

## 26 способов ускорить обмен веществ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/26-sposobov-uskorit-obmen-veshestv/>

Зачастую причиной того, что вес не уходит, является замедленный обмен веществ. На сегодняшний день это вполне решаемая проблема.

Для эффективного ускорения обмена веществ и решения проблем избыточного веса существует несколько методов:

1. Ешьте часто, но небольшими порциями.

Главным условием многих диет является дробление питания. Для того, чтобы переработать поступающие в организм питательные вещества, расходуется до 10% калорий, потребляемых за день. Таким образом еда ускоряет процесс метаболизма.

2. Физическая активность.

Регулярные силовые упражнения с отягощением, ходьба, бег, езда на велосипеде способствуют восстановлению мышечной ткани, а также ускорению темпа обмена веществ, эффект сохраняется на протяжении часа после тренировки. Известно, что темп обмена веществ замедляется в конце дня, вечерние тренировки препятствуют этому. К тому же эффект от них сохраняется уже до нескольких часов после окончания. Таким образом жир

сжигается и во время сна. Стоит помнить, что тренировку лучше проводить не менее, чем за три часа до сна.

### 3. Увеличение объема мышц.

Для обеспечения деятельности мышечная ткань расходует на много больше калорий, чем жировая. Полкилограмма мышечной ткани расходует ежедневно около 35-45 калорий, а такая же масса жировой ткани только 2 калории. А это значит, что чем более развиты мышцы, тем больше сжигается калорий в процессе жизнедеятельности.

### 4. Массаж для коррекции веса.

В результате антицеллюлитного массажа усиливается циркуляция крови, а следовательно ускоряется обмен веществ .

Медовый массаж способствует самовосстановлению мышц, улучшает кровообращение и повышает скорость метаболизма .

Вакуумному массажу улучшает микроциркуляцию крови в мышцах и тканях, ускоряет обмен веществ , помогает выведению из организма лишней жидкости и токсинов.

### 5. Баня.

Баня повышает уровень метаболизма в несколько раз. Пар открывает кожные поры, выгоняет скопившиеся шлаки, учащает сердцебиение. Баня ускоряет обменные процессы в тканях и клетках и восстанавливает организм.

Инфракрасная сауна так же способствует ускорению обмена веществ . Инфракрасное излучение обеспечивает свободное дыхание кожи и усиливает клеточную активность.

### 6. Вода.

Вода является важнейшим участником обменных процессов организма. Это основа обмена веществ! Она способна вовлекать в обменные процессы отложенные жиры и подавлять аппетит. Недостаток воды значительно замедляет метаболизм , так как главной задачей печени становится восстановление запасов жидкости в организме, а не сжигание жиров.

### 7. Горячие ванны с добавлением масел.

Ванны с добавлением можжевелового масла помогут снять боль в мышцах, улучшить кровообращение и потоотделение, а также обмен веществ . Но помните, что горячие ванны с добавлением можжевелового масла рекомендуется принимать не более 5-10 минут.

### 8. Сон.

Гормон роста, ответственный за обновление клеток головного мозга, ускорения обмена веществ и сжигания калорий вырабатывается в организме во время фазы глубокого сна. Таким образом здоровый сон продолжительностью не менее 8 часов способствует потере веса.

### 9. Солнечный свет.

Солнечный свет активизирует и стабилизирует защитные силы организма, положительно влияет на общее состояние человека.

### 10. Кислород.

Кислород ускоряет обмен веществ , благодаря чему сжигается подкожный жир.

### 11. Отсутствие стресса.

Жировые кислоты во время стрессовых ситуаций высвобождаются и перераспределяются по организму, откладываясь в жир.

### 12. Секс.

Получаемый во время занятий сексом оргазм улучшает питание тканей, насыщает кровь кислородом и ускоряет обмен веществ .

### 13. Контрастный душ.

Контрастный душ помогает сохранять упругость тела и усилить обмен веществ. Такой душ рекомендуется принимать с понижением от 34 до 20 градусов и заканчивать всегда холодной водой.

### 14. Яблочный уксус.

Яблочный уксус содержит калий, нормализующий нервную систему и органические кислоты: уксусную, яблочную, лимонную, щавелево-уксусную и другие. Он слегка понижает аппетит, а также тягу к сладкому, ускоряет расщепление жиров и стимулирует обменные процессы в организме.

Способ применения яблочного уксуса с целью снижения веса: на стакан воды – половина чайной ложки меда и столовая ложка яблочного уксуса. Принимать напиток следует перед едой. Яблочный уксус полезен для растираний в области растяжек и целлюлита: он придаст коже гладкость, свежесть, поможет уменьшить объемы.

### 15. Жирные кислоты.

Жирные кислоты Омега-3 регулируют уровень лептина в организме. Этот гормон отвечает за скорость метаболизма, а также за процессы сжигания и накопления жира.

### 16. Белок.

На усвоение белковой пищи организму требуется в 2 раза больше времени, чем на легкоусваиваемые жиры и углеводы. По данным датских ученых увеличение содержания белка в рационе на 20% повышает энергозатраты на 5%.

### 17. Витамин B6.

Прием витамина B6 способствует ускорению обмена веществ.

### 18. Фолиевая кислота.

Фолиевая кислота, содержащаяся в больших количествах в моркови, укрепляет иммунную систему и ускоряет обмен веществ в организме.

### 19. Кофеин и EGCG.

Экстракт зеленого чая содержит натуральный связанный кофеин, который на 10-15% повышает уровень метаболизма, способствует высвобождению жирных кислот.

По мнению канадских диетологов трехразовый прием кофеина с 90 г EGCG поможет даже при отсутствии физических нагрузок избавиться от 25 ккал в день. Чашка утреннего кофе на несколько часов повышает выносливость и уровень насыщения кислородом крови. Кофеин учащает сердцебиение, ускоряя при этом сжигание калорий. EGCG возбуждает нервную систему, что приводит к ускорению обмена веществ. В экстракте зеленого чая присутствует натуральный связанный кофеин, что на 10-16% повышает уровень [b]обмена веществ [/b], а также способствует высвобождению накопленных жирных кислот.

### 20. Капсаицин.

Капсаицин – вещество, придающее остроту перцу. Оно способствует учащению сердцебиения и повышению температуры тела. Порция острой пищи на 25% ускоряет метаболизм на три часа.

За день можно избавиться от 305 ккал, употребляя приправленные красным острым перцем легкие закуски. Но также стоит помнить и о том, что острая пища возбуждает аппетит.

### 21. Хром.

Хром отвечает за регуляцию поступления сахара в кровь, расщепление жиров и углеводов, а, следовательно, ускоряет обмен веществ.

### 22. Кальций, клетчатка, углеводы.

Углеводы в сочетании с клетчаткой достаточно медленно усваиваются организмом. Если уровень инсулина в крови нестабилен, организм начинает запасаться жиром, воспринимая это как опасный сигнал. Когда же уровень инсулина в норме, скорость метаболизма увеличивается на 10%.

Кальций так же может ускорять метаболизм. По наблюдениям британских диетологов, увеличив потребление кальция, люди с избыточным весом худели значительно быстрее.

#### 23. Грейпфрут.

Грейпфрут широко известен своей способностью улучшать пищеварение и повышать уровень метаболизма. Именно поэтому он является хитом многих диет для похудения.

#### 24. Лимон.

Употребление во время тренировок негазированной воды с добавлением лимона поможет активизировать обмен веществ и процесс сжигания жира.

#### 25. Фруктовые кислоты.

Большинство фруктовых кислот позволяют сбросить лишние килограммы, ускоряя обмен веществ. Этому, например, способствуют вещества, содержащиеся в яблоках.

#### 26. Йод.

За обмен веществ в организме отвечает щитовидная железа. Йод активирует ее работу. Его дневная норма содержится всего в шести яблочных семечках. Богата йодом морская капуста.