

Как еще можно ускорить метаболизм

Помимо прочего, на метаболизм влияют генетика, пол, возраст и даже время года. По словам специалиста по питанию Лизы Кон, организм все время подстраивается – под определенный сезон, рацион питания, образ жизни и т.д. Так, например, «с приходом зимы ему требуется больше энергии, чтобы согреться. А это значит, что метаболизм в этот период возрастает».

Почему же мы тогда все равно набираем вес зимой, спросите вы? По словам Лизы, в это время мы попросту становимся менее активны, проводим больше времени в помещении, в тепле и не даем телу ни малейшего шанса потратить накопившиеся калории.

Кроме того, метаболизм напрямую зависит и от того, завтракает ли человек с утра. Объясняется это тем, что организм современного человека устроен таким же образом, как и организм пещерного, для которого отсутствие завтрака означало отсутствие пищи в течение всего дня. А значит и необходимость накапливать «резервы» с каждым последующим приемом пищи. Несмотря на то, что времена изменились, его привычки остались прежними.

Литература

1. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19

2. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
3. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
4. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
5. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
7. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Огурец (*Cucumis sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 21-30. DOI: 10.59316/.vi5.23
8. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Foods to improve metabolism

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Получено 06.06.2020

Abstract: Many of us first encounter the concept of metabolism only when they have an urgent need to lose excess weight quickly and easily. Certainly, this makes sense. But, did you know that not only the speed of weight loss, but also the quality of our life depends on metabolism.