

Разгоняем метаболизм: 10 лучших продуктов для ускорения обмена веществ



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/razgonyaem-metabolizm-10-luchshih-produktov-dlya-uskoreniya-obmena-veshestv/>

Слово "метаболизм" сегодня появляется всюду: его с удовольствием употребляют следящие за фигурой спортсмены, врачи и простые люди, сидящие на всевозможных диетах. Этим греческим словом обозначается обмен веществ в организме, жизненно необходимый для нормальной жизнедеятельности и успешного протекания всевозможных химических процессов в крови.

Метаболизм напрямую связан с вашей активностью, режимом питания и здоровыми привычками. Мы собрали для вас 10 самых важных для хорошего обмена веществ продуктов и несколько практических советов, соблюдая которые вы приведете свое тело в порядок, сбросите лишний вес и настроите работу внутренних органов.

Не продуктами едиными

Все нижеперечисленные продукты будут, увы, практически бесполезны, если вы не будете соблюдать некоторые "золотые" правила естественного ускорения обмена веществ.

Начните с нормализации сна: полноценный, комфортный сон даст организму спокойно осуществлять некоторые процессы метаболизма, которые протекают даже тогда, когда вы спите.

Не забывайте и о физической активности: часто избыточный вес не позволяет обмену веществ работать на полную мощность. Активный образ жизни и частые прогулки на свежем воздухе насытят организм кислородом, наладят кровоснабжение и помогут стимулировать активный метаболизм.

И, наконец, не забывайте о правильном питании, которое в комплексе с физической активностью и здоровым образом жизни не только наладит ваш метаболизм и обеспечит его бесперебойную работу, но и полностью преобразит ваши привычки, настроение и сознание.

Вода

Обезвоживание, сухая кожа, ломкие волосы: все эти проблемы только открывают бесконечный список сбоев в организме, которые вы гарантированно заработаете, не соблюдая грамотный питьевой режим.

Разумеется, и ваш метаболизм пострадает от такого недостатка воды, тормозя работу всей пищеварительной системы.

Для поддержания хорошего обмена веществ не ленитесь выпивать по стакану воды перед каждым приемом пищи и начинать каждый день с восстановления водного баланса и запуска обменных систем организма, выпивая воду натощак. Желательно добавлять в воду лимонный сок так вы улучшите результат.

Травяные чаи

Различные травяные отвары и лекарственные настои здорово помогают организму поддерживать обмен веществ на должном уровне.

Мятный чай, например, улучшает пищеварение и снижает аппетит, белый выводит из организма токсины и шлаки, черничный контролирует уровень сахара в крови.

Для поддержания отличного самочувствия в унылую весеннюю слякоть мы советуем вам согревающий имбирный чай и лимонно-медовый напиток с розмарином.

Постное мясо

Белок, содержащийся в постном мясе или курице в рекордном количестве, трудно усваивается организмом и, как следствие, заставляет его прикладывать значительные усилия для усвоения такой пищи.

В результате метаболизм разгоняется, по пути получая полезные витамины, минералы и протеины. Диетическое филе можно приготовить самыми разными способами, а его польза и сочный вкус уж точно заставят вас всерьез задуматься о переходе на правильное питание.

Цитрусовые

Сжигание жиров и ускорения метаболизма основные функции солнечных лимонов, апельсинов и грейпфрутов.

Мы предлагаем вам лучшие рецепты для безупречного обмена веществ: ароматный кофе с цитрусовым соком, салат с курицей и апельсинами и самый весенний салат из рукколы,

апельсина и фенхеля.

Острый перец

Увеличивая циркуляцию крови, острый перец способствует интенсивному сжиганию жиров организмом и значительному ускорению метаболизма. Халапеньо и чили вполне могут стать вашими союзниками в борьбе за точеную фигуру, если вы будете есть их в меру. Питательным и полезным обедом для тех, кто любит вкусно и полезно поесть, могут стать карамелизованная морковь с чили или острая пикантная фасоль.

Кофе

Кофе помогает похудеть, разумеется, только лишь в том случае, если вы пьете его без каких-либо добавок, сливок и сахара. Черный напиток снижает уровень жира, повышая скорость метаболизма и дарит колоссальный заряд бодрости. Один из лучших способов вкусно и полезно начать свое утро сварить себе идеальный кофе в турке, сполна насладиться его ароматом и настроиться на продуктивный во всех отношениях день.

Шпинат

Шпинат помогает снабжать клетки крови кислородом, выводит из организма шлаки, "заряжает" нас богатой дозой витамина В и, конечно, едва ли не лучше всех овощей разгоняет обмен веществ.

Лучшие перекусы со шпинатом для ускорения метаболизма простой салат с нутом и шпинатом, сливочный шпинат и легкий диетический гарнир из шпината в соевом соусе.

Пряности

Самое главное, как обычно, в деталях: несколько пряностей, которые вы будете добавлять в блюда, не только приятно разнообразят привычный вкус, но и помогут в формировании красивого тела, дополнительно ускоряя метаболизм.

Среди лучших пряностей для идеального обмена веществ красный перец, имбирь, куркума, тмин и корица. Если об остром перце и имбире мы уже сказали отдельно, теперь советуем обратить внимание на куркуму, с которой, кстати, получается отличный апельсиновый смузи.

Цельнозерновые и бобовые

Положительное влияние на метаболизм цельнозерновой диеты уже отметили американские ученые, а потому налегаем на грубые злаки, овсяную кашу (естественно, без всяких сладких добавок) и бурый рис.

Калий, железо, магний все эти вещества вы получите, употребляя бобовые, которые участвуют в важнейших процессах углеводного и энергетического обмена. Фасоль, горох, нут или чечевица вы можете выбрать любую культуру, которая вам по душе, и включить в свой рацион.

Ананас

Говорят, что когда вы едите ананас, он тоже ест вас. Эта ирония отчасти справедлива: дело в том, что ананасы действительно обладают свойствами сжигания жира, но не за счет того, что они помогают справиться с накопленными излишками, а попросту из-за своей небольшой калорийности и высокого содержания клетчатки.

Ананас поможет вам долго оставаться бодрым и энергичным и не даст поддаться депрессии и усталости. Салат с нутом и ананасом и сочный ананасный смузи с базиликом наш выбор

для вкусного и полезного перекуса.