

Как ни странно, потеря веса мало связана с тем, сколько мы едим или сколько часов уделяем физическим упражнениям. Об этом говорит доктор Эндрю Дженкинсон, консультант по бariatрической хирургии в больнице Университетского колледжа Лондона. По мнению врача, вместо подсчёта калорий и бесконечных тренировок в зале проще и эффективнее похудеть, если употреблять продукты, контролирующие уровень гормона лептина.

Ожирение в современном мире так распространено из-за того, что вкусная и калорийная еда блокирует нормальные пути регуляции веса. Другими словами, она влияет на работу лептина – гормона сытости, который и регулирует массу тела.

Лептин вырабатывается жировыми клетками. И чем толще мы становимся, тем больше лептина мы вырабатываем. По идеи это должно снижать аппетит и ускорять обмен веществ. Однако некоторые виды продуктов блокируют сигнал лептина. Это сахар, рафинированные углеводы и обработанные продукты. Они повышают уровень инсулина, а инсулин блокирует лептин.



Getty

Как только вы теряете контроль над уровнем лептина, ваш мозг перестаёт оценивать,

насколько вы полны или худы. Вы можете иметь явный лишний вес, но мозг этого не будет ощущать и станет вам продолжать посыпать сигналы о недостатке веса.

Если вы поймёте, как различные продукты влияют на ваш организм, то похудеете. Врач рекомендует избегать сахара, рафинированных углеводов и растительных масел: они плохо влияют на выработку инсулина. Замените всё это домашней едой, и без каких-либо усилий ваш вес сместится вниз. Также вы можете вместо вредных перекусов съесть вечером тарелку слегка подсолёных овощей. Важно выявлять вредные повседневные привычки и превращать их в полезные.

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