

# Как сжечь жир на животе? Разбор питания

Наше почтение, дамы и господа! В эту пятницу будем выяснять, как сжечь жир на животе. По прочтении вы узнаете, как и у кого он аккумулируется на талии и есть ли такие продукты, которые действительно способны сжигать жир именно на животе.



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Все, что нужно знать о жире на животе

Сразу хотим себя обезопасить от негативных комментариев в наш адрес. Мы на АБ никому не вешаем лапшу на уши, и если делаем утверждение, то только после тщательного анализа информации по ней и проверки достоверности источников. Если вы давно с нами, то знаете, что мы не один раз говорили, что локального жиросжигания не существует. Нельзя похудеть только в талии и сохранить при этом неизменный объем ягодиц. Если человек худеет, то всем телом сразу.

Однако последние научные данные выдвигают предположения о том, что локальное жж все-таки существует. С этой информацией мы и стараемся вас оперативно знакомить. Ей не нужно безоговорочно верить или относиться как-то с подозрением. Нужно просто изучить и принять к сведению, что-то испробовать лично на себе. И только потом решать, верите или нет. Собственно, давайте будем выяснять, как сжечь жир на животе.

### Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

## Тип фигуры с жиром на животе

Наверняка вы знаете свой [тип фигуры](#) и те особенности, которыми он вас наградил. Тип фигуры может также говорить нам о местах дислокации жира. Это проблемные зоны, которые дают о себе знать в первую очередь, именно от них так тяжело избавиться. Принято считать, что жир в средней части тела, на животе, аккумулируется у двух типов фигуры: яблоко и груша.



Это действительно так, человек с таким типом фигуры будет иметь ярко выраженный живот. Яблоком или грушей могут быть не только женщины, но и мужчины. Лишние калории у них “оседают” в области живота, боков и бедер. Также стоит понимать, что человеку совсем не обязательно быть полным, чтобы иметь живот. Он может быть и у худощавой женщины или эктоморфа-мужчины. Да, в теории классификации типов фигуры нет таких “единиц”, но на практике они встречаются достаточно часто.

### **Примечание:**

Живот у худых людей чаще всего имеет место в сидячих профессиях: офис-менеджер, секретарь.

## **Как появляется жир на животе**

Механизм появления всегда один: переизбыток энергии в организме и ее нерастроченный потенциал. Откладывание жира на животе напрямую связано с инсулином, который наш организм вырабатывает после любого поступления пищи, чтобы поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Любого в буквальном смысле, а не только полноценного завтрака, обеда или ужина. Печенька на работе, сок в метро, конфета на ходу – все это поводы для организма к выработке инсулина. Другими словами, любой “кус” повышает уровень сахара в крови.

После “куся” на ваших клеточных стенках инсулин открывает порты для глюкозы, пропуская сахар. Это нужно для сжигания в мышцах (ЧЕГО?) и для накопления жира. В жире инсулин также ограничивает выброс жирных кислот в вашу систему. С весом у человека все хорошо до тех пор, пока гормон инсулин стабильно и правильно работает. Однако когда мы взрослеем, рецепторы инсулина клеточной стенки становятся менее чувствительными. Тоже самое с ними происходит, когда мы позволяем себе есть junkfood (еда с пустыми калориями).

После такой еды наша кровь изобилует глюкозой и жирными кислотами. Если мы не потратим эту энергию, то она так и останется внутри нас и впоследствии “оседет”, в том числе, на талии. А поскольку у офисных работников практически нет возможности для трат энергии сразу после еды, то отсюда и вырастает живот.

Однако переизбыток циркулирующей внутри организма энергии не единственная причина аккумуляции жира на животе. Также к ним можно отнести:

- Гормональные изменения. Например, прием противозачаточных средств, менопауза у женщин или взросление юноши;
- Стресс. Повышенный уровень кортизола приводит к увеличению потребления пищи. Так называемое заедание стресса;
- Трансжиры. Трансжиры – это не только про продукты, это также и о их приготовлении. Они образуются при жарении мяса на сковороде до корочки или покупке подгоревшего хлеба;
- Питание с низким содержанием белка. Недостаток белка в вашем рационе может привести к воспалению, повышенной токсичности и замедлению [обмена веществ](#);
- Питание с низким содержанием клетчатки. Пищевые волокна помогают продлить чувство сытости и способствуют движению стула в толстой кишке;
- Низкий процент полезных кишечных бактерий. Хорошие кишечные бактерии помогают пищеварению и предотвращают накопление жира на животе. Очень часто в рационе взрослых людей отсутствуют кисломолочные продукты – йогурт, ряженка, кефир.

Как видите, помимо питания еще предостаточно факторов, которые оказывают влияние на увеличение талии. Идем далее.

## **Убирают ли упражнения жир с живота**

Вот сейчас можно даже всплакнуть :(, потому что ответ отрицательный. Нет, упражнения на пресс не убирают живот. Поэтому вам не нужно долбить пресс по несколько раз в неделю, чтобы убрать жир на животе. Такие действия могут привести к раскашке талии, и все потому, что мышцы становятся плотнее. Эта плотность, без сокращения процента жировой ткани, увеличивает живот в объеме.

**Вывод:** картинка ниже - всего лишь картинка. Стрелочка слева направо должна быть перечеркнута, потому что сами по себе упражнения не способны убрать живот.



## Как убрать живот? Что говорит наука: топ-5 советов

Действительно, наука диетология уже все давно сказала, причем не голословно, а подтвердила свои советы результатами исследований. И вот как она советует убирать живот:

### Совет №1. Ешьте больше растворимых волокон

Клетчатка позволяет уменьшить количество съеденных калорий. Кроме того, растворимая клетчатка помогает бороться с жировыми отложениями. Наблюдение (Kristen G. Hairston, Department of Medicine, Wake Forest University School of Medicine, 2013) за взрослыми людьми показало, что на каждые 10 г увеличения потребления растворимых волокон прирост жира на животе снижался на 3,7% в течение 5-летнего периода.

**Источники растворимой клетчатки:** ягоды, брюссельская капуста, брокколи, бобовые.

### Совет №2. Делайте кардио

Исследования (Ohkawara K, National Institute of Health and Nutrition, Shinjuku-ku, Tokyo, Japan, 2007) показывают, что это одна из самых эффективных форм упражнений для уменьшения жира на животе. Продолжительность кардио важнее, чем ее интенсивность. Поэтому старайтесь, чтобы в неделю у вас на аэробную активность приходилось от 300 минут - примерно пять раз в неделю по часу.

### Совет №3. Больше отдыхайте

Исследования (López-García E, School of Medicine, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, Spain, 2008) показывают, что люди, которые не высыпаются, как правило, набирают больше веса, у них больше талия. В ходе 16-летнего исследования было выявлено, что те, кто спал менее пяти часов за ночь, значительно чаще набирали вес, чем те, кто спал семь или более часов.

**Вывод:** спите 7-8 часов, сон должен быть непрерывным.

### Совет №4. Ешьте жирную рыбу каждую неделю

Некоторые исследования (Noreen EE, Department of Health Sciences, Gettysburg College, Gettysburg Pennsylvania, USA, 2010) свидетельствуют о том, что омега-3 ЖК могут помочь уменьшить висцеральный жир. В среднем рекомендуется съедать 2-3 порции жирной (лосось, нерка, сельдь, сардины) рыбы в неделю.

### **Совет №5. Ешьте пробиотические продукты или принимайте пробиотические добавки**

Исследователями (Sanchez M1, Darimont C, etc, British Journal of Nutrition, 2014) было выявлено, что уменьшают жир на животе бактерии представители семейства Lactobacillus: Lactobacillus fermentum, Lactobacillus amylovorus и особенно Lactobacillus gasseri. Пробиотические добавки обычно содержат несколько видов бактерий, поэтому убедитесь, что вы покупаете те, которые содержат один или несколько из этих бактериальных штаммов.

**Наиболее полезные для кишечника продукты:** кефир, квашеная капуста, сыр, брынза.

Ну, и в заключении.

### **Как сжечь жир на животе: жж-продукты, подтвержденные наукой**

Часто диетологи рекомендуют есть определенные продукты, которые якобы сжигают жир. Однако доверять нужно только тем продуктам, чей эффект клинически подтвержден. В частности, к таковым относятся:

## *Продуктовая корзина*



#### **№1. Яйца**

Рацион худеющего должен содержать достаточное количество белка животного происхождения. А наиболее полноценным аминокислотным профилем и высокой усвояемостью обладают яйца. В исследовании (Journal of Nutrition, 2016) люди придерживались либо диеты с умеренно-высоким содержанием белка (40% углеводов/30% белка), либо диеты с умеренно-высоким содержанием углеводов (55% углеводов/15% белка). Через год группа №1 (которые в т.ч. съедали по 2-3 яйца в сутки) потеряла на 38% больше жира, чем группа №2.

#### **№2. Брокколи**

Брокколи содержит кальций, который не только укрепляет кости и зубы, но и увеличивает потерю жира, особенно в области живота. Также брокколи содержит фитохимическое вещество под названием сульфорафан. Исследование (Kanazawa University, ScienceDaily, 2017) показало, что испытуемые, которые каждый день ели брокколи, на 15% меньше прибавили в весе, в том числе на 20% меньше висцерального жира, чем группа, которая не ела брокколи.

#### **№3. Авокадо**

Нонсенс! Самый жирный фрукт позволит похудеть! Но мы не двинулись кукушкой :) так считают исследователи из Penn State University, 2013. Авокадо содержит в 10-20 раз больше жира, чем любой другой фрукт. Но это хороший жир – мононенасыщенный и олеиновые ЖК. Испытуемые, которые

принимали около трех столовых ложек высокоолеиновых масел каждый день в течение четырех недель, снизили процент висцерального абдоминального жира на **1,6-2%**.

#### **№4. Овсянка**

Согласно отчету (Glen Ellyn, Provident Clinical Research, 2010) из **144** человек, евших цельнозерновой овес два раза в день, сократили объем талии больше, чем те, кто ел зерновые с низким содержанием клетчатки одинаковой калорийности дважды в день. Обе группы показали потерю веса, но те, кто включил овес, потеряли больше жира в области живота, чем их визави.

#### **№5. Чечевица**

Согласно исследованию (Hairston KG, Department of Medicine, Wake Forest University School of Medicine, 2012) на каждые **10** граммов растворимой клетчатки, источником которой была чечевица, испытуемые набирали на **3,7%** меньше висцерального жира в течение пяти лет, чем та же группа, но которая не ела чечевицу.

#### **№6. Зеленый чай**

Катехины - мощные антиоксиданты в зеленом чае, они увеличивают обмен веществ и скорость расщепления жира. Испытуемые (Kevin C. Maki, Mildred Farmer, American Society of Nutrition? 2009), пившие зеленый чай, через **12** недель потеряли на **7,4%** больше висцерального жира, чем те, кто не пил зеленый чай.

#### **№7. Черника**

Исследователи (Shantell Kirkendoll, Mitchell Seymour, University of Michigan, 2014) обнаружили, что животные, которые употребляли обогащенный черникой порошок, имели меньше жира в брюшной полости, более низкие триглицериды, более низкий уровень холестерина и улучшенную чувствительность к глюкозе и инсулину, чем те, кто не принимал такой порошок. Черника содержит антоцианы, которые препятствуют процессу ожирения человека.

Мы специально привели разнообразные продукты, чтобы у вас был выбор, а не жесткая привязанность к конкретному продукту.

Основываясь на данных по лучшим жж-продуктам, ваш дневной рацион питания, направленный на сжигание жира на животе, может быть таким:

- завтрак: овсянка + черника + стакан йогурта;
- обед: красная рыба + брокколи;
- перекус: **1/2** авокадо + зеленое яблоко;
- ужин: творог **5%** + стакан кефира.

Замените хотя бы один прием пищи на неделе указанным, и спустя **2-3** недели замерьте обхват живота. Вы будете приятно удивлены.

На этом у нас все. Подытожим.

### **Послесловие**

О том, как сжечь жир на животе, вы теперь знаете точно. Однако знания сами по себе не заставят ваш живот исчезнуть, а вот применение их на практике даст позитивный результат. Успехов и тонкой вам талии!