



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).