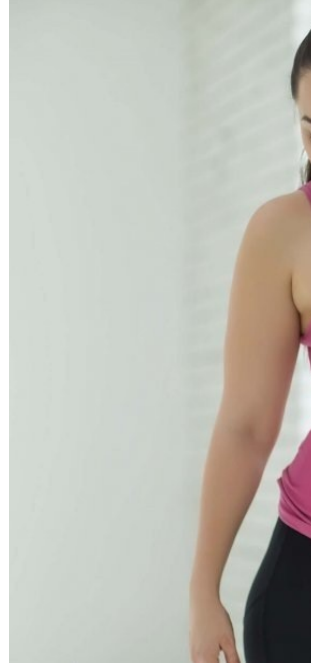


الكشف عن سبع طرق لتسريع عملية التمثيل الغذائي وإنقاص الوزن



هناك العديد من الطرق السهلة والفعالة لدعم عملية التمثيل الغذائي، ويتضمن العديد منها إجراء تغييرات بسيطة على النظام الغذائي ونمط الحياة، ووفقًا لما نشره موقع Healthline. يعد التمثيل الغذائي العملية المسؤولة عن تحويل العناصر الغذائية من الأطعمة التي يتناولها إلى طاقة، والتي يوظفها الجسم لتشغيل وظائف التنفس والحركة وهضم الطعام وتدوير الدم وإصلاح الأنسجة والخلايا التالفة.

كما يطلق مصطلح "التمثيل الغذائي" أيضًا لوصف معدل الأيض الأساسي، أي عدد السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم أثناء الراحة.

كلما زاد معدل الأيض، زادت السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم أثناء الراحة. يمكن أن تؤثر العديد من العوامل على عملية التمثيل الغذائي، بما يشمل العمر والنظام الغذائي وتكوين الجسم والجنس وحجم الجسم والنشاط البدني والحالة الصحية وأي أدوية يتناولها الشخص.

كما أن هناك العديد من الاستراتيجيات القائمة على الأدلة، التي يمكن أن تساعد في زيادة التمثيل الغذائي ودعم الصحة العامة والتخلص من الكيلوغرامات الزائدة، كما يلي:

1. تناول البروتين في كل وجبة

يمكن أن يؤدي تناول الطعام إلى زيادة التمثيل الغذائي مؤقتًا لبضع ساعات، وهو ما يسمى التأثير الحراري للغذاء TEF، والذي ينتج عن السعرات الحرارية الزائدة المطلوبة لهضم العناصر الغذائية وامتصاصها ومعالجتها في الوجبة. يؤدي تناول البروتين إلى ارتفاع مستويات التأثير الحراري. يحتاج البروتين الغذائي إلى 20-30% من طاقته الصالحة للاستخدام من أجل التمثيل الغذائي، مقارنة بـ 5-10% للكربوهيدرات و0-3% للدهون.

2. ممارسة التمارين الرياضية

يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الرياضية بشكل غير مباشر في تسريع عملية التمثيل الغذائي. وعند إضافة بعض التمارين عالية الكثافة يمكن تعزيز عملية التمثيل الغذائي والمساعدة في حرق الدهون.

3. تجنب الجلوس لفترات طويلة

يمكن أن يكون للجلوس لفترات طويلة آثار سلبية على الصحة، ويرجع ذلك جزئيًا إلى أن فترات الجلوس الطويلة تحرق سعرات حرارية أقل ويمكن أن تؤدي إلى زيادة الوزن. ينصح الخبراء بمحاولة الوقوف أو التنزه بانتظام.

4. شرب الشاي الأخضر

يساعد الشاي الأخضر أو الشاي الصيني الأسود في تحويل بعض الدهون المخزنة في الجسم إلى أحماض دهنية حرة، والتي قد تزيد بشكل غير مباشر من حرق الدهون عند دمجها مع التمارين الرياضية. كما يؤثر تناول الشاي الأخضر على ميكروبيوم الأمعاء، ويحتمل أنه يؤثر على طريقة تفكيك الجسم للدهون.

5. تناول الأطعمة الحارة

يحتوي الفلفل على الكايبسين، وهو مركب يمكن أن يعزز عملية الأيض. لذا فإن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل يكون مفيدًا في زيادة التمثيل الغذائي، إذا كان الشخص يتحمل تناولها.

6. النوم الجيد

ترتبط قلة النوم بزيادة كبيرة في فرص الإصابة بالسمنة. كما ثبت أنه يؤثر على مستويات إنتاج الجسم لهرمون الغريلين، وهو هرمون الجوع، واللبتين، وهو هرمون يتحكم في الشعور بالشبع. يؤدي التأثير السلبي على مستويات الهرمونات المنظمة للشهية إلى تغييرات طفيفة في كيفية استقلاب الجسم للدهون، مما قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

7. احتساء القهوة

أظهرت الأبحاث أن الكافيين يمكن أن يحفز الجسم على إطلاق الناقلات العصبية مثل الإبينفرين، مما يساعد على تنظيم طريقة معالجة الجسم للدهون. لكن يمكن أن يختلف هذا التأثير بناءً على عدة عوامل من بينها، على سبيل المثال، أن الكافيين كان أكثر فعالية في زيادة حرق الدهون أثناء التمرين لدى الأفراد الذين لديهم نمط حياة أقل نشاطًا (مستقرًا) مقارنة بالرياضيين المدربين، وفقًا لنتائج إحدى الدراسات العلمية.