

Саша Смелая



СЕКРЕТЫ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Начни худеть правильно

Саша Смелая

**Секреты обмена веществ.
Начни худеть правильно**

«Издательские решения»

Смелая С.

Секреты обмена веществ. Начни худеть правильно / С. Смелая —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838300-7

Как работает наш обмен веществ? Что для него жизнь, а что верная гибель? Узнайте правила перезагрузки метаболизма и начните, наконец, худеть правильно. Станьте своему организму другом, заключите с ним перемирие, вместо того, чтобы ругать и сажать на голодные пайки. Это книга для тех, кто решил узнать всю правду об обмене веществ и стать стройным навсегда!

ISBN 978-5-44-838300-7

© Смелая С.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Что такое обмен веществ?	7
Обмен веществ это...	7
Что такое нарушение обмена веществ?	8
Почему некоторые люди все едят и не полнеют?	9
Что губительно для обмена веществ	10
Глава 2. Питание для обмена веществ	11
Про углеводы	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Секреты обмена веществ Начни худеть правильно

Саша Смелая

© Саша Смелая, 2018

ISBN 978-5-4483-8300-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Метаболизм или как его еще называют обмен веществ – излюбленная тема для обсуждений. Еще бы! Процент людей, страдающих ожирением, все выше и сложилось мнение, что именно плохой обмен веществ – главная причина лишнего веса.

В поисках истины полные люди перелопачивают тонны информации о метаболизме и способах его ускорения, используют на себе все сомнительные препараты: начиная от мочегонных чаев и заканчивая ягодами, а воз и ныне там. Лишний вес не уходит, здоровья не прибавляется, а обмен веществ... До конца так и не понятно, что с ним делать, дабы он хорошо работал...

В этой книге мы собрали информацию о загадочном обмене веществ. Мы расскажем вам о принципах его работы, о том, что любит наш метаболизм, а что для него смерть.

И самое главное, вы поймете, как похудеть и остаться стройным на всю жизнь.

Глава 1. Что такое обмен веществ?

Обмен веществ это...

Говоря доступным языком, метаболизм, или как его привычно называют «обмен веществ» – это цепочка химических реакций, в ходе которых потребленная нами пища обеспечивает жизнедеятельность организма: строительство новых клеток и питание.

В данном процессе принимают участие: белки, жиры, углеводы, вода, витамины и минералы, а также кислород. Если исключить из этого списка хотя бы одно звено, то либо организм начинает болеть, либо вовсе погибает.

Таким образом, мы употребляем пищу, воду и кислород. Организм берет все необходимое и выводит отработанный ненужный материал: углекислый газ, аммиак и т. д.

Эта непрерывная цепочка и есть обмен веществ. В нем выделяют два процесса: катаболизм и анаболизм. То есть, чтобы было понятно, катаболизм – это распад веществ, а анаболизм – образование. Эти процессы неразрывно связаны между собой. И регулируют их работу гормоны.

Что такое нарушение обмена веществ?

Люди, страдающие лишним весом, желая хоть как-то оправдать или утешить себя, придумали отговорку: у меня нарушен обмен веществ, а потому я толстый/ая.

На самом деле нарушение обмена веществ – это величайший сбой в вашем организме. Это серьезнейшие заболевания, среди которых сахарный диабет (нарушение углеводного обмена) и атеросклероз (нарушение жирового обмена).

То, что вы носите на себе лишний вес – еще не причина ставить себе такой диагноз, как нарушение метаболизма. Все гораздо проще: вы едите больше, чем тратите. И ваш несчастный обмен веществ тут совсем не причем. Точнее, причем... Он замучен регулярным перееданием.

Конечно, переедание, избыток нездоровой пищи и малая подвижность с течением времени как раз и приводят ко многим нехорошим болезням. Так, сахарный диабет на сегодняшний день занимает чуть ли не лидирующие позиции. С каждым годом растет процент детей, страдающих этим недугом. А почему? Все потому что едим мы много ненужного и вообще МНОГО, а потом сидим перед телевизором.

Понимаете, что мы с вами делаем? Мы сознательно разрушаем свое здоровье, своими же руками, потому что именно неправильное питание и малая физическая активность – главные враги обмена веществ.

Почему некоторые люди все едят и не полнеют?

Все мы разные. Кто-то активен, кто-то медлителен. У кого-то все в руках горит, а кому-то нужно полдня, чтобы раскачаться и пойти в магазин. Это наша природа. То, что заложено в нас генетически. И с этим не поспоришь. Уровень тех или иных гормонов у нас разный. Да что там говорить, у одного и того же человека он постоянно меняется. Как мы уже говорили, обмен веществ регулируют гормоны, а потому процессы катаболизма и анаболизма у каждого из нас проходят по-разному.

Например, одна женщина маленькая и худенькая, но, кажется, ест целый день, ни в чем себе не отказывает и при этом всегда остается стройной. Со стороны складывается мнение, что потребленная ей пища просто сгорает в ее пищеварительном тракте, ведь под кожей нет ни сантиметра жира. Другая женщина примерно такого же возраста (от 30 до 40) ест немного, старается не есть сладкое и мучное, не кушает на ночь и всеми силами заставляет себя двигаться, но при этом имеет около 10 кг лишнего веса. И что самое отвратительное: любой лишний кусочек знает, где отложиться. При этом обе вполне себе здоровые. Как объяснить эту несправедливость? – спросите вы.

Это гормоны. И не думайте, что та первая реально много ест и остается худой просто так! Чаще всего у таких людей жизнь – сплошная круговерть. Они очень подвижны, активны и эмоциональны. Ежедневные даже маленькие радости и печали вызывают в них такой отклик, что они нарежут 10 кругов по дому, несколько раз без лифта поднимутся на энный этаж и столько же раз спустятся, а когда придет время ужина, ограничатся чем-то одним и маленьким. Адреналин (гормон стресса, который усиливает распад жиров) просто бушует в ее крови! При этом в обед с коллегами данная женщина съест первое, второе, третье и на десерт возьмет пирожное. Так и создается впечатление, что она много ест, ведет обычный образ жизни и при этом худенькая. А все просто: она тратит все те калории, которые потребляет: тратит физической активностью, тратит эмоциями.

Этот пример приведен к тому, чтобы вы поняли, нужно тратить ту энергию, которую получили с пищей. А чтобы это делать эффективно, надо знать как.

Добро пожаловать в мир нашего метаболизма!

Что губительно для обмена веществ

Метаболизм боится голода! Большие перерывы между приемами пищи, а также периодический голод заставляют организм замедлять свою работу. Метаболизм замедляется, потому что питания нет, а тратить запасы он не спешит, кто знает, ЧТО его ждет впереди!

Кроме того, обмен веществ боится ограничительных диет, например, безуглеводной.

Обмен веществ боится недостатка воды.

Другими словами можно сказать так: если нашему организму не хватает чего-то важного: еды, воды, воздуха или движений, то обмен веществ замедляется. Делайте выводы, какими своими необдуманными действиями вы загнали свой метаболизм в угол?

Глава 2. Питание для обмена веществ

Для слаженной работы нашему организму требуются питательные вещества: белки, жиры, углеводы и вода. Поэтому здоровое питание складывается из всех этих составляющих. Ежедневно каждый из нас должен употреблять и углеводы, и белки с жирами. Ежедневно в организм должны поступать витамины и минеральные соли. А это значит, что питание не может быть абы каким. Например, пачка чипсов, которая, кажется, принесет нам и углеводы, и жиры. Или гамбургер из сети быстрого питания, в котором подразумевается наличие мяса – белка. В питании не может быть халатности или небрежности. Не может быть никакого «авось» или «какая разница». То, что мы отправим в топку – в желудок – воздастся нам в нашем здоровье и внешнем виде.

Про углеводы

Углеводы – это самый большой пласт в нашем питании. Именно они – главный источник энергии. Так, соотношение белков, жиров и углеводов приблизительно должно быть таким: 1:1:4 (5). Конечно, если сесть на популярную безуглеводную диету, то похудеть можно гораздо быстрее, чем на здоровом питании. Ведь организму будет постоянно не хватать энергии, и чтобы не погибнуть, он возьмет ее из резерва: отложенного жира. Но! Углеводы необходимы для здорового обмена веществ. Углеводы участвуют в построении клеток. Это неотъемлемая составляющая и катаболизма, и анаболизма. Исключить из рациона углеводную пищу, это заставить обмен веществ перестраивать свою работу не в правильную сторону, а в сторону экономии энергии – стресса. По окончании такой диеты, истраченные подкожные жиры будут пополнены с резервом.

Если мы говорим об углеводах, то имеем в виду сложные или, как их еще называют, медленные углеводы. По сути, сюда относится все, кроме сахара и муки высшего сорта. Но! Будьте разумны при выборе углеводов. Если это крупа, то цельная. Если картофель, то запеченный. Если макароны, то из твердых сортов пшеницы. Отдавайте предпочтение продуктам, которые прошли максимально короткий путь от огорода или поля, где выросли, до вашего стола.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.