

# ПРИРОДНЫЕ ЖИРОСЖИГАТЕЛИ – КАК УСКОРИТЬ МЕТАБОЛИЗМ И ПОХУДЕТЬ?

## ◆ 1. ТЕРМОГЕННЫЕ ПРОДУКТЫ – УСКОРИТЕЛИ МЕТАБОЛИЗМА

**Термогенез** – это процесс выработки тепла в организме, во время которого расходуется энергия, что способствует уменьшению жировых запасов. Термогенные продукты стимулируют этот процесс, заставляя организм потреблять больше калорий даже в состоянии покоя.

☕ **Кофеин** (кофе, зелёный чай, гуарана) – активирует центральную нервную систему, повышает уровень адреналина, что способствует мобилизации жирных кислот из жировых депо. Также улучшает физическую выносливость, позволяя тренироваться эффективнее.

🍵 **Зелёный чай** (EGCG – эпигаллокатехин-3-галлат) – увеличивает активность норадреналина, который стимулирует расщепление жиров в жировых клетках. Улучшает чувствительность к инсулину, предотвращая накопление жира.

🌶️ **Острый перец** (капсаицин) – взаимодействует с TRPV1-рецепторами, активируя симпатическую нервную систему. Это приводит к увеличению расхода калорий, повышению температуры тела и подавлению аппетита.

🌿 **Имбирь** – улучшает кровообращение, стимулирует секрецию желудочного сока и повышает уровень серотонина, что помогает контролировать аппетит. Его активные компоненты, гингеролы и шогаолы, усиливают термогенез.


🌟 **Куркума** (куркумин) – влияет на чувствительность к инсулину и регулирует уровень глюкозы в крови, что способствует снижению уровня жира. Обладает мощными противовоспалительными свойствами, положительно влияющими на обмен веществ.


🍊 **Грейпфрут** – содержит нарингенин, который повышает активность ферментов, расщепляющих жир. Он также снижает выработку инсулина после приёма пищи, что помогает предотвратить накопление жира.





## ◆ 2. ЛИПОТРОПИКИ – АКТИВАТОРЫ РАСЩЕПЛЕНИЯ ЖИРА

Липотропики помогают мобилизовать жировые запасы и стимулировать их использование для получения энергии.

 **L-карнитин** – транспортирует жирные кислоты в митохондрии, где они окисляются для получения энергии, особенно во время физических нагрузок.

 **Холин** – поддерживает функцию печени, способствует правильному метаболизму жиров и предотвращает их накопление.

 **Инозитол** – играет ключевую роль в метаболизме жиров, снижает уровень триглицеридов и поддерживает баланс инсулина.

 **Берберин** – активирует фермент **АМРК** (энергетический сенсор клеток), который способствует окислению жиров, регулированию уровня глюкозы в крови и улучшению чувствительности к инсулину.

### КАК ДЕЙСТВУЕТ БЕРБЕРИН?

Берберин – это природный алкалоид, который снижает уровень глюкозы в крови и улучшает чувствительность к инсулину.

#### ◆ Активация фермента АМРК

Когда АМРК активируется:

- Снижается синтез глюкозы в печени (глюконеогенез).
- Усиливается сжигание жирных кислот.
- Повышается потребление глюкозы клетками.

#### ◆ Повышение чувствительности к инсулину

Берберин усиливает действие инсулина, позволяя глюкозе легче проникать в клетки и использоваться для получения энергии, а не накапливаться в крови.

#### ◆ Снижение воспаления

Обладает выраженными противовоспалительными свойствами: снижает уровень провоспалительных цитокинов и нормализует воспалительные процессы, которые могут провоцировать инсулинорезистентность.



#### ◆ Регуляция липидного обмена

Помогает снизить уровень «плохого» холестерина (ЛПНП) и триглицеридов, улучшая липидный профиль и поддерживая здоровье сердечно-сосудистой системы.

#### ◆ Влияние на микробиоту

Некоторые исследования показывают, что берберин может положительно изменять состав кишечной микрофлоры, что дополнительно поддерживает нормальный уровень глюкозы.

### ◆ 3. РЕГУЛЯТОРЫ САХАРА В КРОВИ – КОНТРОЛЬ АППЕТИТА

Стабильный уровень сахара в крови помогает избежать скачков инсулина и переедания.

🌿 **Берберин** – природный регулятор метаболизма, снижает уровень глюкозы в крови и улучшает чувствительность к инсулину.

🍷 **Яблочный уксус (уксусная кислота)** – уменьшает аппетит, замедляет переваривание углеводов и стабилизирует уровень сахара.

🏆 **Хром (пиколинат хрома)** – снижает тягу к сладкому и стабилизирует уровень инсулина.

### ◆ 4. БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ – ПРИРОДНЫЕ ЖИРОСЖИГАТЕЛИ

Белки обладают высоким термическим эффектом, поэтому их усвоение требует больше энергии. Для белков термический эффект (TEF) самый высокий – от 20% до 30% потребленных калорий расходуется на их усвоение. То есть, если вы съели 100 калорий белка, организм потратит от 20 до 30 калорий только на его переработку. Для сравнения, у углеводов TEF составляет 5-10%, а у жиров – всего 0-3%.

Именно поэтому высокобелковая диета может способствовать снижению веса, так как повышается общий энергетический обмен, а также увеличивается чувство насыщения.

🍖 **Мясо, рыба, яйца** – источники высококачественного белка, аминокислот и L-карнитина, способствующего расщеплению жира.

🌱 **Бобовые (нут, чечевица, фасоль)** – содержат растительный белок и клетчатку, которая обеспечивает длительное насыщение.

🏠 **Молочные продукты (греческий йогурт, творог)** – содержат кальций, который активирует механизмы сжигания жира.



## ◆ 5. ПРОДУКТЫ, ПОДАВЛЯЮЩИЕ АППЕТИТ

🍌 **Клетчатка** – регулирует уровень сахара и способствует чувству насыщения (овощи, семена, отруби).

🍌 **Глюкоманнан (экстракт конжака)** – впитывает воду в желудке, образуя гель, который снижает чувство голода.

🍌 **Белки** – способствуют выработке гормонов насыщения (лептин, PYY).

## ◆ 6. Омега-3 жирные кислоты – поддержка правильного метаболизма

🐟 **Рыбий жир** – снижает воспаление и улучшает чувствительность к инсулину.

🌿 **Льняное масло, чиа, грецкие орехи** – поддерживают баланс жирных кислот в организме.


## 📌 КАК ПРИМЕНЯТЬ?


- Начинайте день с чашки зеленого кофе или чая.
- Добавляйте куркуму и имбирь в блюда.
- Употребляйте белковые продукты и клетчатку при каждом приеме пищи.
- Принимайте L-карнитин перед физическими нагрузками.
- Контролируйте уровень сахара, избегайте быстрых углеводов.


## **Статьи:**



- <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.>



ПОДПИСЫВАЙСЯ НА НАШ КАНАЛ: 

**АКАДЕМИЯ ДИЕТОЛОГИИ  
НЯНЬКОВСКИХ** 





Академия Диетологии  
**НЯНЬКОВСКИХ**