Как научится контролировать аппетит, чтобы похудеть

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/kak-nauchitsya-kontrolirovat-appetit-chtoby-pohudet/
Надоело постоянное чувство беспричинного голода? С помощью новой стратегии вы можете перепрограммировать свой аппетит на здоровый план питания, чтобы похудеть.

Почему появляется чувство голода, которое мешает нашей диете и планам похудеть? Так уж запрограммирован наш организм: когда мозг не получает должной порции глюкозы, он посылает сигнал желудку, и мы чувствуем сильный голод, а окружающие слышат рев кита из нашего живота. Даже если ты недавно поела, но мозгу не хватило глюкозы, он будет наращивать твой аппетит, чтобы уберечь организм от голодания и истощения. В доисторические времена постоянный голод был полезный мотиватором для поиска необходимых продуктов питания. Но в современном мире 24-часовых магазинов и ресторанов, твой аппетит может легко опережать требования твоего тела. Узнай, как контролировать аппетит, чтобы добиться желаемых результатов и похудеть с помощью простой стратегии.

Как научиться контролировать аппетит, чтобы похудеть: 4 совета

Упражнения помогают умерить аппетит

Последние исследования показывают, что физические упражнения могут на самом деле умерить аппетит. Исследование, проведенное в Великобритании, показало, что женщины, работавшие на беговой дорожке в течение 60 минут, имели более низкие уровни грелина, гормона, индуцирующего голод. Дефицит калорий к концу дня у этих женщин был равен результату испытуемых, которые сидели на строгой диете. Позже в тот же день, когда испытуемым предложили шведский стол, сидящие на диете съели примерно на треть больше, чем те, что тренировались. Тренировки, в ходе которых вы сжигаете около 350 калорий помогают контролировать чувство голода на протяжение 24 часов.

Быстрое похудение усиливает аппетит

Это печальная правда человеческой биологии. Наше тело запрограммировано на противостояние голоду, и оно будет делать все, чтобы ты вернулась к предыдущему весу. Виноват гормон лептин: недавнее исследование показало, что уровень гормона, подавляющего аппетит, резко падает после того, как люди теряют большое количество веса. Со временем, конечно, уровень лептина увеличивается, но до этого вы будете испытывать сильный голод. В этот период главное понимать, что голод - это сигнал от мозга, который может спровоцировать переедание и обратный набор веса. Но вот хорошая новость: потеря, скажем, 5% от веса тела не вызывает изменение в уровне лептина. Поэтому лучше худеть медленно, тогда есть шанс не набрать лишний вес после диеты.

Некоторые продукты помогают обуздать аппетит

Есть ряд продуктов питания, которые не только помогают худеть, но и снижают чувство голода. Если хочешь похудеть, держи эти четыре продукта дома:
Ячмень: цельное зерно снижает уровень сахара и инсулина в крови, а также вызывает рост гормонов, которые регулируют аппетит.
Вода: многие исследования доказывают, что люди, которые выпивают два стакана воды за 20 минут до еды, съедают на 75-90 калорий меньше, чем люди, которые не пьют воду перед едой.
Яйца: Женщины с избыточным весом, которые употребляют на завтрак богатую белком пищк (не менее 350 калорий), едят меньше в течении дня. Люди, пропускающие завтрак, и те, что едят на завтрак углеводы, за день съедают на 250-500 кК больше.
Красный перец: добавление небольшого количества этой специи к еде может помочь контролировать тягу к сладкой, жирной и соленой пище.

Некоторые продукты усиливают аппетит

Чтобы обуздать аппетит и худеть, держись подальше от этих четырех продуктов:
Рисовые хлебцы: как и другие крохмалосодержащие продукты с низким содержанием жиров и сахаров, рисовые хлебцы имеют высокий гликемический индекс. Это означает, что они вызывают скачок уровня сахара в крови. Когда уровень сахара падает, ты чувствуешь

сильный голод.
Сладкие газировки: они также вызывают резкий скачок уровня глюкозы в крови. После того, как сахар падает, ваш мозг посылает сигнал желудку, что нужно восполнить недостающие калории.
Батончики мюсли: многие батончики изготовлены с высоким содержанием фруктозы, сахара или кукурузного сиропа. Исследование Йельского университета показывает, что фруктоза может вызывать переедание, потому что она не подавляет голод.
Красное мясо: это нормально есть красное мясо не больше раза в неделю. Но часто его есть нельзя, ведь в нем много железа, которое вызывает рост гормона голода - лептина.

Чтобы организм перестроился на новый план питания и на новый вес достаточно 21 дня. Питайся правильно, не пропускай тренировки, и ты заметишь, как начнешь худеть.