

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 развиться 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.**