



## Правда и мифы об обмене веществ

“Большая шестерка” заблуждений об обмене веществ и их опровержение

Читая о снижении веса и активном образе жизни, мы постоянно сталкиваемся с таким понятием, как обмен веществ. Оно настолько прочно вошло в наш обиход, что зачастую мы даже не задумываемся о том, что в действительности представляет собой этот процесс. Тем временем внимательное знакомство с базовыми принципами метаболизма позволит более критично воспринимать информацию о новых диетах, «жиросжигающих» продуктах и различных способах ускорить обмен веществ. Мы подготовили для вас несколько известных мифов о метаболизме и реальные факты, которые за ними стоят.

### 1. “Обмен веществ – это лишь преобразование калорий в энергию”

Несмотря на распространенное мнение, метаболизм не ограничивается только превращением полученных с пищей калорий в энергию. Конечно, это один из главных процессов, однако на деле в понятие обмена веществ входит как расщепление сложных органических соединения до более простых, так и синтез новых веществ – белков, сахаров, липидов и нуклеиновых кислот. Таким образом, метаболизм – это совокупность всех химических реакций, которые происходят в нашем организме и обеспечивают его жизнедеятельность, а не только высвобождение энергии.

## 2. “Нельзя изменить скорость метаболизма”

Одни люди могут есть много и не поправляться, а другие мгновенно набирают вес и не могут его снизить. Такое отличие связано с особенностями обмена веществ каждого человека: одному требуется больше калорий для поддержания жизнедеятельности, поэтому организм быстро расходует их, а другому – меньше, и тогда лишние калории не могут преобразоваться в энергию и направляются напрямик в жир.

То же самое происходит, например, с цветами. Некоторые из них нужно постоянно поливать, и они будут этому только рады, используя полезные вещества для роста и цветения. А другие – например, фиалки, не могут усвоить большой объем жидкости и начинают чахнуть от чрезмерного увлажнения. Причина этой разницы кроется в том, что для насыщения им нужно разное количество пищи.

Таким образом, «ускорить обмен веществ» – это не значит сделать его быстрее по времени, а значит просто увеличить потребность организма в калориях! И это, к счастью, возможно сделать.

**Во-первых**, способность к метаболизму зависит от структуры тела: если каждый килограмм жира сжигает, в среднем, 2 калории в день, то килограмм мышечной ткани – до 14 ккал. Значит, для большей эффективности обмена веществ нужно укреплять мышцы с помощью силовых тренировок и достаточного потребления белка, и тогда даже в состоянии покоя вы будете расходовать больше калорий.

**Во-вторых**, потребность в энергии возрастает при активных физических нагрузках. Тренируясь, вы тратите питательные вещества и тем самым побуждаете организм расходовать пищу на восполнение их запасов. В этом случае калории идут на обеспечение движения, а не остаются в жировых отложениях.

**В-третьих**, важно потреблять столько же калорий, сколько в сутки тратит ваш

организм. Многие люди не могут похудеть просто потому, что не интересуются, сколько их телу нужно для насыщения, и поэтому ежедневно переедают.

Зная свою суточную норму, которая у каждого своя и зависит от возраста, веса и иных факторов (высчитать ее можно по различным формулам, наиболее точная – Маффина-Джеора), вы можете держать вес в норме или снижать его, сократив калорийность дневного рациона на 10-20%. Иными словами, есть нужно столько, сколько требует ваш организм – или немного меньше, чтобы похудеть.

Теперь мы видим, что невозможность изменить скорость обмена веществ – это не более чем миф, а также отговорка для тех, кто ленится заняться своей фигурой.

### **3. “С возрастом обменные процессы замедляются”**

Это еще одна причина, которую мы часто виним в наборе лишних килограммов. В действительности вес увеличивается оттого, что с возрастом мы меньше двигаемся и снижаем интенсивность физических упражнений, что приводит к сокращению мышечной массы и, как следствие, снижению потребности в калориях. Едим мы столько же, а тратим, ввиду потери части мышечной ткани, меньше. Это и приводит к набору веса! Чтобы держать себя в форме, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями и сократить калорийность суточного рациона.

### **4. “Если есть холодную пищу, можно сжечь больше калорий”**

Существуют диеты, которые основаны на потреблении холодных продуктов. Считается, что в таком случае организму нужно сначала потратить калории на нагревание еды, и только потом – на переваривание, что способствует снижению веса. Однако в лабораторных условиях была доказана неэффективность этой теории: люди, которые ели только холодную пищу, сжигали всего на 10 калорий в день больше, чем остальные. Это количество ничтожно мало, чтобы повлиять на обмен веществ.

### **5. “При сокращении потребляемых калорий обмен веществ чрезмерно замедляется”**

Конечно, когда мы уменьшаем объем пищи, наш организм, соответственно, начинает

перерабатывать меньше калорий – это совершенно логично. Однако в данном случае замедление обмена веществ настолько несущественно, что, при условии достаточной физической активности, вы вряд ли его заметите.

## **6. “Если не есть после 18:00, можно потерять больше килограммов, потому что вечером и ночью метаболизм естественно замедляется”**

Положительный эффект при отказе от еды после 6 вечера достигается исключительно за счет того, что человек в целом начинает употреблять меньше калорий. А если до 18:00 вы хорошенько кушали весь день и превысили свою суточную норму калорий, снижение веса не наступит просто потому, что весь вечер вы будете ограничивать себя в еде. Такое длительное голодание может лишь повысить риск срывов во время диеты и переедания, поэтому старайтесь распределить питание равномерно. Оптимальное время последнего приема пищи – за 3-4 часа до сна (после тренировки – за 1-2 часа).