

# Γιατί δεν χάνω κιλά;

## Πως θα "ξεκλειδώσετε" το μεταβολισμό σας

Μήπως φταίει ο μεταβολισμός σας που δεν χάνετε κιλά; Μήπως φταίει ο μεταβολισμός για το αυξημένο σωματικό σας βάρος; Μπορεί να είναι δελεαστικό να φταίει ο μεταβολισμός σας για την αύξηση του σωματικού σας βάρους, αλλά δυστυχώς, η αύξηση του σωματικού βάρους συμβαίνει όταν η προσλαμβανόμενη ενέργεια είναι μικρότερη από την καταναλισκόμενη. Στην πραγματικότητα, ένας αργός μεταβολισμός είναι σπάνια η αιτία της υπερβολικής αύξησης του σωματικού βάρους αλλά σαφώς υπάρχουν παράγοντες που τον επηρεάζουν. Γι αυτό όταν προσπαθείτε να χάσετε κιλά ακολουθώντας για μεγάλα χρονικά διαστήματα τις λεγόμενες δίαιτες της "πεινας", όταν δεν ασκείστε συστηματικά, όταν δεν γνωρίζετε τα ορμονικά σας προβλήματα, τότε το σώμα σας, σας αποζημιώνει με την επιβραδυνση του μεταβολισμού. Ας δούμε, πως μπορούμε να αυξήσουμε τον μεταβολισμό μας :

### **Αυξήστε την καθημερινή σας δραστηριότητα με:**

**Αερόβια Άσκηση:** Η αερόβια άσκηση όπως το τρέξιμο, το γρήγορο περπάτημα, το κολύμπι για τουλάχιστον 45 λεπτά βοηθάει στην ενεργοποίηση του μεταβολισμού. Ίσως, σε πολλούς από εσάς η συγκεκριμένη διάρκεια σας φαίνεται αρκετή, λόγω έλλειψης χρόνου. Όμως, θα πρέπει να γνωρίζετε, ότι η καύση του λίπους ξεκινάει από την αρχή της άσκησης, ωστόσο το υποδόριο λίπος αρχίζει να χάνεται μετά την πάροδο των 20' λεπτών.

**Αναερόβια Άσκηση:** Η αναερόβια άσκηση είναι η μορφή άσκησης που βελτιώνει τη δύναμη και χτίζει μυϊκή μάζα. Η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί βοηθήσει στη διατήρηση της άλιπης μάζας του σώματος, στην αύξηση της μυϊκής μάζας και κατ' επέκταση στην αύξηση του μεταβολισμού. Όλα τα παραπάνω είναι ιδιαίτερα σημαντικά για όσους προσπαθούν να χάσουν κιλά. Ασκήσεις ενδυνάμωσης 2-4 φορές την εβδομάδα για 20 λεπτά μπορούν να αυξήσουν τον μεταβολικό ρυθμό ηρεμίας για αρκετές ώρες μετά την προπόνηση σας.

**Πείτε «ναι» σε ένα πλούσιο πρωινό:** Σύμφωνα με έρευνες, η

κατανάλωση πρωινού γεύματος μπορεί να αυξήσει τον βασικό μεταβολικό ρυθμό περίπου 10%. Άλλες έρευνες, έχουν δείξει ότι η συχνή κατανάλωση πρωινού γεύματος μειώνει την πιθανότητα να γίνει κανείς υπέρβαρος ή παχύσαρκος και βοηθάει στην απώλεια βάρους, καθώς και στην συντήρηση του. Η θερμογένεση τις πρωινές ώρες είναι μεγαλύτερη και μειώνεται με την πάροδο των ωρών. Αυτό, στην πράξη, σημαίνει ότι ένα πλούσιο πρωινό αποδίδει στον οργανισμό λιγότερες θερμίδες από ένα μεσημεριανό, ενώ ένα πλούσιο βραδινό αποδίδει τις περισσότερες θερμίδες από όλα τα γεύματα. Το πρωινό βοηθά στη μείωση της πείνας που νιώθει κάποιος όσο η ημέρα προχωρά κι έτσι αποφεύγονται η υπερκατανάλωση λίπους και η απρόσεκτη επιλογή τροφίμων.

**Μικρά και συχνά γεύματα:** Το πρωινό δεν είναι το μόνο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Ο μεταβολισμός σας λειτουργεί καλύτερα όταν τρώτε πολλά μικρά γεύματα κάθε μέρα. Τρώτε μικρές ποσότητες κάθε 2-3 ώρες κατά την διάρκεια της ημέρας, ώστε ο οργανισμός να κάνει καύσεις. Όταν ο

ο ρ γ α ν ι σ μ ό ς «υποσιτίζεται», ενεργοποιούνται μηχανισμοί εξοικονόμησης θερμίδων με φυσικό επακόλουθο την μείωση του βασικού μεταβολισμού.

**Αποφύγετε τις στερεητικές δίαιτες :** Οι στερεητικές δίαιτες μπορούν να "τρελάσουν" το μεταβολισμό, καθώς τα κύτταρα δεν αντιλαμβάνονται αν το άτομο κάνει δίαιτα και αλλάζει την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων και έτσι απορυθμίζονται. Για παράδειγμα, οι δίαιτες των 500 θερμίδων την ημέρα μπορεί να έχουν άμεσα αποτελέσματα αλλά στην πραγματικότητα καταστρέφουν τον μεταβολισμό με αποτέλεσμα η πρόσληψη βάρους και λίπους να γίνεται με μεγαλύτερη ευκολία.

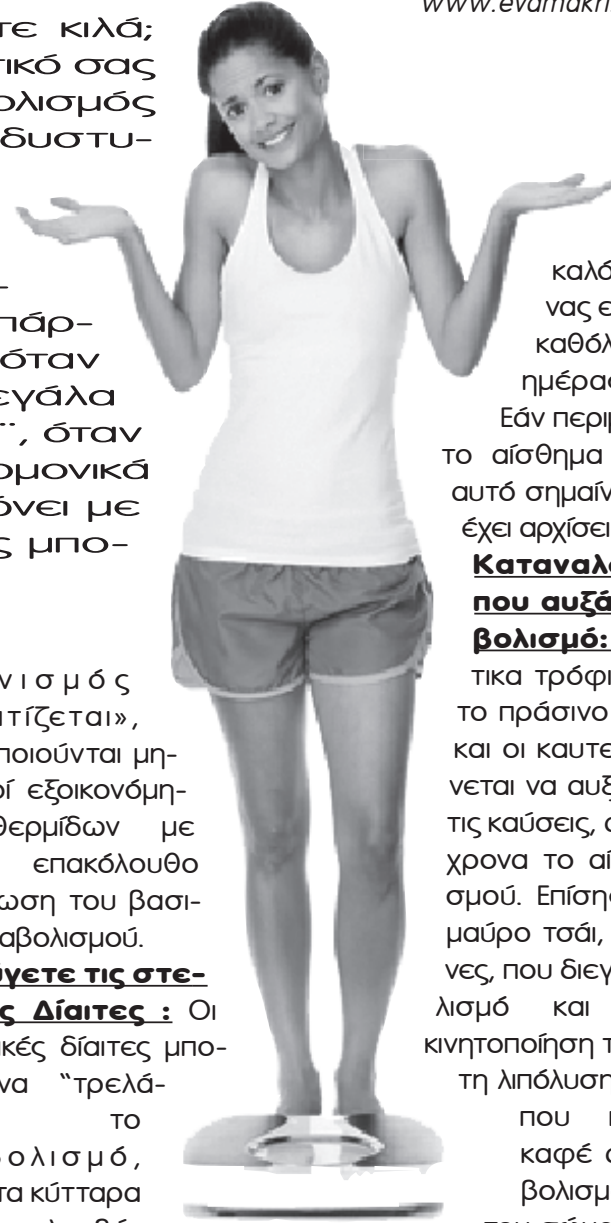
**Καταναλώστε 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως :** Πίνοντας τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό βοηθάτε στην σωστή ενυδάτωση του οργανισμού και στην αύξηση του μεταβολισμού. Όταν το σώμα αφυδατώνεται, ο μεταβολισμός

Γράφει η *Εύα Μακρή,*

*Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, Msc*

*ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,*

*www.evamakri.gr*



επιβραδύνεται.

Ένας καλός εμπειρικός κανόνας είναι να πίνετε νερό καθόλα την διάρκεια της ημέρας πριν διψάσετε.

Εάν περιμένετε να νιώσετε το αίσθημα της δίψας, τότε αυτό σημαίνει ότι το σώμα σας έχει αρχίσει να αφυδατώνεται.

### **Καταναλώστε τροφές που αυξάνουν τον μεταβολισμό:**

Ορισμένα πικάντικα τρόφιμα όπως το τσίλι, το πράσινο και κόκκινο πιπέρι και οι καυτερές πιπεριές φαίνεται να αυξάνουν προσωρινά τις καύσεις, αυξάνοντας ταυτόχρονα το αίσθημα του κορεσμού. Επίσης, το πράσινο και μαύρο τσάι, περιέχουν κατεχίνες, που διεγείρουν το μεταβολισμό και αυξάνουν την κινητοποίηση του λίπους, δηλαδή τη λιπόλυση. Τέλος, η καφεΐνη που περιέχεται στον καφέ αυξάνει τον μεταβολισμό και την ενέργεια του σώματος.

Συμπερασματικά, δεν υπάρχει μαγικός τρόπος για να χάσετε βάρος. Δώστε έμφαση στην σωστή διατροφή και την άσκηση. Μην καταφεύγετε σε συμπληρώματα διατροφής που σας υπόσχονται αύξηση του μεταβολισμού και γρήγορη απώλεια βάρους, ούτε στα τεστ δυσανεξίας που είναι παράνομα. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η αύξηση του σωματικού βάρους συμβαίνει όταν η προσλαμβανόμενη ενέργεια είναι μικρότερη από την καταναλισκόμενη. Αν πάραυτα δεν μπορείτε χάσετε το περιττό σας βάρος, παρά τη δίαιτα και την άσκηση, μιλήστε με το γιατρό και τον διαιτολόγο σας.