magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 1. 2013 | jra

Proč přibíráte jen pohledem na rohlík?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-pribirate-jen-pohledem-na-rohlik__s10010x7508.html

Také se podivujete, proč někdo může sníst hory nezdravého jídla a je stále štíhlý jako lunt. A druhý přibírá, sotva se jen podívá na rohlík. Z velké části to má na svědomí genetická výbava a bazální metabolizmus.

Metabolizmus je obecně **látková přeměna** v buňkách živých organizmů a představuje jeden ze základních procesů v živé hmotě. Metabolizmus každého člověka se liší a je určen genetickou informací.

Bazální metabolizmus na scéně

Bazální metabolizmus, zkráceně BMR z anglického basal metabolic rate, je **množství energie vydané v klidovém stavu** v teplotně neutrálním prostředí. Výdej energie pochází pouze z fungování životně důležitých orgánů, jako je srdce, plíce, mozek, játra, ledviny, pohlavní orgány, svaly a kůže.

Spočítejte si svůj metabolismus

Pro přesné určení BMR konkrétního člověka je nutné navštívit specializované pracoviště. Pokud si ale chcete udělat přibližnou představu, lze využít několik

vzorců. Nejpřesnější je výpočet pomocí Harris-Benedictovy rovnice.

Ženy kcal/den	**Muži kcal/den**
655,0955 + (9,5634 × váha v kg) + (1,8496 × výška v cm) − (4,6756 × věk v letech)	66,473 + (13,7516 × váha v kg) + (5,0033 × výška v cm) − (6,755 × věk v letech) kcal/den

Co BMR ovlivňuje a jak toho využít

BMR ovlivňuje celá řada faktorů. Mezi nejdůležitější patří **věk** – s rostoucím věkem se snižuje, **poddíl svalové hmoty** – čím více svalů, tím je BMR větší, **teplota prostředí**, konzumovaná **jídla a nápoje**, **tělesná aktivita** nebo množství **stresu**.

Při pohybové aktivitě se hodnota BMR zvyšuje zhruba o 20 %. Velký vliv na úroveň bazálního metabolizmu má teplota organizmu. Pokud se teplota těla zvýší o 1 °C, tak se BMR stoupne asi o 14 %.

Je tedy nasnadě, že **zvýšená aktivita** příznivě ovlivňuje úroveň bazálního metabolizmu. A to nejen při samotném průběhu. V prvních 13 hodinách po výkonu se bazální metabolizmus zvyšuje až o 23 % a v dalších 48 až 72 hodinách o 10 %.

Naopak BMR se snižuje při dietách a hladovění, tělo se totiž brání vyhladovění.

Proto pokud chceme zhubnout a váhu si udržet, je důležitý pravidelný pohyb a vyvážená strava bez zbytečného škrcení energetického příjmu. Nehubneme totiž jen při cvičení, ale hlavně po něm.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz