

Które pokarmy wzmagają spalanie tkanki tłuszczowej?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 25, luty 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 5060

Coraz więcej badań naukowych dostarcza dowodów na to, że pewne produkty spożywcze za sprawą zawartych w nich składników bioaktywnych, wpływają na przyspieszenie naszego metabolizmu i wzmożenie spalania tkanki tłuszczowej, co w połączeniu z prawidłowo zbilansowaną dietą i aktywnością fizyczną, może być wspomaganiem i na pewno bezpieczniejszą alternatywą dla głodzenia bądź stosowania wyniszczających diet - informuje portal kobieta.wieszjak.pl

Ryby i owoce morza

Jednym z takich produktów są ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu i muszą być dostarczane wraz z pokarmem. To właśnie kwasy tłuszczowe omega-3 są odpowiedzialne za wspomaganie przez ryby spalania tkanki tłuszczowej w naszych organizmach, bowiem nasilają one działanie leptyny - hormonu, który jest odpowiedzialny za regulację przyjmowania pokarmu poprzez wywołanie uczucia sytości po jego spożyciu. Dzieje się to w ten sposób, że kiedy do komórek centralnego układu nerwowego docierają większe ilości leptyny, nasz mózg "wysyła" informacje do pozostałych części naszego układu nerwowego, aby obniżyć apetyt i przyspieszyć tempo metabolizmu.

Najbogatsze w kwasy tłuszczowe omega-3 są ryby morskie, a wśród nich między innymi śledzie, sardynki, makrela, halibut, tuńczyk, natomiast spośród ryb słodkowodnych stosunkowo dużą zawartością tych kwasów charakteryzują się ryby należące do rodziny łososiowatych tj. łososie czy pstrągi.

Oliwa z oliwek

Także inny rodzaj tłuszczu, tym razem roślinnego, ma swój udział we wspomaganiu spalania tkanki tłuszczowej w naszym ciele. Jest on coraz powszechniej stosowany i doceniany w naszym kraju, można go używać zarówno do przygotowywania potraw na gorąco jak i dodawać np. do sałatek - a mowa o oleju z oliwek (oliwie), zwanym potocznie oliwą z oliwek.

Działanie oliwy polega na wzmacnianiu w organizmie termogenezy poposiłkowej, czyli procesu produkcji ciepła i związanego z nim uwalniania energii, pozyskanej ze strawionej i wchłoniętej żywności. Mechanizm takiego działania oliwy związany jest z obecnością w niej jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, które zwiększają aktywność białka, nasilającego proces termogenezy i w efekcie przyczyniającego się do przyspieszenia metabolizmu. Uzasadnione wydaje się, więc polecanie oliwy osobom dbającym o linię do codziennego przygotowywania posiłków. Z drugiej strony należy jednak pamiętać o tym, iż oliwa mimo, że ma działanie wspomagające spalanie tkanki tłuszczowej, jest również produktem o wysokiej wartości energetycznej, bowiem w 100 ml, czyli około połowie szklanki zawiera aż 882 kcal, co stanowi ponad 1/3 dobowego zapotrzebowania na energię przeciętnego człowieka! Warto, więc stosować ją do codziennego przyrządzania potraw, lecz z umiarem.

Mleko

Jednym z najwyżej sytuowanym produktów na liście żywności wspomagającej spalanie tłuszczu jest również mleko. Efekt taki wykazuje między innymi dzięki wysokiej zawartości wapnia, który to usprawnia metabolizm tłuszczów w naszym ciele. Drugim składnikiem, który odpowiedzialny jest za taki efekt spożywania mleka jest białko serwatkowe, co do którego wykazano, że usprawnia spalanie tkanki

Które pokarmy wzmagają spalanie tkanki tłuszczowej?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 25, luty 2011 00:00

Rafał Rudka

Odsłony: 5060

tłuszczowej w organizmie oraz hamuje odkładanie się jej w ciele. Oczywiście najbardziej polecanym mlekiem dla osób, które pragną zdrowo się odżywiać i zachować szczupłą sylwetkę jest to o zawartości tłuszczu od 0,5-2%.

Grejpfruty

Bardzo dobrym sposobem na przyspieszenie swojego jego metabolizmu jest również uwzględnienie w swoim codziennym jadłospisie grejpfrutów. Badania wskazują na to, że regularne spożywanie tych cytrusów przyspiesza spalanie tkanki tłuszczowej w naszym ciele i w połączeniu z odpowiednio dobraną dietą i regularną aktywnością fizyczną, może pomóc w pozbyciu się zbędnych kilogramów. Ponadto grejpfruty, ze względu na dosyć dużą zawartość błonnika pokarmowego, przyspieszają uczucie sytości, dzięki czemu jesteśmy w stanie zjeść mniej niż normalnie. Niski indeks glikemiczny sprawia natomiast, że po zjedzeniu grejpfruta stężenie glukozy we krwi wzrasta powoli i stopniowo, dzięki czemu nie następuje gwałtowny wyrzut insuliny do krwi i w efekcie nie czujemy "wilczego głodu". Może, więc warto zamiast słodczy, zjeść na deser grejpfruta?

Zielona herbata

Wiele korzyści w walce z nadmiernymi kilogramami może również przynieść regularne spożywanie zielonej herbaty, bowiem podobnie jak oliwa wykazuje ona efekt termogeny, a więc pobudza produkcję ciepła w organizmie i w efekcie utratę energii pochodzącej głównie z tkanki tłuszczowej. Takie działanie zielonej herbaty związane jest przede wszystkim z obecnością w niej substancji zwanych katechinami. Działanie zielonej herbaty dodatkowo wzmacnia zawarta w niej kofeina. Aby osiągnąć taki efekt warto wypijać codziennie 3-4 szklanki zielonej herbaty. Najnowsze badania wskazują, bowiem na to, że regularne spożywanie 4 szklanek zielonej herbaty dziennie już w ciągu 8 tygodni może przyczynić się do spadku masy ciała i wskaźnika BMI.

Papryczki chili

Kolejnym pokarmem, który może pomóc nam w regulacji masy ciała są papryczki chili. Zawdzięczają one swoje właściwości zawartej w nich kapsaicynie, która wzmacnia proces termogenezy w naszym organizmie. Papryczki chili obniżają również stężenie insuliny we krwi przy ich regularnym dodawaniu do potraw, co pośrednio, poprzez poprawę metabolizmu tłuszczów w naszym ciele, również może wpływać na utratę masy ciała. Ze względu na ostry smak i działanie drażniące na przewód pokarmowy, potraw z dodatkiem papryczek chili powinny jednak unikać osoby o "wrażliwych żołądkach" oraz dzieci.

Źródło: diety.wieszjak.pl / Monika Adamczyk / fot. sxc.hu