

Как повысить аппетит. Самые эффективные методы. [Часть 2]

Всем привет! И сегодня мы таки завершим свое вещание по теме "Как повысить аппетит". Мы выясним, какие существуют способы есть больше, также дадим советы эктоморфам по набору массы и разберем продукты, распалюющие аппетит.

Как повысить аппетит? Часть 2



Итак, повестка дня ясна, давайте приступим к ее реализации.

Как повысить аппетит. Практическая сторона вопроса

Это уже вторая по счету заметка по данной теме, в [первой](#) мы раскрывали теоретические моменты – выяснили, чем голод отличается от аппетита, какие гормоны регулируют последний. Поэтому для понимания механики процессов настоятельно рекомендуем ознакомиться с ней. Мы же идем дальше и сегодня выясним, какими способами, методами и “инструментами” можно повысить аппетит.

Знаете такую поговорку: аппетит приходит во время еды? Так вот, это миф. Аппетит приходит, когда в желудке присутствует желудочный сок. Плохой аппетит - показатель того, что Вы не простимулировали секретирование желудочного сока. Стимулы могут быть самые различные (и мы их все сегодня рассмотрим). Например, у собак Павлова таковым являлся звонок в колокольчик. Конечно, человеку, чтобы повысить свой аппетит, не нужно бить в бубен :), но предпринять определенные действия потребуется. О них мы поговорим несколько позже, а пока выясним...

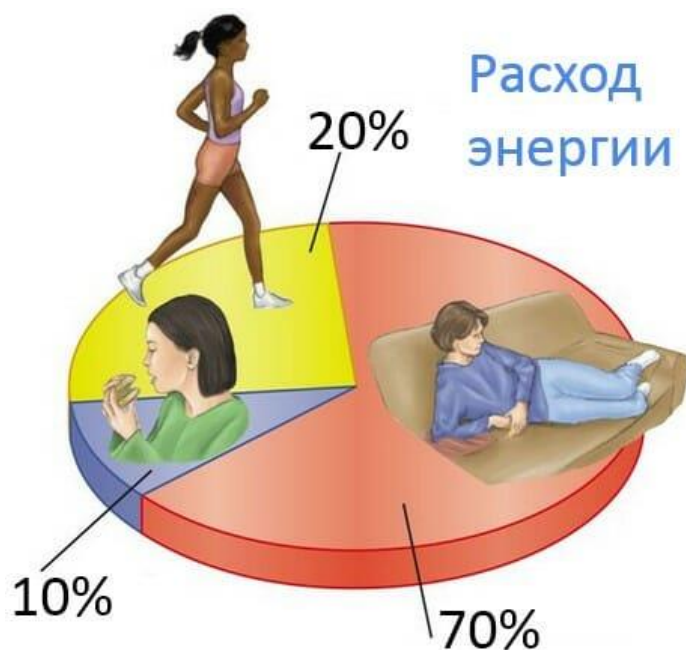
Примечание:

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

На что расходуется энергия пищи?

Расход калорий в организме происходит по трем направлениям:

1. **70%** основной обмен – поддержание общей жизнедеятельности организма;
2. **20%** физическая активность, движение, работа мышц;
3. **10%** переваривание и усвоение пищи.



С точки зрения расхода энергии (по сути - глюкозы) самыми прожорливыми органами являются следующие: печень (27%), мозг (20%), мышцы (10%).

Т.е. мышцы стоят на самом последнем (наравне с почками) месте по потреблению энергии. Это говорит о том, что похудение исключительно за счет силовой работы в зале (набора мышечной массы) - крайне трудоемкая задача. Вам надо просто прописаться в качалке, если Вы хотите сбросить несколько килограммов.

Если рассматривать расход энергии органами с точки зрения повышения аппетита, то питать нужно самые затратные органы: печень и мозг. Другими словами, чтобы человеку захотелось есть, нужно создать дефицит энергии, например, у мозга, заставив последний активно работать. Повышенная мозговая деятельность требует подпитки думающего органа и способна повысить аппетит.

Примечание:

Если Вы офисный работник и не особо варите котелком, а только перекладываете скрепки, то Вам нужно ~~уволиться с работы~~ заставить свой мозг работать и тратить глюкозу. Тогда во время приема пищи Вам будет хотеться есть больше, чем обычно.

Как повысить аппетит и заставить себя больше есть? Топ-10 советов

Вы набираете вес, когда создаете профицит калорий, т.е. загружаете в себя энергии больше, чем расходуете. Бывает, чаще всего это исключение из правил, когда человек много ест, но вес все равно, плюс-минус, стоит на месте. Если Вы относитесь именно к этой категории, с гормонами у Вас все в порядке, то тут выход только один – обратиться к врачу-гастроэнтерологу. Только профильный специалист поможет Вам выявить причины плохого аппетита. Для всех остальных,

имеет смысл внедрить в свою жизнь следующие привычки и придерживаться следующих советов:

№1. Высококалорийный завтрак

Время приема пищи влияет на циркадный ритм организма, а он переваривает и сжигает больше калорий утром, нежели вечером или ночью. Поэтому начните свой день с завтрака, нагруженного белками и углеводами. Например, овсяная каша и 2 вареных яйца. Также возможен прием жирной красной рыбы и клетчатки: филе лосося и брокколи.

Вы скажете, что впихнуть в себя это с утра, перед работой, когда если есть совсем не хочется, почти невозможно. Как это сделать, Вы поймете, изучив дальнейшие советы и нашу итоговую обобщающую инструкцию в конце этой подглавы.

№2. Частое питание в течение дня

Очень часто при работе с женщинами по услуге "[Персональный план питания](#)", возникает следующий монолог при отправке новой схемы приемов пищи: "Есть 5 раз в сутки? Вы серьезно? И как я буду худеть, если даже на трех поправляюсь?" или "Для меня это слишком много, мне столько не съесть". Это возмущение - совершенно правильная реакция с точки зрения эмоций, но не верная с точки зрения нормализации веса и коррекции фигуры.

Частое питание (как каждые 2,5-3 часа) помогает организму поддерживать анаболическое состояние, которое является позитивной средой для развития мышц. Частое питание - хороший способ увеличить аппетит, поскольку небольшие приемы пищи меньше заполняют желудок, а если продукты верно подобраны, то она успевает перевариться за 2,5-3 часа. Для стимуляции аппетита мелкие и частые приемы лучше, чем плотные и с большим отстоянием по времени друг от друга.

№3. Гидратация организма

Рекомендация пить 2-2,5 литра воды в сутки не совсем корректна. Зачем нагружать себя жидкостью и постоянно думать, где бы сходить "пи-пи"? Воды в организме должно быть достаточно для Ваших пола, возраста, роста, веса, климата проживания. Для каждого человека это свои значения по литрам, вычисляются они опытным путем. Т.е. Вы включаете в свой режим определенный график приема воды и следите за своим состоянием, весом, аппетитом.

Некой отправной точкой для Вас (если Вы молоды и активны) может служить следующий режим:

- с утра после пробуждения: **400** мл воды для женщин и **500** мл воды для мужчин (2 стакана);
- перед каждым приемом пищи (до 21-00): **1** стакан воды;
- в течение дня: по мере потребности до наступления чувства жажды.

Примечание:

Исследование ученых Daniels MC, Popkin BM в журнале Nutrition Review (2010) показали, что потребление воды пожилыми людьми (55+) до еды может уменьшить потребление калорий. А воздержание от потребления воды до еды может увеличить потребление калорий на **9%**.

№4. Налаживание перистальтики кишечника

Причиной нежелания есть может быть плохая работа желудка по перевариванию пищи. Продукты, богатые клетчаткой, помогают в решении этого вопроса. С другой стороны, волокно дает человеку сытость и заполняет его желудок, позволяя дольше обходиться без еды. Поэтому модерируйте количество волокна в своем рационе в зависимости от событий дня.

№5. Физическая активность 3-5 раз в течение недели

Различные исследования показали, что плавание и силовые тренировки с железом являются самыми сильными стимуляторами аппетита. Также было выявлено, что аэробная активность, в частности, бег, больше подавляет, чем разжигает аппетит. А силовые тренировки более **1,5** часов подряд приводят к снижению электрической активности мозга, угнетению его когнитивных функций и, как следствие, снижению аппетита.

Были выявлены идеальные параметры тренировки для повышения аппетита: многосуставные упражнения, интенсивная работа без отказа в течение **45** (для женщин) – **60** (для мужчин) минут.

№6. Еда в компании или под правильный фон

В компании с толстяком время летит незаметно! :). Помните такой слоган? Так вот, специалисты nutrition.org выяснили, что большая часть испытуемых съела пищи больше (на **20%**) в компании, нежели одиночки. Также увеличению аппетита (на **15%**) способствовали передачи о еде или кулинарные шоу.

Вывод: ешьте в компании домашних или под пищевую передачу.

№7. Еда на большой тарелке

Психологическая фишка, которая заключается в обмане мозга. Вы кладете свою еду не в тарелку нужного размера, а много большего. Например, не **25** см, а 30-35 см.

№8. Использование вкусоусителей пищи

Травы, специи, различные заправки и подливы – все это делает нашу пищу более желанной. Согласитесь, вареная куриная грудка или овсянка на воде - удовольствие ниже среднего, а для кого-то даже ниже плинтуса :). Травы, специи, приправы, соусы - все это улучшает вкусовые свойства пищи и стимулирует производство пищеварительных ферментов. Поэтому смело добавляйте их к своему пресному рациону. Наиболее стимулирующие аппетит приправы это: черный и красный перец, имбирь, корица, соль, измельченный чеснок/порошок, соевый соус.

Примечание:

Тертый сыр вперемежку с давленным через чеснокодавилку чесноком – с этой заправкой Вы съедите любое блюдо, даже с утра.

№9. Прием специальных добавок

Дефицит некоторых витаминов и минералов может снизить аппетит. Если Вы хотите его повысить, подумайте о включении некоторых из этих добавок в свой рацион:

- цинк;
- тиамин;
- рыбий жир;

- эхинацея. Содержит соединения, называемые алкиламинами, которые могут стимулировать аппетит.

№10. Цветная посуда

Зеленая, желтая и оранжевая/красная посуда стимулирует аппетит. Таковы заключения исследования 2011 года, опубликованного в журнале Appetite.



Внедрите в свою жизнь некоторые из указанных рекомендаций и Вы станете расти, как на дрожжах :).

А вот, собственно, как выглядит сборная инструкция по увеличению аппетита:

1. не ранний подъем (с 7 до 9), 1,5-2 стакана воды;

2. физическая активность (не зарядка) – упражнения с собственным весом тела и гантелями на **10-15** минут в режиме нон-стоп;
3. прием пищи;
4. душ;
5. **1** стакан воды перед работой;
6. работа. Выпить **1-1,5** литра жидкости;
7. прием пищи в столовой на работе. Что есть в меню с добавлением специй;
8. тренировка;
9. дом. Выпить **1,5-2** стакана воды за **30** минут до еды;
10. домашний прием пищи с семьей или за просмотром передачи;
11. вечерняя прогулка на **20-25** минут;
12. отбой в **00-00**.

Так должен выглядеть идеальный, с точки зрения повышения аппетита, распорядок дня.

Здесь все, идем дальше.

3 лайфхака для эктоморфа по увеличению аппетита и набору массы

Эктоморфы, худощавый тип телосложения у мужчин или тип фигуры прямоугольник (с соответствующими параметрами антропометрии) у женщин – самые сложные типажи для массонабора. Именно про них говорят – “не в коня корм”. Сами про себя они часто говорят: не могу заставить себя есть совсем. Если Вы относите себя именно к таким, тогда запомните три следующих совета по увеличению аппетита и набору массы:

№1. Увеличьте окно подачи калорий

Вам нужно БОльшее количество времени в течение дня для загрузки в себя энергии. Если Вы сейчас встаете в **9** утра, а ложитесь в **12** ночи, то начните вставать на **1,5-2** часа раньше, в **7** часов утра. Таким образом у Вас будет на **2** часа больше бодрствования, расхода калорий и больше времени проголодаться.

Если Вы и так встаете очень рано, но в течение дня Ваши поглотительные способности оставляют желать лучшего, то возьмите за правило давить подушку по **30** минут в первой половине дня (до 15-00). Иногда такая перезарядка позволяет повысить аппетит на вторую половину дня.

№2. Ешьте меньше белка, больше сложных углеводов

Вот так новость! - скажете Вы. Белок – основной строительный материал мышц, его количество нужно сократить. Как так? Все дело в том, что белок является наиболее насыщающим из всех **3-х** макроэлементом, он купирует аппетит на длительный период времени. Связка "белки и жиры" – очень сытная, поэтому, в ключе повышения аппетита, необходимо увеличивать в своем рационе количество сложных углеводов.

Другими словами, эктоморфам, желающим улучшить аппетит и набрать массу, нужно сместить процентное соотношение нутриентов в сторону углеводов. Например, оно может быть таким: БЖУ=**20%/10%/70%**.

№3. Домашние протеиновые коктейли

Увеличить количество твердых приемов пищи с **3** до **5-6** для эктоморфа - непосильная задача. Но не обязательно насилловать себя ими, если Вы и так не ахти какой едок. Замените их

жидкими - [протеиновыми коктейлями](#) домашнего (не спортивное питание) производства. Чтобы они стали полноценными приемами пищи, в них следует добавлять не только жидкость, но и структурные включения – молотые орехи, творог, клетчатку, кусочки ягод.

Теперь давайте познакомимся с...

Топ-10 продуктов, повышающих аппетит

Что нужно включить в свой рацион, чтобы хотелось есть? В обязательном порядке это что-то из:

1. молотый (в пакетиках) имбирь. Помогает справиться с диспепсией и стимулирует аппетит. Съедайте **1/2** чайной ложки за **30** минут до еды, запивая водой на протяжении **10** дней;
2. черный перец. Стимулирует вкусовые рецепторы, которые могут усилить секрецию соляной кислоты, часто встречающейся в желудке и, таким образом, усиливая пищеварение. Добавляйте его (при условии, что у Вас нет язвы) к салатам, мясу, рису;
3. чеснок. Добавляйте его в конце жарки мяса или используйте как намазку с сыром на хлеб;
4. кориандр. Сок кориандра (получается из листьев) стимулирует секрецию желудочного сока;
5. яблоки;
6. темный виноград;
7. гречка и цельная овсянка;
8. морковь по-корейски;
9. цветная и брюссельская капуста;
10. болгарский красный и желтый перцы.

Примечание:

Если Вам совсем не хочется есть, то зажуйте жвачку – она будет стимулировать производство желудочного сока, а вырабатываемая слюна раздражать желудок.

Формируйте свои приемы пищи таким образом, чтобы в них присутствовало что-то из указанного списка. Правилom хорошего, т.е. улучшающего аппетит, тона является сочетание пресного белка, например, отварной куриной грудки с чем-то острым, например, морковью по-корейски или сыром с чесноком. Найдите свои удачные сочетания, и масса поперет :).

Собственно, это все о чем хотелось бы рассказать, давайте подведем итоги.

Послесловие

Как повысить аппетит – новая статья из **2-х** частей. Теперь Вы знаете все о том, как хомячить больше и что для этого нужно делать. Берем на вооружение и ширимся по всем фронтам :).