**Раздел Здоровье теги образ жизни похудение вес**

**Автор:** Наталья Шнейдер

**Заголовок:** Правда и мифы: как повысить скорость обмена веществ

**Title**: Как повысить скорость метаболизма: изучаем, где в популярных советах правда, а где миф

**Description:** В сети множество рекомендаций о том, как повысить скорость метаболизма, но далеко не все из них правдивы. Разбираем популярные советы, отделяя научно обоснованные рекомендации от мифов.

**Анонс:** Худеете, читая советы в интернете? Разберемся, чему не стоит верить.

**Заглавная иллюстрация:**[**https://ru.fotolia.com/id/144633144**](https://ru.fotolia.com/id/144633144)

**Title**: Повысить скорость метаболизма – мечта многих худеющих

Повысить скорость метаболизма или разогнать обмен веществ – мечта большинства худеющих. Действительно, чем активней сжигаются калории в покое, тем быстрее снижается вес, и тем больше можно позволить себе за обеденным столом. Разберемся, сколько правды в популярных интернет-советах про повышение скорости метаболизма.

## Обязательно завтракайте – миф

**Что говорят.** Завтрак «пробуждает» организм, запуская работу ЖКТ и обмен веществ после ночного покоя.

**Что на самом деле.** Действительно, во время ночного сна [выделяется меньше слюны](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12184167), становятся реже глотательные движения, расслабляется сфинктер между желудком и пищеводом. Поэтому, плотно поев на ночь, можно спровоцировать гастроэзофагеальный рефлюкс – заброс содержимого желудка в пищевод.

Но желудок ночью опорожняется быстрее, а моторика кишечника активней, чем днем. И, самое главное: во время медленной фазы сна метаболизм замедляется, а в фазу быстрого сна скорость обмена веществ становится выше, чем днем, так что в целом получается, что [ночью метаболизм происходит с той же скоростью, что и в дневное время](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10099943).

**Вывод.** Если утром вы не можете впихнуть в себя ничего, кроме чашки кофе, не насилуйте организм. Скорость метаболизма днем и ночью одинакова и завтрак на нее не влияет.

**Иллюстрация:** <https://ru.fotolia.com/id/207426501>

**Title**: Завтрак для нормального метаболизма не обязателен

**Description:** Завтрак не повышает скорость метаболизма

## Питайтесь дробно – миф

**Что говорят.** Принимая пищу часто и понемногу, мы ускоряем обмен веществ, подбрасывая топливо в огонь метаболизма. Лучше всего есть 5 раз в день.

**Что на самом деле.** В 2015 году [американские диетологи проанализировали](https://academic.oup.com/nutritionreviews/article/73/2/69/1820875) 327 исследований, изучавших возможное влияние частоты приема пищи на скорость снижения веса и состав тела (соотношение мышечной и жировой тканей). Оказалось, что частота приема пищи не влияет ни на состав тела, ни на вес, ни на скорость его потери – а значит, ни на скорость метаболизма, ни на усвоение питательных веществ из еды.

**Вывод:** Ешьте так часто, как вам удобно. Главное, чтобы количество потребляемых калорий было меньше или равнялось количеству потраченных.

## Ешьте больше белка – полуправда

**Что говорят.** Существует термический эффект пищи: количество энергии, которые организм тратит на переваривание. Для белка термический эффект – более 30%, таким образом, поедая протеины, мы ускоряем обмен веществ. Также белок замедляет потерю мышечной ткани при сбросе веса. А мышцы – главный потребитель энергии в организме.

**Что на самом деле**. Действительно, чтобы расщепить белок до пептидов – «кирпичиков», способных пройти сквозь стенку кишечника, организм тратит около 30% от калорийности поступившего белка. Но это не значит, что обмен веществ становится на треть быстрее. Это значит, что треть калорий, поступивших с едой, организм потратит не на запасание жира, а на переваривание пищи. Белок не ускоряет метаболизм, но помогает поддерживать его на нужном уровне.

**Вывод.** Если вы сидите на низкокалорийной диете, следите, чтобы в вашей пище было достаточно белка; это нужно, чтобы сохранить мышечную ткань. Но сам по себе он не ускорит обмен веществ.

**Иллюстрация:** <https://ru.fotolia.com/id/196053243>

**Title**: Белок помогает поддержать нормальный метаболизм

**Description:** Белок не ускоряет обмен веществ, но позволяет сохранить его скорость во время диеты

## Полноценно спите – правда

**Что говорят.** Недостаток сна замедляет метаболизм, поэтому, чтобы его ускорить, нужно хорошо высыпаться.

**Что на самом деле.** Недостаток сна [усиливает аппетит](https://link.springer.com/article/10.1007/s13679-012-0026-7) и потребление пищи. Более того, он замедляет и потерю веса на диете. [Ученые разделили](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20921542?access_num=20921542&link_type=MED&dopt=Abstract) худеющих на две группы: половина подопытных спала 8,5 часов в сутки, вторая половина – 5,5 часов в сутки. Калорийность питания и физическая активность у всех были равны.

Через две недели оказалось, что хронически недосыпающие потеряли на 55% меньше веса, чем те, кто высыпался вдоволь, при этом уменьшение сухой массы тела (нежировой ткани, обеспечивающей нормальный обмен веществ) шло на 60% активней.

**Вывод.** Получается, что полноценный сон действительно ускоряет обмен веществ, а недосыпание не только замедляет метаболизм, но и провоцирует переедание.

## Пейте больше воды – полуправда

**Что говорят.** Вода – основа всего живого. Именно в водном растворе и происходят все обменные процессы в организме Поэтому вода ускоряет метаболизм.

**Что на самом деле.** Некоторые эксперименты показывают, что вода действительно разгоняет метаболизм. Правда, временно. Выпив 500 мл чистой воды можно [ускорить обмен веществ на 24%](https://academic.oup.com/jcem/article/92/8/3334/2598681), но только на час и только при наличии лишнего веса (ИМТ>27). Причем работает именно вода: раствор, равный по солености плазме крови, такого эффекта не вызывал.

[В другом эксперименте](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16822824) на здоровых молодых людях без лишнего веса результаты не подтвердились: дистиллированная вода нормальной температуры не меняла скорость метаболизма, а охлажденная до 3 градусов увеличивала расход энергии всего лишь на 4,5% в первые 60 минут.

**Вывод.** Кажется, делать выводы пока рано. С одной стороны, похоже, что у людей с лишним весом, [особенно пожилых](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19661958), достаточное количество чистой воды увеличивает расход энергии и потерю массы тела на диете. С другой – у молодых и здоровых вода никак не влияет на метаболизм. Ждем метаанализа, который расставит все точки над «И».

**Иллюстрация:** <https://ru.fotolia.com/id/91029745>

**Title**: Чистая питьевая вода нужна организму

**Description:** Чистая вода повышает скорость метаболизма у людей с лишним весом

## Ешьте органические продукты – миф

**Что говорят.** Версия 1: органические продукты очищают организм от свободных радикалов, которые замедляют обмен веществ. Версия 2: неорганические продукты, насыщенные ядохимикатами, «убивают» щитовидную железу, от состояния которой зависит скорость метаболизма.

**Что на самом деле.** Действительно, гормоны щитовидной железы регулируют скорость обмена веществ в организме, а свободные радикалы в чрезмерных количествах ускоряют старение, повреждая клеточные мембраны и ДНК. Но ни то ни другое не имеет никакого отношения к органическим продуктам.

Надпись Organic на этикетке говорит лишь о том, что продукты выращивали без внесения синтетических пестицидов и минеральных удобрений, а при переработке в них не добавляли красители и ароматизаторы. Между тем, добиться токсической концентрации нитратов в овощах можно внося вполне натуральный навоз, из которого впервые и получили селитру в средние века. [Проанализировав 98727 исследований](https://academic.oup.com/ajcn/article/92/1/203/4597310?maxtoshow=&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=organic&searchid=1&FIRSTINDEX=0&resourcetype=HWCIT), проведенных на протяжении полувека, американские ученые пришли к выводу, что органические продукты не полезней для здоровья, чем обычные.

**Вывод.** Если сертификат «Органический» на этикетке греет вам душу и не опустошает кошелек, ешьте органические продукты. Правда, ускорить метаболизм или как-либо улучшить здоровье они не помогут.

## Перед тем, как сесть на диету, ешьте больше – миф

**Что говорят.** Любая диета замедляет обмен веществ, так как организм приучается экономней расходовать калории. Поэтому перед тем как уменьшать калорийность рациона, нужно какое-то время есть побольше. Да и во время самой диеты регулярно устраивать «зажорные» дни.

**Что на самом деле.** Действительно, во время диеты метаболизм замедляется. Но связано это с потерей сухой массы тела, ведь при похудении теряется не только жир, но и мышцы. [Ученые исследовали](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16741271) влияние гиперкалорийного рациона на обмен веществ: даже трехнедельное регулярное переедание ускорило метаболизм лишь на 2%.

**Вывод.** «Зажорные» дни, если они встроены в план питания, помогают скорее психологически, позволяя расслабившись снова придерживаться диеты. Но на скорость обмена веществ они не влияют.

**Иллюстрация:** <https://ru.fotolia.com/id/65118761>

**Title**: Высококалорийный рацион не ускоряет метаболизм

**Description:** Изредка расслабляясь, продолжать диету легче, но на скорость метаболизма калорийность питания не влияет.

## Силовые тренировки – правда

**Что говорят.** Мышцы – главный потребитель энергии в организме. Чем выше мышечная масса, тем активней метаболизм, даже в покое.

**Что на самом деле.** Мышцы расходуют [13 ккал/кг в сутки](https://bodyrecomposition.com/research-review/dissecting-the-energy-needs-of-the-body-research-review.html/) или примерно 22% от всех энергетических трат тела в покое. Примерно столько же расходует и головной мозг, но его энергопотребление постоянно: увеличение активности мозга при решении конкретной задачи увеличивает его энергозатраты [не более чем на 1%](https://znatok-ne.livejournal.com/44109.html). И повлиять на массу активных отделов мозга мы не можем, в отличие от массы мышц.

Есть и еще один аспект: после силовой тренировки организму нужно не только восстановиться, но и потратить некоторое количество энергии и «стройматериалов» на рост мускулатуры. В итоге, после силовой тренировки организм увеличивает расход энергии [на целых 38 часов](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11882927).

**Вывод.** Силовые тренировки действительно разгоняют метаболизм. Если вас отталкивает от них лишь боязнь перекачаться, превратившись в груду мышц, не переживайте – у большинства женщин для этого слишком мало тестостерона. То, что мы видим на соревнованиях женщин-бодибилдеров, достигнуто не только годами упорного труда, но и приемом специальных препаратов.

Мы рассказали, какие способы ускорить обмен веществ действительно верны. А как вы поддерживаете нормальную массу тела?

Text.ru: 100% <https://text.ru/antiplagiat/5b17c8130abad>