

времени, а также передать отношение к ним, самую разнообразную гамму чувств от ненависти (к врагу) до великой любви (к Родине). Анализ произведений показал, что поэтической речи Константина Симонова характерны образные и точные определения, но доминирует именно вторая разновидность.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Голуб, И. Б. Стилистика русского языка: учеб. пособие / И. Б. Голуб. – 11-е изд. – М.: Рольф: Айрис-пресс, 2010. – 441с.
2. Москвин, В. П. Стилистика русского языка: теоретический курс / В. П. Москвин. – Изд. 4-е, перераб. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 631 с.
3. Пісарэнка, А. М. Стылістыка беларускага мастацкага маўлення: манаграфія. – Мінск: БДУКМ, 2020. – 263 с.

Меркулова Е.Р. студент 213к группы  
дневной формы обучения  
Научный руководитель – Сони́на Н.В.,  
кандидат педагогических наук, доцент

#### **АДАПТИВНЫЙ ТЕРМОГЕНЕЗ – ФАКТОР ПРЕПЯТСТВИЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОМУ ПОХУДЕНИЮ**

Адаптивный термогенез – особое состояние человеческого организма, при котором в ответ на отрицательный энергетический баланс тело стремится уменьшить до минимума изменения в энергетическом балансе (сокращение питательности еды, либо повышение физиологической деятельности) [1].

Адаптивный термогенез можно разъяснить, как изменение соотношения метаболизма гликолитических ферментов к окислительным, присутствие которых фиксируется снижением эффективности окисления свободных жирных кислот в скелетных мышцах, производство, так называемых "бесполезных" энергетических циклов, сокращение энергозатрат на мышечную деятельность, разбалансировку в работе митохондриального механизма в бурой жировой ткани, притупление энергоемких метаболических процессов, таких, как липогенез, наиболее результативное использование энергии, потребляемой организмом на поддержание жировой массы и сухой массы тела[1].

Если человек худеет, употребляет меньше калорий, чем ему необходимо, много тренируется, то организм уменьшает затраты на производства тепла. Помимо этого, может измениться поведение в повседневной жизни: скупая жестикуляция, вместо того, чтобы стоять, человек предпочтет сидеть. Это происходит из-за того, что организм экономит энергию.

Более сильно замедляется энергообмен у человека, который скидывал вес, чем у человека изначально имевшего здоровую массу тела. То есть два человека с приблизительно одинаковым весо-ростовым соотношением могут тратить разное количество энергии. Но человеку, который худел, как правило, нужно будет меньшее количество энергии для поддержания массы тела.

Уменьшение веса, а также скорости обмена веществ превосходит характеристики, прогнозируемые, исходя из одного только снижения веса. Даже для людей, у которых масса тела более одного года является стабильной такая разница все равно сохраняется.

Поскольку снижение метаболизма приблизительно на 150 ккал в день не считается значимым, фактор снижения расхода энергии кроется именно в

подсознательном снижении физической активности, причем именно не тренировочной [2].

Многие исследования показали, что на определенном этапе похудения по причине снижения физической активности незначительного замедления метаболизма человек тратит более чем на 400 калорий в день меньше [2].

В 1995 году был проведён эксперимент, в котором приняли участие испытуемые, которые похудели более, чем на 10% от своего стартового веса[2]. Всех испытуемых поделили на 3 группы, в каждой из которой было 3 человека одного пола и приблизительно одинаковым весом. Один человек из этой группы поддерживал вес после похудения около восьми недель, второй – чуть больше года, а третий – никогда ранее не худел. Все испытуемые жили на территории исследовательского центра, придерживаясь жидкой диеты. В ходе эксперимента выяснилось, что суточные энергозатраты участников эксперимента разные. Самые высокие у тех, кто никогда не худел ранее, а ниже всех у тех, кто худел. Это связано с тем, что люди, занимающиеся физической культурой и спортом, тратят энергию эффективнее и для поддержания силы им нужно меньше калорий [2].

Чтобы адаптивный термогенез не стал причиной набора веса после похудения, необходимо увеличить уровень осознанной физической активности.

В случае, если снижение расхода энергии обусловлено в основном снижением повседневной активности, то возможно сознательно повысить активность настолько, чтобы предотвратить набор веса. Так например, ходьба со скоростью 1,6 км/ч расходует в два раза больше энергии, чем сидение.

Достаточно будет просто завести новые полезные привычки: отказаться от общественного транспорта и отдать предпочтение пешим прогулкам на свежем воздухе, отказаться от пользования лифтом и

подниматься по ступенькам, чаще видется с друзьями и активно проводить с ними время.

Физическая активность – это не обязательно формальные тренировки. Именно благодаря той нетренировочной активности расходуется большая часть энергии, которая влияет на результат.

Таким образом, адаптивный термогенез может быть причиной набора веса повторно при условии поддержания уровня физической активности. Скорее это защитный механизм, который не позволяет быстро худеть, доводя организм до экстремальных состояний.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Адаптивный термогенез - [Электронный ресурс]. – 2018. - Режим доступа: <https://cmtscience.ru/article/adaptivniy-termogenez> - Дата доступа: 25.02.2022.
2. Кудеров, М. Как организм сопротивляется похудению или про адаптивный термогенез // М.Кудеров – [Электронный ресурс]. 2016. Режим доступа: [https://zozhnik.ru/kak\\_organism\\_soprotivlyaetsya\\_pohudeniyu/](https://zozhnik.ru/kak_organism_soprotivlyaetsya_pohudeniyu/) Дата доступа: 28.02.2022.
3. Кромер, В.В. Адаптивный термогенез исключает интенсивное похудение / В. В. Кромер // Вопросы питания. – Том 87. - №5. – с. 30-31. – 2018. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptivnyy-termogenez-isklyuchaet-intensivnoe-pohudenie/viewer> - Дата доступа: 01.03.2022.
4. Курашкина, К. Адаптивный термогенез: почему организм сопротивляется похудению? // К.Курашкина – [Электронный ресурс]. – 2020. - Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4117295-что-такое-адаптивный-termogenez-pochemu-chem-bolshe-trenirueshsja-tem-medlennee-hudeesh.html> - Дата доступа: 03.03.2022.