

Скорость обмена вещества зависит от ряда факторов. Некоторые из них мы контролировать можем, а некоторые – нет. Специалист в области здравоохранения и биотехнологий Дэйв Эспри рассказал, какие ежедневные привычки ухудшают метаболизм.

Сидение с телефоном. Искусственный свет способен нарушить циркадный ритм. Особенно плохо, когда вы сидите с цифровыми устройствами ночью. Исследования показывают, что воздействие искусственного синего света в ночное время может привести к развитию резистентности к инсулину. Ещё такой свет подавляет выработку гормона сна мелатонина.

Некачественный сон. На самом деле качество сна важнее, чем его количество. Стремитесь к тому, чтобы каждую ночь вы спали глубоко и 1,5 – быстро (то есть проводили в стадии быстрого сна).

Нехватка белка. Рекомендуется в сутки потреблять хотя бы 1 г высококачественного животного белка на 0,45 кг массы тела. Он помогает также наращивать мышечную массу, а чем больше у вас мышц, тем больше килокалорий вы сжигаете в покое. Вместо растительных белков ешьте животные, так как они намного лучше усваиваются.

Кето-диеты. Если соблюдать диету с низким содержанием углеводов слишком долго, это приведёт к снижению уровня гормонов щитовидной железы. При этом щитовидка отвечает за обмен веществ. Лучше поэкспериментируйте с циклической кетогенной диетой.



Shutterstock

Алкоголь. Даже в небольших количествах он замедляет обмен веществ. Когда печень занята детоксикацией алкоголя, она не может как надо перерабатывать жиры и сахара. В результате вы наберёте вес и у вас может развиваться жировая болезнь печени.

Заплесневелый кофе. Плесень воздействует на гормоны и может замедлить обмен веществ. Всегда выбирайте бренды кофе, которые проверяют зёрна на микотоксины.

Неправильный тип упражнений. Длительные кардиосессии средней интенсивности сжигают мышечную ткань. Помимо этого, они повышают уровень кортизола, что является сигналом для организма к набору жира, особенно в области живота. Лучше всего выполнять высокоинтенсивные интервальные тренировки (HIIT) и силовые упражнения несколько раз в неделю.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.