

Как на самом деле копится жир?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-na-samom-dele-kopitsya-zhir/>

Последние несколько лет тема здорового образа жизни и разумного подхода к питанию преследует нас чуть ли не каждый день. Современные жительницы мегаполиса заботятся о качестве потребляемых продуктов, следят за балансом белков, жиров и углеводов в рационе и регулярно встают на весы в ожидании увидеть заветные цифры. В связи с невероятной популярностью диет новые методики снижения веса появляется регулярно. Мы с энтузиазмом приступаем к экспериментам над собственным телом, но мало кто задумывается, как действительно организм набирает вес.

Легче предупредить, чем сжечь

В одном из интервью одна из самых хрупких актрис российского кино Рената Литвинова вывела идеальную формулу того, как оставаться стройной. По мнению знаменитости, с возрастом нельзя поправляться — можно только худеть или оставаться прежней. Простая истина для тех, кто хочет держать себя в форме. Мало кто рождается с лишним весом, и

если нет проблем со здоровьем, то причина ненавистных килограммов — банальный перебор калорий. Те, кто надеется на железную силу воли, должны понимать, что это лишь самообман. Недельный гедонизм во время ужинов отложится в запасы, а последующие три дня голодания или сокового детокса не смогут нивелировать все последствия.

«Прирост веса — это дисбаланс между калориями, которые мы потребляем, и калориями, которые мы сжигаем. Если этот дисбаланс сохраняется в течение определенного периода, то мы поправляемся»

Эти качели не дают удовлетворительного результата: и даже если ваша подруга успешно практикует такие экстренные диеты и при этом остается стройной, то с высокой вероятностью она страдает от РПП (расстройство пищевого поведения) или пищевой зависимости. Дело в том, что организм испытывает стресс, готовится к голоду или ограничениям, с первым же cheat-meal он запасает все калории на «черный день». Следует вывод, что обладательницам стройной фигуры стоит всего лишь нормально и сбалансированно питаться, не переедать и следить за балансом калорий. Действительно, сохранить вес гораздо проще, чем потом избавляться от набранных килограммов. Регулярные застолья, во время которых теряется чувство меры, откладываются в подкожный жир, и избавиться от них становится очень сложно.

Основа всего - дефицит калорий

Как бы грубо это ни звучало, но не существует волшебной пилюли, которая сжигает жир. В основе всех методик похудения лежит дефицит калорий. Так завещала Майя Плисецкая, и примерно такой же вывод в 2007 году сделал доктор Джордж Блэкберн из Гарвардской медицинской школы: в своей книге «Break Your Your Set Point» он объяснил, что все диеты так или иначе ограничивают калории, и человек худеет за счет того, что организм черпает энергию из запасов.

Одно переедание не ведет к набору веса

Хорошие новости состоят в том, что один плотный ужин не станет причиной нескольких лишних килограммов. К набору веса ведет систематическое переедание: если вы заметили, что за 2 года набрали 5 килограммов, то это лишь означает, что калорийность рациона часто превышает норму (она у всех индивидуальная).

Как копится жир

«Прирост веса — это дисбаланс между калориями, которые мы потребляем, и калориями, которые мы сжигаем. Если этот дисбаланс сохраняется в течение определенного периода, то мы поправляемся», — считает австралийский диетолог Джемма ОХэнлон. Принцип накопления жира простой и понятный. Зная это, можно избежать появления лишнего веса. Отметим, что это не распространяется на людей, которые испытывают определенные проблемы со здоровьем, в таком случае нужно установить диагноз и придерживаться плана лечения.