

«Запасаемся на зиму», – говорим мы, увеличивая порции еды с наступлением холодов. Но действительно ли животные инстинкты подталкивают нас к тому, чтобы больше есть зимой? Или это вредная привычка, которую мы просто оправдываем холодами? Попробуем разобраться.

Мы едим, чтобы накапливать жир. И согреваться.

Конечно, жировая ткань обеспечивает терморегуляцию. Но это не значит, что зимой нужно ее активно накапливать. Слишком много в этом вопросе нюансов.

Во-первых, современный городской житель не так много времени проводит вне помещений и автомобилей, чтобы бояться сильно замерзнуть.

Во-вторых, согревает нас не белый жир, который мы активно «наедаем» за столом, а бурый. А чтобы его накопить, надо не есть, а тренироваться.

Совсем недавно ученые обнаружили, что в организме человека есть интересный гормон иризин. Он отвечает за преобразование белого (не согревающего) жира в бурый. Иризин вырабатывается в ответ на холод или при физических нагрузках. Поэтому, чтобы обеспечить себя согревающей жировой прослойкой, надо не больше есть, а замёрзнуть или тренироваться. Вот такой парадокс.

Мы едим, потому что зимой тратим больше энергии.

Зимой энерготраты организма больше. Но восполнять запасы энергии нужно правильно. Не стоит увлекаться сладостями и вообще простыми углеводами. Конечно, согревающий эффект они дают, причем довольно быстро. Но и усваиваются они тоже быстро, а в результате мы снова чувствуем голод. Белок (мясо, рыба) более эффективен с точки зрения насыщения. И так же дает нужную энергию.

Мы едим, потому что... темно.

Это звучит странно, но это правда. Продолжительность светового дня влияет на количество потребляемой пищи. Дело в том, что зимой в организме повышается

выработка мелатонина – гормона сна. А он одновременно стимулирует аппетит. Содержание же «гормона счастья» – серотонина – зимой снижено, а он подавляет желание есть. Включите в зимний рацион фасоль, гречку, бананы. В них содержится аминокислота триптофан, а она поможет поддерживать баланс этих двух важных гормонов.

Зимой грустно, и мы заедаем стресс.

Не поспоришь. Содержание серотонина на нуле, грусть и тоска требуют, чтобы мы немедленно пошли к холодильнику и съели что-нибудь вкусненькое.

Что делать в этом случае? Конечно, постараться не заедать стресс, но это сложно. Тогда хотя бы заедайте его правильно. Знаете, почему в расстроенных чувствах мы едим много, вкусно, но совершенно неправильно? Психологи полагают, что мы подсознательно хотим съесть то, что пробуждает в нас приятные воспоминания о детстве. А это обычно сладости и булки. Проконтролируйте хотя бы этот момент, возьмите яблоко или йогурт. И это будет полезная уступка самому себе.

Зимой мы едим, потому что забываем... пить.

Удивительное свойство холода – он подавляет чувство жажды. Сильного желания пить нет, и мы забываем о том, что должны употреблять не менее полутора литров воды в день. А вода могла бы занять место в желудке и снизить потребление калорий!

Это далеко не все причины, по которым зимой мы едим больше. И, соответственно, набираем вес. Однако знание хотя бы этих особенностей организма даст вам возможность задуматься, так ли продуман наш зимний рацион. И успеть скорректировать его, чтобы встретить весну в прекрасной форме.