

Многие пациенты с повышенным весом спрашивают: «Какие продукты нужно ввести в состав рациона, чтобы похудеть?». Интервью по этому поводу газете «Аргументы и факты» дал Михаил Богомолов, врач-психоэндокринолог, президент Российской диабетической ассоциации.

– Сейчас активно изучают сжигатели жира. Но если вы наедитесь таких продуктов и будете ждать, когда начнут сгорать жиры, то не дождётесь. Сами по себе они эффективно не будут работать.

Сжигание жиров – это окисление. Чтобы оно запустилось, нужно ещё и много кислорода. Поэтому к потреблению таких продуктов нужно обязательно подключать аэробные упражнения – бег трусцой, ходьба с палками, плавание, велосипед и т. п.

Есть ещё один важный аспект. Биохимики любят говорить, что жиры сгорают в «пламени углеводов». Конкретно – в огне глюкозы. Поэтому перед тренировкой надо съесть 7–8 виноградин, несколько изюмин или инжир. А вот яблоко и большинство фруктов не подойдут, в них фруктозы больше, чем глюкозы.

Важную роль в сжигании жиров ещё играют витамин B12, калий и магний. Они должны быть в достаточном количестве. Когда жир активно расщепляется, организм закисляется продуктами его распада. Могут возникать тошнота и повышенный аппетит. Поэтому надо пить много обычной или гидрокарбонатной (щелочной) воды. Хорошо, если в минералке будет много магния и калия, а не натрия.

«Сжигатели жира» — термин скорее рекламный, мы впервые узнали его из навязчивых

роликов и объявлений, обещающих, что можно похудеть, не вставая с кровати. Но сегодня он используется и в научной среде.

Учёные серьёзно изучают вещества, активирующие расщепление жира в организме и содержащиеся во многих продуктах. Это актуально из-за широкого распространения сахарного диабета 2-го типа и ожирения. Сжигатели жира считаются перспективными средствами для их лечения и профилактики. И конечно, больше всего ждут таких средств многие миллионы людей, которые озабочены избыточным весом и вечно находятся в борьбе с ним.

Самый известный сжигатель жира – **капсаицин**, именно он придаёт **остроту перцу**. Но это является и большой проблемой: даже в маленьких количествах он вызывает очень сильные ощущения. Относительно недавно, в 1989 г., ему нашли безопасную замену. Это -группа -родственных капсаицину веществ – капсиноидов. Такое название неслучайно, корень «капс» отсылает нас к латинскому названию перца – «Капсикум». Эти вещества тоже содержатся
в перцах, только их больше в неострых сортах
.

Открытие капсиноидов было ожидаемо, ведь в ботанике хорошо известно, что в растении в отличие от химического синтеза образуется не одно чистое вещество, а «букет» родственных молекул с разными свойствами. Выделяя из них самые активные и безопасные, фармакологи получили многие лекарства. Капсиноиды оказались примерно в тысячу раз менее острыми, чем капсаицин, но при этом жиро-сжигающий эффект у них ничуть не хуже. Так бывает: на рецептор, стимуляция которого приводит к ощущению жжения, они почти не действуют, а вот другой рецептор, который запускает сжигание жира, активируют хорошо.

При изучении механизма действия таких веществ сделаны очень важные открытия. Процесс сжигания жиров, который они стимулируют, учёные называют термогенезом. Умный термин расшифровывается просто – «производство тепла». Благодаря этому механизму наш организм и согревается. И происходит этот процесс не в подкожных жировых отложениях (их называют белым жиром), которыми мы объясняем морозостойкость толстяков, а в так называемом буром жире. Многие про него и не слышали. У новорождённых его очень много, он распределён по всему организму и по мере роста исчезает. У взрослых есть лишь мизерное его количество.

В связи с этим возникает вопрос: если термогенез происходит только в буром жире, то какой смысл это имеет для полных людей, ведь у них такого жира почти нет? Но недавно учёные показали, что всё гораздо сложнее. Они открыли в нашем организме ранее невиданный жир и назвали его бежевым. Подобно бурому в нём тоже активно происходит термогенез. Бежевый жир образуется двумя способами. Первый – перерождением белых жировых клеток в бежевые и второй – напрямую из стволовых жировых клеток. А теперь самое интересное. Капсаицин и капсиноиды не только сжигают жир, но и активируют образование в организме бурых жировых клеток. То есть благодаря им процесс сжигания жира может становиться более масштабным, ведь происходить он будет не только в бурых жировых клетках, но и в бежевых.

И это было показано во многих исследованиях. Специалисты в своих статьях прямым текстом пишут: увеличивая расход энергии, капсаицин и капсиноиды умеренно, но последовательно уменьшают жировые отложения. И поэтому рекомендуют потреблять перец в разном виде – свежим, приготовленным любыми способами, добавлять сухой и молотый красный перец в блюда. Но обратите внимание: не любой перец содержит эти вещества. Речь только о разных видах стручкового перца (преимущественно красного) из семейства паслёновых.

Перец – не единственный жиросжигающий продукт. Их много, и все они делают одно общее дело, но по-разному – активируют образование бежевого жира в организме. Действуя совместно на разные механизмы, они усиливают эффект. Поэтому лучше регулярно включать в питание разные продукты с сжигателями жира. Учёные их изучают, пытаются в деталях расшифровать их действие, узнать эффективные дозы и разработать на этой основе препараты для лечения и профилактики ожирения. Но пока вы можете сами потреблять эти продукты как можно чаще – тем более что все они полезны и по другим причинам, а не только для снижения веса. Вот список других самых перспективных сжигателей жира:

Чем опасен висцеральный жир и как от него избавиться?

Некоторые полифенолы, содержащиеся в самых разных дарах природы.

Ресвератрол содержится в кожице винограда. Но ягоды и сок не лучшие источники этого вещества. Его концентратом является молодое сухое красное вино. При брожении из кожицы выходит много ресвератрола. А из кожицы ягод он усваивается плохо. Плюс

в винограде и виноградном соке много неполезных легкоусвояемых углеводов.

Куркумин. В отличие от Индии куркума не самая популярная у нас пряность. Но есть смысл включать её в питание чаще, и не только в первые и вторые блюда, но и в напитки.

Берберин содержится в барбарисе. Полезен при сахарном диабете и болезнях сердца. Ягоды хорошо использовать в мясных блюдах и напитках.

Катехины зелёного чая. Мы больше любим чёрный, но в нём таких соединений меньше, хотя он тоже очень полезен. Старайтесь периодически пить зелёный чай вместо чёрного.

Рыбий жир. Как ни странно, омега-3 кислоты в его составе тоже являются жиросжигателями. Особенно ЭПК (эйкозапентаеновая кислота). Поэтому не забывайте как о самом рыбьем жире, так и о морской рыбе и морепродуктах. Растительные омега-3 таким эффектом не обладают.

Другие жиросжигатели. Кроме капсаицина и капсиноидов есть ещё несколько острых веществ, которые работают подобно им. В первую очередь это изотиоцианаты, содержащиеся в горчице, хрене и чесноке. Таким же действием обладает 6-парадол в имбире, и даже не острый, но охлаждающий ментол из мяты. Включайте эти продукты в свой рацион.

Полный текст статьи читайте в «АиФ».

Берберин содержится в барбарисе. Полезен при сахарном диабете и болезнях сердца. Ягоды хорошо использовать в мясных блюдах и напитках.

Катехины зелёного чая. Мы больше любим чёрный, но в нём таких соединений меньше,

хотя он тоже очень полезен. Старайтесь периодически пить зелёный чай вместо чёрного.

Рыбий жир. Как ни странно, омега-3 кислоты в его составе тоже являются жиросжигателями. Особенно ЭПК (эйкозапентаеновая кислота). Поэтому не забывайте как о самом рыбьем жире, так и о морской рыбе и морепродуктах. Растительные омега-3 таким эффектом не обладают.

Другие жиросжигатели. Кроме капсаицина и капсиноидов есть ещё несколько острых веществ, которые работают подобно им. В первую очередь это изотиоцианаты, содержащиеся в горчице, хрене и чесноке. Таким же действием обладает 6-парадол в имбире, и даже не острый, но охлаждающий ментол из мяты. Включайте эти продукты в свой рацион.

Полный текст статьи читайте в «АиФ».