

Metabolizma nasýl hýzlandýrýlýr?

Pazar, 09 Aralýk 2007

Metabolizma yavaþlýđý nasýl önlenir? Metabolizma nasýl hýzlandýrýlýr?

15-20

yýl öncesine göre daha az yemenize, pastalarý, kurabiyeleri, sütlü tatlýlarý ve gece kaçamaklarýný çoktan unutmanýza rađmen karýn ve kalça çevreniz gittikçe geniþliyorsa bu yazýýy bir kez daha gözden geçirmenizde fayda var!

Hastalarýmýn çođu verilen kilo programýný uygularken çok dikkatlidir. Önerdiklerimizden fazlasýný yemezler. Önerilerimize dikkatle uymalarýna karþýn fazla kilolarýndan istedikleri hýzda kurtulamaz, üzülür, bunalýrlar. Sebep çođu kez aynýdýr: Metabolizma yavaþlamasý!

Metabolizma hýzýnýn en kýsa ifadesi, bedeninizin aldýđý besinleri enerjiye dönüþtürme ve bu enerjiyi kalori olarak yakma kapasitesidir. Metabolizmanýz hýzly çalyþýyorsa, aldýđýnýz besinler kolayca enerjiye dönüþtürülecek, eksiksiz olarak yakýlacaktýr.

Eđer metabolik hýzýnýz yavaþsa, yaþlanmanýn dođal sonucu olarak yavaþladýysa ya da bir hastalýk sonucu metabolik hýzýnýz düþmüp ise bedeninizin besinleri enerjiye ve kaloriye deđiþtirme yeteneđi de bozulacaktýr. Sonuçta yakýlmayan fazla kaloriler artan kilolarýnýzdyr.

METABOLÝZMA YAPLANDIKÇA YAVAPLIYOR

Yaplandıkça

metabolik hýzýnýzýn yavapladýđý dođrudur. 30’lu yapları takiben vücudunuz her 10 yýllık dönemde yüzde 2-4 daha az enerji yakmaya bađlar. Kadýnlarda menoz, erkeklerde andropoz gibi hormonal faktörlerin araya girmesi ise metabolizmanýzý daha da yavaplatacaktýr. Kadýnlar erkeklerden daha az kalori yakarlar. Bu nedenle metabolizması düben kadýnlarda kilo kontrolü erkeklere oranla daha güç hale gelir ve erkeklerden zaten fazla olan vücut yađ yüzdesi daha da artar.

Diđer

tarafından bedensel aktivitenin yaplandıkça azalması, kas kütlesinde de azalmaya ve yađ depolarýnda artmaya neden olur. Siz yaplandıkça aktivitenizi artýracađýnýz yerde azaltýrsanız kas miktarýnýz o denli azalýr. Ne kadar az kasýnýz olursa aktiviteniz de paralel olarak azalacaktýr. Yani zamanla bu iki durum birbirini besler ve bir kýsýrdöngü ortaya çýkar: Zayıf kaslar, azalmýp aktivite, artmýp yađlar, artmýp kilolar ve daha da azalan metabolik hýz.

AEROBÝK EGZERSÝZLERLE HIZLANIYOR

Bu

kötü zinciri nasýl kıracaksýnýz? Metabolizmanýzý hýzlandýran ilk anahtar düzenli bedensel aktivitedir. Eđer yapamýnýzda önemli bir deđipiklik yapmayı düpünüyorsanız, aktivitenizi artýrmak ilk sırada yer almalýdır.

Eđer daha az kilo almak istiyorsanız daha çok egzersiz yapmalı, daha çok kas kütlesine sahip olmalýsýnýz. Ortalama metabolik hýzýnýzý artýrarak daha fazla kalori yakmalýsýnýz. Egzersiz metabolizmanýzýn en iyi güvenli dostudur.

Metabolizmayı

hýzlandýran egzersizlerin öncelikle aerobik olması gerekir. Yađlarınýzý yakabilmek için mutlaka oksijene ihtiyacýnýz vardýr. Bu nedenle hangi egzersizi yaparsanız yapýn o egzersiz süresince rahat soluk alýp verebilmeli, egzersiz arkadaşlarınızla nefes nefese kalmadan sohbet edebilmelisiniz. Kalp hýzýnýzý mevcut hýzýndan dakikada ortalama 20 civarýnda artýran ritmik yürüyüşler metabolizmanýzý hýzlandýrmanın en iyi yoludur.

BAZI HORMONLARLA BOZULUYOR

Eđer

aerobik egzersizleri ađýrlýk kaldýrma gibi dayanýklýlýk antrenmanlarý ile desteklerseniz daha da bařarýlý olursunuz. Dayanýklýlýk antrenmanlarý ile hem aerobik aktiviteye oranla daha fazla kalori yakarsýnýz hem de kas kütlenizi artýrarak vücudunuzun enerji tüketen dokusal rezervini çođaltýr, gece uyurken bile kalori yakarsýnýz!

Düþük

metabolizma hýzýnýn sorumlusu bazen de hormonal yetersizliklerdir. Tiroit hormonu yetersizliđi bunun en iyi bilinen örneđini oluřturur. Tiroit hormonu yetersizliđi ileri düzeyde olduđunda "Hipotiroidi" olarak isimlendirilen sađlýk sorununu ortaya çýkarýr. Hipotiroidide düþük metabolizma hýzýna bađlý hýzly kilo alma, hastalýđýn halsizlik, yorgunluk, kabýzlyk, unutkanlyk gibi diđer birçođ belirtilerine eplik eder.

Çok hafif düzeydeki tiroit bezi yetmezliđinde ise metabolik hýzdaki düþme ve bunun sonucunda oluřan kilo verme güçlüđü bazen ilk ve tek belirtidir. Bu nedenle kilo verme programlarý bařlatýlýrken, özellikle zor kilo verip kolay kilo alanlarýn tiroit hormonu yetersizliđi yönünden dikkatlice incelenmesi gerekir.

KESÝN SAKLAYIN

Metabolizmayý hýzlandýrma rehberi

Kilonuzu

kontrol etmede güçlük çekiyor musunuz? Eđer yeterince kalori kýsýtlamasý yaptýđýnýzdan ve geređi kadar aktif bir yařam sürdürdüđünüzden eminseniz metabolizmanýzý biraz ateplemeyi deneyin. Ýpte size kolay uygulanabilir bazı öneriler:

1. Tiroidinizi kontrol ettirin:

Tiroit

bezinin normal çalyřmamasý kilo almanýzý kolaylařtırýr. Guatr sorunu olanlarýn önemli bir kýmýnda tiroit bezi yeterli tiroit hormonu üretmez. Normalden daha az tiroit hormonu vücudun normalden daha az enerji yakmasýna neden olur. Tiroit bezinizin iyi çalyřýp çalyřmadýđýndan emin olmak için tiroit bezi hormonlarýnýn ölçülmesi

yeterli olacaktýr.

2.Yürürken daha hýzlý deđil daha uzun mesafelere gidin:

Vücutunuzun oksijen epliđinde yaptýđý hareketler ne kadar uzun sürerse bedeninizin o kadar çok yakýt (yađ depolarýnýz) harcayacađýndan emin olabilirsiniz.

3.Gezinmek yerine, ciddi bir yürüyüp yapýn:

Adýmlarýnýz biraz sýklaýtýrsanýz metabolizmanýzý daha da hýzlandýrýr, daha çok yađ yakabilirsiniz. Uzun mesafeleri katetmek her zaman iyidir, bu mesafeleri daha hýzlý adýmlarla katetmek ise daha da iyidir.

4. Yemek sonrasý kýsa yürüyüpler yapmayý unutmayýn:

Yemeđi takiben yaptýđýnýz hafif yürüyüplerde metabolizmanýn daha hýzlý bir süreçle iplediđi, daha çok kalori (enerji) ve daha çok yakýt tükettiđi biliniyor. Yemek sonrasý yürüyüplerin metabolizmayý hýzlandýrýcý etkisinden yararlanýn.

5.Öđün atlamayýn:

Yavađ ve uzun süre çideyerek yemeyi deneyin.

6.Hayatýnýzý baharatlandýrýn:

Kýrmýzý acý biber, turp ve hardal gibi baharatlarýn metabolizmayý hýzlandýrabileceđi düpünüldür. Baharatlar vücudunuzu daha hýzlý bir çarka sokabilir, metabolizma hýzýnýzý yükseltebilir.

7. Doktorunuz tarafýndan önerilmeyen ilaçlarý kullanmayýn:

Zayıflamak

adýna yosun haplarý, detoks likidleri, tiroit ekstreleri, amfetamin, sibutramin, efedrin gibi maddeleri kullanmamaya özen gösterin.

Enson haber

Bu haber 4,588 defa okundu.