

ПРИРОДНІ ЖИРОСПАЛЮВАЧІ - ЯК ПРИШВИДШИТИ МЕТАБОЛІЗМ ТА СХУДНУТИ?

◆ 1. ТЕРМОГЕННІ ПРОДУКТИ – ПРИСКОРЮВАЧІ МЕТАБОЛІЗМУ

Термогенез – це процес вироблення тепла в організмі, під час якого витрачається енергія, що сприяє зменшенню жирових запасів. Термогенні продукти стимулюють цей процес, змушуючи організм споживати більше калорій навіть у стані спокою.

☕ **Кофеїн** (кава, зелений чай, гуарана) – активує центральну нервову систему, підвищує рівень адреналіну, що сприяє мобілізації жирних кислот з жирових депо. Він також покращує фізичну витривалість, дозволяючи тренуватися ефективніше.

🍵 **Зелений чай** (EGCG – епігалокатехін-3-галат) – підвищує активність норадреналіну, який стимулює розщеплення жирів у жирових клітинах. Крім того, зелений чай покращує рівень інсулінової чутливості, що запобігає накопиченню жиру.

🌶 **Гострий перець (капсаїцин)** – взаємодіє з TRPV1-рецепторами, активуючи симпатичну нервову систему. Це призводить до збільшення витрати калорій, підвищення температури тіла та пригнічення апетиту.

🌿 **Імбир** – посилює кровообіг, стимулює секрецію шлункового соку та підвищує рівень серотоніну, що допомагає контролювати апетит. Його активні компоненти, гінгероли та шогооли, підвищують термогенез.

🌟 **Куркума (куркумін)** – впливає на чутливість до інсуліну та регулює глюкозу в крові, що сприяє зниженню рівня жиру. Вона також має потужні протизапальні властивості, що позитивно впливають на обмін речовин.

🍊 **Грейпфрут** – містить нарингенін, який підвищує активність ферментів, що розщеплюють жир. Він також пригнічує вироблення інсуліну після прийому їжі, що допомагає запобігти накопиченню жиру.

◆ 2. ЛІПОТРОПІКИ – АКТИВАТОРИ РОЗЩЕПЛЕННЯ ЖИРУ

Ліпотропіки допомагають мобілізувати жирові запаси та стимулювати використання жиру для отримання енергії.



 **L-карнітин** – транспортує жирні кислоти до мітохондрій, де вони окислюються для отримання енергії, особливо під час фізичних навантажень.

 **Холін** – підтримує функцію печінки, сприяє правильному метаболізму жирів та запобігає їх накопиченню.

 **Інозитол** – відіграє ключову роль у метаболізмі жирів, зменшує рівень тригліцеридів і підтримує баланс інсуліну.

 **Берберин** – активує фермент АМПК (енергетичний сенсор клітин), який сприяє окисленню жирів, регуляції рівня глюкози в крові та покращенню чутливості до інсуліну.

Механізм дії берберину

Берберин – це природний алкалоїд, який відомий здатністю знижувати рівень глюкози в крові та покращувати чутливість до інсуліну. Його дія на організм реалізується через кілька ключових механізмів:

1. Берберин активує фермент АМПК (5-аденозінмонофосфат-активована протеїнкіназа). Це «датчик енергії» клітини, який регулює обмін речовин. Коли АМПК активується:
 - Знижується синтез глюкози в печінці (глюконеогенез).
 - Посилюється спалювання жирних кислот.
 - Збільшується споживання глюкози клітинами.
2. **Покращення чутливості до інсуліну**
Завдяки активації АМПК та впливу на низку сигнальних шляхів берберин підвищує ефективність інсуліну. Як наслідок, глюкоза легше проникає всередину клітин і використовується для отримання енергії, а не накопичується в крові.
3. **Зменшення запалення**
Берберин має виражені протизапальні властивості: він зменшує вивільнення прозапальних цитокінів і нормалізує процеси запалення, які можуть бути тригером розвитку інсулінорезистентності.
4. **Вплив на ліпідний обмін**
Крім регуляції вуглеводного метаболізму, берберин також допомагає знизити рівень «поганого» холестерину (ЛПНЩ) та тригліцеридів, покращуючи загальний ліпідний профіль. Це має додатковий позитивний вплив на серцево-судинну систему.
5. **Можливий вплив на мікробіоту**
Деякі дослідження вказують, що берберин може позитивно змінювати склад кишкової мікробіоти. Це, у свою чергу, впливає на обмін речовин і додатково підтримує нормальний рівень глюкози.



Усе це робить берберин природним і безпечним (за умови дотримання рекомендованих доз) інструментом для контролю рівня глюкози, поліпшення чутливості до інсуліну та підтримання здорового обміну речовин.

3 РЕГУЛЯТОРИ ЦУКРУ В КРОВІ – КОНТРОЛЬ АПЕТИТУ

Збалансований рівень цукру допомагає уникнути інсулінових стрибків і переїдання.

 **Берберин** – природний регулятор метаболізму, знижує рівень глюкози в крові та покращує чутливість до інсуліну.

 **Оцтова кислота (яблучний оцет)** – зменшує апетит, уповільнює перетравлення вуглеводів та стабілізує рівень цукру.

 **Хром (піколінат хрому)** – знижує тягу до солодкого та стабілізує рівень інсуліну.

4. БІЛКОВІ ПРОДУКТИ – ПРИРОДНІ ЖИРОСПАЛЮВАЧІ

Білки мають високу термічну дію, тому їх засвоєння потребує більше енергії. Для білків термічний ефект TEF є найвищим – від 20% до 30% спожитих калорій використовується на їх засвоєння. Тобто, якщо ви з'їли 100 калорій білка, організм витратить від 20 до 30 калорій тільки на процес його переробки. Для порівняння, для вуглеводів TEF складає 5-10%, а для жирів – лише 0-3%.

Саме тому **високобілкова дієта може сприяти схудненню**, оскільки підвищується загальний енергетичний обмін, а також збільшується відчуття ситості.

 **М'ясо, риба, яйця** – джерела високоякісного білка, амінокислот та L-карнітину, що сприяють розщепленню жиру.

 **Бобові (нут, сочевиця, квасоля)** – містять рослинний білок та клітковину, що сприяє тривалому насиченню.

 **Молочні продукти (грецький йогурт, сир)** – містять кальцій, який активує механізми спалювання жиру.



◆ 5. ПРОДУКТИ, ЩО ПРИГНІЧУЮТЬ АПЕТИТ

 **Клітковина** – регулює рівень цукру та стимулює почуття ситості (овочі, насіння, висівки).

 **Глюкоманнан (екстракт конжака)** – вбирає воду в шлунку, утворюючи гель, що зменшує відчуття голоду.

 **Білки** – сприяють виробленню гормонів ситості (лептин, PYY).

◆ 6. Омега-3 жирні кислоти – підтримка правильного метаболізму

 **Риб'ячий жир** – зменшує запалення та покращує чутливість до інсуліну.

 **Лляна олія, чіа, волоські горіхи** – підтримують баланс жирних кислот в організмі.

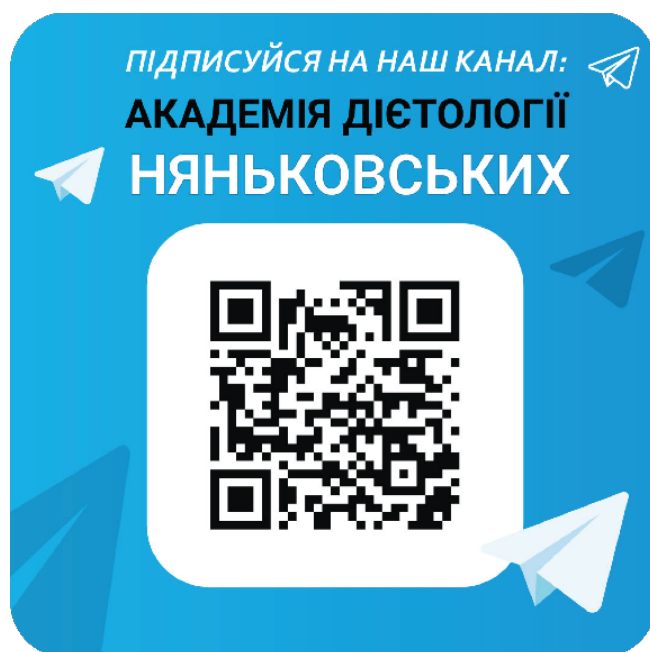
Як застосовувати?

- Починайте день з чашки зеленої кави або чаю.
- Додавайте куркуму та імбир до страв.
- Вживайте білкові продукти та клітковину при кожному прийомі їжі.
- Приймайте L-карнітин перед фізичними навантаженнями.
- Контролюйте рівень цукру, уникайте швидких вуглеводів.

Статті:

- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6434235/>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8874997/>,
- <https://www.mdpi.com/2079-7737/12/7/973#:~:text=Berberine%20also%20exhibits%20antidiabetic%20activity,by%20activating%20the%20AMPK%20pathway>.





Академія Дієтології
НЯНЬКОВСЬКИХ