

# Metabolizm - co to jest, co go przyspiesza, dieta. Jak przyspieszyć metabolizm?

**Żyjąc w świecie diet odchudzających, w pogoni za szczupłą sylwetką i potrzebą posiadania wszystkiego tu i teraz z pewnością spotkałeś się z radami, których wprowadzenie w życie ma w cudowny sposób zapewnić utratę masy ciała bez grama wysiłku. Jak faktycznie wygląda dieta, która ma przyspieszać metabolizm i co uwzględnić w jadłospisie, aby utrata nadmiernej masy ciała przebiegała szybciej i przyjemniej?**

Utrata nadmiernej masy ciała jest procesem wymagającym czasu, jednak u niektórych chudnięcie jest wyjątkowo problematyczne. Czynnikiem utrudniającym może być tempo przemiany materii, które w głównej mierze odpowiada za procesy spalania, czyli rozkładu związków organicznych, w wyniku czego uwalniana jest energia niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu ludzkiego. U niektórych procesy te przebiegają z większą efektywnością, a na ich szybkość ma wpływ wiele czynników zewnętrznych, które jesteśmy w stanie sami modyfikować, tym samym ułatwiając proces utraty nadmiernej masy ciała.

## Metabolizm

Aby zrozumieć wpływ tempa metabolizmu, określanego też jako przemiana materii, należy poznać jego definicję. **Sam metabolizm obejmuje całość przemian biochemicznych (zarówno anabolicznych, jak i katabolicznych), które zachodzą w komórkach organizmów żywych.** U osób dorosłych przemiany te pozostają w równowadze. U dzieci przeważają procesy syntezy, nazywane anabolizmem, zaś u osób starszych procesy rozkładu, czyli katabolizm. Podstawowa przemiana materii (PPM, BMR – *basal metabolic rate*) nazywana także spoczynkowym wydatkiem energetycznym (SWE), określa najniższą wartość tempa przemiany materii, które jest niezbędne w celu utrzymania podstawowych funkcji życiowych organizmu człowieka, zakładając, że organizm ten znajduje się w stanie całkowitego spokoju zarówno fizycznego, jak i psychicznego, na czczo oraz w optymalnych warunkach mikroklimatycznych. **Aby określić całkowitą przemianę materii do PPM należy doliczyć także swoiste, dynamiczne działanie pożywienia oraz aktywność fizyczną.** Wpływ tych czynników zostanie szczegółowo omówiony w dalszej części artykułu. Na tempo metabolizmu ma także wpływ temperatura naszego organizmu. W przypadku gorączki zapotrzebowanie energetyczne, na każdy stopień Celsjusza przekraczający prawidłową temperaturę organizmu zwiększa się o 12 %.

## Co przyspiesza metabolizm

Czynników przyspieszających nasz metabolizm jest wiele, a co najważniejsze sami możemy wpływać na tempo przemian wprowadzając odpowiednie zmiany do naszej codziennej rutyny. **Wartość PPM jest różna w zależności od masy ciała, wzrostu, płci czy wieku i znacząco maleje u osób w podeszłym wieku. Zaznaczyć należy też tutaj wpływ hormonów tarczycy - tyroksyny.** Nadmiar hormonu powoduje zwiększenie przemiany materii, zaś niedobór spadek, dlatego też zaburzenia hormonalne mogą być jednym z czynników utrudniających proces

odchudzania.

**Dużą rolę odgrywa skład masy ciała. Osoby o dużej masie mięśniowej (sportowcy, kulturyści), posiadają większe tempo przemiany materii.** Tkanka mięśniowa wykazuje większą aktywność metaboliczną w porównaniu z tkanką tłuszczową, dlatego też chcąc przyspieszyć nasz metabolizm wskazane jest wprowadzenie aktywności fizycznej do codziennej rutyny. Najbardziej polecanym, w tym przypadku, jest trening HIIT (High Intensity Interval Training – trening przedziałowy o wysokiej intensywności), który przyspiesza nasz metabolizm i pozwala na spalanie tkanki tłuszczowej nawet po jego zakończeniu. Wskazane są także ćwiczenia z obciążeniem, które dają możliwość rozbudowy tkanki mięśniowej.

**Ważnym aspektem naszego stylu życia jest także odpowiednia dawka snu.** Badania wskazują na powiązanie niewystarczającej ilości snu ze zwiększeniem ryzyka wystąpienia otyłości. Wiąże się to ze zmniejszeniem ilości spalanej energii, insulinoopornością, a także zaburzeniem wydzielania hormonów głodu i sytości.

## Jak przyspieszyć metabolizm

Chcąc w prosty sposób przyspieszyć nasz metabolizm, a tym samym spalać więcej energii wystarczy wprowadzić kilka małych zmian. Ciekawym rozwiązaniem mogą wydawać się ostre przyprawy. **Wielbiciele intensywnego smaku w prosty i przyjemny sposób przyspieszają swoją przemianę materii przy pomocy kapsaicyny, odpowiadającej za ostry smak papryczki chili.**

**Oprócz przypraw pomocna w przyspieszeniu przemiany materii może okazać się zielona herbata.** Efekt może być niewielki, ale bardzo niska energetyczność takiego napoju sprawia, że może posłużyć on jako smaczny zamiennik przede wszystkim słodkich napojów gazowanych i soków. Picie kawy także może okazać się pomocne w napędzaniu przemian metabolicznych naszego organizmu. **Kofeina zawarta w kawie wykazuje podobne działanie jak spożycie zielonej herbaty - przyspiesza metabolizm o 3-11 %, a także pomaga w spalaniu tkanki tłuszczowej.**

## Dieta przyspieszająca metabolizm

Utrzymanie tempa przemiany materii może okazać kluczowym czynnikiem w procesie odchudzania. Wbrew pozorom restrykcyjne diety o bardzo niskiej podaży kalorii mogą narobić więcej szkody niż pożytku. **Diety, w których podaż energii nie przekracza 1000 kcal w ciągu dnia, mogą znacząco zmniejszyć tempo przemian metabolicznych.** Owszem, deficyt kaloryczny jest niezbędny do utraty masy ciała, ale należy pamiętać, że głodówki stanowią czynnik stresujący, spowalniający przemianę materii. Odpowiednio zbilansowana dieta, z indywidualnie dobraną podażą energii, zapewni nam najlepsze rezultaty w postaci utraty nadmiaru tkanki tłuszczowej przy równoczesnym zachowaniu odpowiedniego tempa przemian metabolicznych.

Nie tylko ilość pożywienia ma wpływ na tempo metabolizmu. Duże znaczenie ma także proporcja makroskładników. Główną rolę odgrywa tutaj wspomniane wcześniej swoiste, dynamiczne działanie pożywienia. Mówiąc prościej, po spożyciu pewnych pokarmów nasz metabolizm przyspiesza bardziej niż w przypadku innych, dlatego też tego typu produkty powinny zostać zawarte w diecie osób chcących schudnąć. **Mowa tutaj o białku, które ze wszystkich makroskładników wykazuje największy efekty w postaci wzrostu tempa metabolizmu.** Dodatkową korzyścią jest większe uczucie

sytości po spożyciu pożywienia bogatego w białko, ma także działanie ochronne przed przejadaniem.

Nie zapominajmy też o wodzie! Odpowiednie nawodnienie przyspieszy przemianę materii, zaś wypicie szklanki wody przed posiłkiem pozwoli na szybsze osiągnięcie uczucia sytości. Woda stanowi podstawowe środowisko przemian metabolicznych, dlatego też jest bardzo ważnym elementem warunkującym prawidłową pracę organizmu ludzkiego.

Poziom tempa przemiany materii, dla każdego jest inny i zależy od wielu czynników. Najważniejszym elementem, mającym znaczący wpływ na nasz metabolizm jest styl życia. Należy pamiętać, że oprócz odpowiednio zbilansowanej diety, wolnej od przetworzonej żywności, dużej ilości cukru i sztucznych dodatków, istotna jest również higiena życia. Odpowiednia dzienna dawka ruchu oraz wypoczynek utrzymają nasz metabolizm na wysokim poziomie, ułatwią proces odchudzania, a także znacząco polepszą naszą jakość życia.

#### Literatura:

1. H Pesta D, T Samuel V. A high-protein diet for reducing body fat: mechanisms and possible caveats. *Nutr Metab (Lond)*. 2014; 11: 53.
2. Wycherley TP, Moran LJ, Clifton PM. Effects of energy-restricted high-protein, low-fat compared with standard-protein, low-fat diets: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2012 Dec;96(6):1281-98.
3. Dougkas A, Östman E. Protein-Enriched Liquid Preloads Varying in Macronutrient Content Modulate Appetite and Appetite-Regulating Hormones in Healthy Adults. *J Nutr*. 2016 Mar;146(3):637-45.
4. Vij VA, Joshi AS. Effect of 'water induced thermogenesis' on body weight, body mass index and body composition of overweight subjects. *J Clin Diagn Res*. 2013 Sep;7(9):1894-6.
5. Wingfield HL, Smith-Ryan AE, Melvin MN. The acute effect of exercise modality and nutrition manipulations on post-exercise resting energy expenditure and respiratory exchange ratio in women: a randomized trial. *Sports Med Open*. 2015 Jun;2. pii: 11.
6. Vermorel M, Lazzar S, Bitar A. Contributing factors and variability of energy expenditure in non-obese, obese, and post-obese adolescents. *Reprod Nutr Dev*. 2005 Mar-Apr;45(2):129-42.
7. Diepvens K, Westerterp KR, Westerterp-Plantenga MS. Obesity and thermogenesis related to the consumption of caffeine, ephedrine, capsaicin, and green tea. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2007 Jan;292(1):R77-85.
8. Gregersen NT, Belza A, Jensen MG. Acute effects of mustard, horseradish, black pepper and ginger on energy expenditure, appetite, ad libitum energy intake and energy balance in human subjects. *Br J Nutr*. 2013 Feb 14;109(3):556-63.
9. Rachel R, Markwald, Edward L, Melanson, Mark R, Smith, Impact of insufficient sleep on total daily energy expenditure, food intake, and weight gain. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2013 Apr 2; 110(14): 5695-5700.
10. Dulloo AG, Geissler CA, Horton T. Normal caffeine consumption: influence on thermogenesis and daily energy expenditure in lean and postobese human volunteers. *Am J Clin Nutr*. 1989 Jan;49(1):44-50.
11. Cichon R, Wądołowska L. Węglowodany. [w:] Gawęcki J (red). *Żywnienie człowieka Podstawy nauki o żywieniu*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.

Author: Ewa Świndryk

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/metabolizm-co-to-jest-co-go-przyspiesza-dieta-jak-przyspieszyc-metabolizm>

