

Студенческая газета

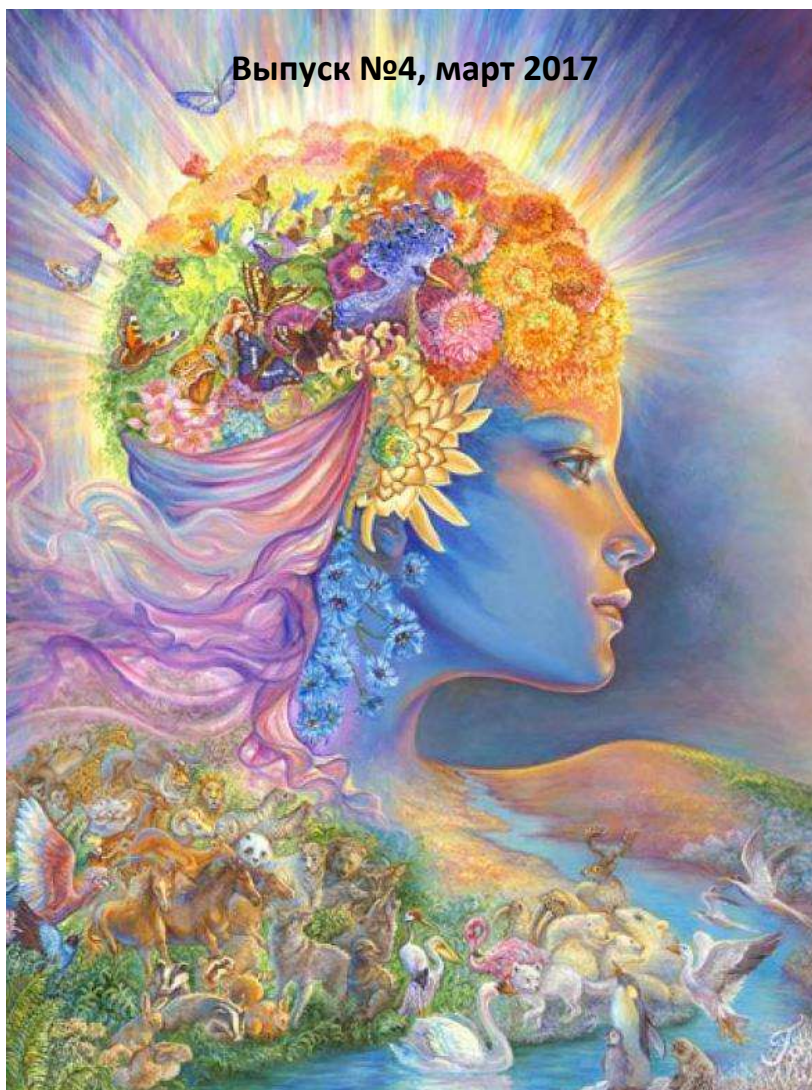
ФИЗИОЛОГ

кафедра зоологии, физиологии и генетики

биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»

Выпуск №4, март 2017



Диетологи раскрыли 5 секретов быстрого метаболизма



На вес человека влияют не только физическая активность и рацион питания, но и скорость обменных процессов в организме. Эксперты дали пять простых советов, как максимально ускорить метаболизм. Есть чаще и маленькими порциями.

Приемы пищи следует разделить таким образом, чтобы на протяжении дня их было пять. При этом порции еды должны быть достаточно маленькими. Откажитесь от переяданий и классических застолий, а также никогда не выходите утром из дома, не позавтракав как следует, и не ложитесь спать с голодным желудком. Нужно помнить, что слишком большие перерывы между приемами пищи провоцируют сильные перепады уровня сахара в крови, из-за которых появляется чувство усталости и замедляется обмен веществ. Идеальным вариантом являются сбалансированные здоровые блюда в качестве основных приемов пищи и полезные перекусы между ними.

Умеренное количество острой пищи. По словам диетологов, умеренно острые блюда ускоряют метаболизм на 20%, причем делают это мгновенно. Это происходит благодаря повышенному содержанию капсаицина в остром перце. Это вещество не только придает остроту вашим блюдам, но и активно борется с отложениями жира в теле, разрушая жировые клетки.

Чтобы не нанести вреда своему здоровью и при этом продолжать худеть, достаточно употреблять острую пищу два раза в неделю. Больше белка. Белковая пища обладает способностью ускорять метаболизм, так как долго переваривается и усваивается, что требует от организма дополнительных затрат энергии.



Однако не все белки подходят.

В красном мясе содержится очень много жира, что приведет только к замедлению обменных процессов, поэтому от него лучше отказаться. Самыми лучшими источниками белка диетологи считают нут, куриные яйца, лосось, сардины, тунец, авокадо, натуральный йогурт без наполнителей, грейпфруты и семена чиа. Кофе и чай. Увеличить скорость метаболизма можно и при помощи некоторых напитков, в частности зеленого чая и кофе (в умеренных количествах).

Кофе улучшает обмен веществ благодаря повышенному содержанию кофеина, теобромина, теофиллина, хлорогеновой кислоты. Зеленый чай, а точнее катехины в его составе, улучшают способность печени трансформировать жир в энергию

Почему способность краснеть и смущаться полезна для вас



Неловкая, дурацкая ситуация может неожиданно сыграть вам на руку, придав вам дополнительный шарм и показав вас в более выгодном свете, утверждает обозреватель BBC Future. Через несколько дней после того, как я вышел на свою первую работу, одна из коллег зашла в наш отдел, чтобы пожаловаться на "инцидент" в туалете. Не буду вас утомлять неаппетитными подробностями; похоже, кого-то мама так и не сумела приучить к горшку. Имя нарушителя общественного порядка мы так и не узнали, но в середине тирады этой женщины я почему-то почувствовал, будто под кожей у меня разгорается небольшое пламя. Вскоре волны огня захлестнули мою грудь и добрались до макушки; на шее и щеках у меня красовались болезненно-розовые пятна, а уши стали цвета редиски. Нет, никто не предьявлял мне вслух никаких обвинений – все читалось на лицах присутствовавших. Откуда им было знать, что мне свойственно вспыхивать по малейшему поводу. В подростковые годы и последующие лет десять я, кажется, был смущен практически всегда.

Почему человек эволюционировал таким образом, что его неловкость очевидна для всех окружающих?

В моем случае краснеющие щеки как будто указывали на мою виновность, хотя на самом деле моей вины в случившемся не было.

Чарльз Дарвин никак не мог понять, чем же полезно для нас смущение. "Зардевшийся человек страдает, а наблюдатель чувствует себя неловко, и ни одному из них это не приносит ни малейшей выгоды", - писал он.

Однако современные психологи выяснили, что ощущение мучительного смущения может оказаться крайне полезным в долгосрочной перспективе.

Согласно одной из теорий, наша сконфуженность – естественная реакция на страх того, что нас "вычислили".

Психолог Рей Крозье из Кардиффского университета (Великобритания) опросил многих респондентов о ситуациях, в которых они краснеют.

Как выяснилось, смущение обычно возникает тогда, когда может вскрыться нечто очень личное (например, беременная женщина заливается краской, когда заходит разговор о детях), а не в результате оплошности или недоразумения.

В таком случае румянец может оказаться физиологической реакцией на шок от того, что ваша тайна может получить огласку – даже если это приятная новость.

"Среди полученных мной ответов часто звучала одна общая тема – боязнь публичности", - говорит он.

В подобных случаях вы чувствуете себя совсем иначе, чем когда мечтаете провалиться сквозь землю – например, случайно назвав преподавателя или начальника "мамочкой" (если с вами такое бывало, я вам сочувствую).

Как подметил Дарвин, румянец, казалось бы, лишь усиливает нашу неловкость. Похоже, на самом деле все обстоит совершенно иначе.

Кое-какую информацию можно почерпнуть из животного мира, наблюдая за тем, как низшие в иерархии приматы ведут себя в конфликтных ситуациях.

Марк Лири, преподаватель и исследователь в Университете Дьюка (США), отмечает, что доминирующие в стае шимпанзе, которых чем-то задели второстепенные члены стаи, часто предпочитают не выражать свой гнев немедленно, вместо этого уставившись на оппонента.

Таким образом они пытаются сказать "уйди с моей территории", "оставь в покое мою еду" или "уступи мне".

Самое интересное – это последующие попытки "подчиненных" сгладить ситуацию при помощи действий, напоминающих реакцию человека на смущение: они избегают зрительного контакта и виновато опускают голову.

"Кроме того, зачастую (приматы в подобных случаях) грустно скалят зубы, что очень похоже на сконфуженную человеческую улыбку", - рассказывает Лири.

Все перечисленные действия выглядят как попытка извиниться и обозначить нежелание вступать в прямую конфронтацию.

Человек мог унаследовать от приматов эту стратегию, полагает Марк Лири: наш румянец выполняет роль "невербального извинения", призванного разрядить неловкую ситуацию.

Возможно, именно здесь кроется объяснение того, почему одна мысль о чьей-то оплошности может заставить вас залиться краской – как в моей туалетной истории.

"Даже если вы не виноваты, есть некоторый смысл в том, чтобы донести до окружающих вашу неловкость в связи с выдвинутыми обвинениями, - поясняет исследователь. - Вы как бы говорите: "Я сожалею, что случайно дал вам повод подозревать меня".

Возможно, я подсознательно пытался избежать агрессии. По мнению Лири, эту логику можно попробовать применить и к ситуации, когда мы краснеем из-за того, что на нас смотрят люди (например, во время рабочего

собрания, на котором нужно высказать свою позицию), или даже из-за того, что нас хвалят.

Покрасневшее лицо в таких случаях дает окружающим понять, что мы хотели бы избежать лишнего внимания.

Кроме того, благодаря румянцу мы выглядим менее самовлюбленными и не ставим под угрозу авторитет других людей.

Если же вы зарделись из-за чужой оплошности – скажем, ваш отец громко выпустил газы в публичном месте, - это негласный сигнал о том, что вы осознаете его ошибку и что вам неудобно оттого, что нарушены правила приличия.

Румянец невозможно имитировать, так что это один из немногих признаков честности, находящийся вне всяких подозрений.

В результате к людям, склонным краснеть, относятся более тепло, чем ко всем остальным.

Более того, смущение может говорить об альтруистичности вашей натуры.

Готовясь к защите докторской диссертации в Калифорнийском университете в Беркли, Мэтью Файнберг записал на видео рассказы людей об оплошностях, совершенных ими в прошлом, после чего комиссия решала, насколько сконфуженными выглядели респонденты во время рассказа.

Чем легче смущались испытуемые, тем более альтруистичными оказывались их взгляды - судя по последующему опросу. Они также с большей вероятностью играли по-честному тогда, когда в игре был предусмотрен денежный приз.

Затем Файнберг провел другой эксперимент, в рамках которого показывал участникам фотографии людей со смущенным выражением лица.

Он задал респондентам серию вопросов, например, такой: "Если бы этот человек учился с вами в вузе, какова вероятность того, что вы пригласили бы его участвовать в семинаре, куда ходите вы сами?"

Те, кто на фотографиях выглядел слегка растерянным, получили больше "приглашений", чем спокойные и невозмутимые персонажи.

Поразительно, что неловкий румянец может увеличить нашу сексуальную привлекательность в глазах того, кому мы симпатизируем.

"Если человек ищет долгосрочного партнера, [румянец] говорит о просоциальности и готовности сотрудничать, о нежелании изменять, - считает Файнберг, ныне доцент в Торонтском университете. - С этой точки зрения смущение, возможно, выглядит привлекательным".

Другое дело - люди, заинтересованные в краткосрочных отношениях: им понравятся более яркие, уверенные в себе партнеры. Сравните, например, элегантного, невозмутимого Дэниэла Кливера (Хью Грант) из фильма "Дневник Бриджит Джонс" и его соперника, неловкого Марка Дарси (Колин Ферт).

Если и это знание не помогает вам смириться с униженностью смущенного румянца, подумайте о том, что вы, вероятно, страдаете от так называемого "эффекта прожектора".

Человек склонен преувеличивать уделяемое ему внимание; особенно это актуально в ситуациях, когда мы смущены.

Грубо говоря, мы совсем не так интересны окружающим, как нам хотелось бы думать.

Для себя я решил сравнивать моменты сильного смущения с высокой температурой, характерной для гриппа: эти временные неудобства приходится терпеть, чтобы дальше стало лучше.

"Мы совершенно не хотим испытывать подобные эмоции и многое бы отдали за то, чтобы подавить и контролировать их, - поясняет Мэтью Файнберг. - Хотя смущение нам неприятно, оно появляется неспроста".

Уверен, всем нам знакомы люди, никогда не демонстрирующие другим, что им стыдно – вы правда хотели бы стать похожими на них?

Хуже, чем смущение, может быть только неспособность в принципе его испытывать 😊.



<p>Учредитель: студенческий актив кафедры зоологии, физиологии и генетики специализации «Физиология»</p> <p>А в т о р ы н а п е ч а т а н н ы х м а т е р и а л о в н е с у т п о л н у ю о т в е т с т в е н н о с т ь з а п о д б о р и т о ч н о с т ь п р и в е д е н н ы х ф а к т о в.</p> <p>Сайт газеты: http://biology.gsu.by/</p>	<p>ФИЗИОЛОГ Студенческая газета кафедра зоологии, физиологии и генетики биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p>Главный редактор: Тихонова А.С.</p> <p>Редколлегия: Фокина А.А., Джораева Г.Х.</p> <p>Редактор-оформитель: Сурков А.А.</p>
--	--	---