

КЕТОДИЕТА 2.0

**ПОЧЕМУ МЫ
ТОЛСТЕЕМ?**

**КАК
ПОХУДЕТЬ
БЕЗ
МУЧЕНИЙ?**

Как оставаться сильным,
стройным и сексуальным
до 80 лет и старше



Л О Р А К Р А В И Ц

16+

Лора Кравиц

**Кетодиета 2.0. Почему
мы толстеем? Как
похудеть без мучений?**

«Автор»

2019

Кравиц Л.

Кетодиета 2.0. Почему мы толстеем? Как похудеть без мучений? /
Л. Кравиц — «Автор», 2019

Американская писательница Мэри Френсис Кеннеди Фишер (M.F.K. Fisher) как-то сказала: «Мне кажется, что наши три основные потребности - еда, безопасность и любовь - настолько смешаны и переплетены, что мы не можем думать об одном, не думая о других». Кетодиета вначале применялась для лечения эпилепсии, сейчас кетодиета испытывает второе рождение. В числе ее поклонников такие знаменитости, как Ким и Кортни Кардашьян, Хелли Берри, Гвинет Пэлтроу, Меган Фокс. Вы найдете в книге факты, мнения, отзывы и подробные рекомендации, недельный базовый план для начинающих, который станет хорошим дополнением для начала вашего путешествия в новую жизнь.

© Кравиц Л., 2019

© Автор, 2019

Содержание

Почему мы толстеем?	5
Гормоны	7
Тревога	8
Жажда и фаст-фуд	9
Сон	11
Как свести к минимуму риск увеличения веса в стрессовом состоянии	13
Какой вес считать нормальным?	16
Индекс массы тела BMI	17
Индекс обхвата талии и таза (WHR)	22
Индекс соотношения обхвата талии к росту	25
Процент содержания жира в организме	28
Почему так важен утренний завтрак?	31
Немного истории	32
“Завтрак – самая главная еда”	34
Завтрак и лишний вес	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Лора Кравиц

Кетодиета 2.0. Почему мы толстеем?

Как похудеть без мучений?

Почему мы толстеем?

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему можно так легко переест конфет, пирожков, пиццы и чего-нибудь еще, работая за компьютером и стремясь уложиться в крайний срок сдачи вашей работы?

Можете ли вы вспомнить о своем последнем случае осознанного отказа от гамбургера, булочки или картошки фри перед компьютером или телевизором?

Возможно, вы – занятая мама, которая постоянно ест печенье в машине, когда целый день возит детей на различные занятия. Или вы владелец малого бизнеса, отчаянно пытающийся свести концы с концами. Однажды вы обнаруживаете, что вещи вам стали малы или ремень на брюках уже не сходится так, как прежде.

Если вы узнаете себя в любом из этих сценариев, вы не одиноки, и, вероятно, это не ваша вина. Длительный стресс приводит усилению аппетита, при этом он же является для большинства людей оправданием причины переедания и ослабляет нашу силу воли для ведения здорового образа жизни.

Ниже перечислены четыре основные следствия стресса, которые приводят к увеличению веса.

4 ПРИЧИНЫ ЛИШНЕГО ВЕСА

1 ГОРМОНЫ

2 ТРЕВОГА

3 ЖАЖДА И
ФАСТФУД

4 СОН

Гормоны

Когда ваш мозг обнаруживает угрозу, будь то змея в траве, вечно недовольный босс или большой счет по кредитной карте, он вызывает выброс целого фонтана химических веществ, включая адреналин, CRH и кортизол.



Ваш мозг и тело готовятся противостоять этой угрозе, заставляя чувствовать себя более бдительным, готовым к действию и способным выдержать любое испытание. В краткосрочной перспективе адреналин снижает чувство голода, поскольку ваша кровь устремляется от внутренних органов к большим мышцам, которые необходимы, чтобы подготовиться к "бою" или, по крайней мере, спастись бегством.

Однако, как только действие адреналина закончится, кортизол, известный как "гормон стресса", "выйдет на сцену" и начнет сигнализировать организму о необходимости пополнения запасов энергии, иными словами потребует еды. Борьба с дикими животными, как это часто бывало с нашими предками, требовала много энергии, поэтому организму требовалось больше жиров и глюкозы. Современный человек, сидящий на своем любимом диване и ломающий голову, как оплатить счет или же офисный "планктон", продолжительное время работающий за компьютером, чтобы уложиться в срок – такая деятельность требует не так много энергии, как, например, охота на мамонта. К сожалению, наша нейроэндокринная система с древних времен так и не получила обновления, поэтому, даже если рядом нет мамонтов и тигров, мозг все равно вам скажет – "А не пора ли нам подкрепиться?"

Тревога

Когда организм получает всплеск адреналина, в ответ на призыв к “бою”, мы нервничаем и становимся более активными. Адреналин является причиной того, что мы испытываем чувство «возбуждения», когда испытываем стресс. В то время как мы можем в результате возбуждения сжигать лишние калории, суетиться или бегать вокруг, потому что из-за стресса не можем сидеть спокойно, беспокойство также вызывает эффект “эмоционального голода”. Переедание или употребление нездоровых продуктов питания в ответ на стресс или в качестве способа успокоиться – это очень распространенная реакция. В опросе Американской психологической ассоциации “Стресс в Америке: ”, проведенном среди респондентов, 40 % сообщили, что справляются со стрессом именно таким образом, то есть “заедают” стресс, а 42 % американцев сообщили, что в качестве борьбы со стрессом они смотрят телевизор более 2 часов в день. Лежка на диване с пакетом картофеля или тарелкой пельменей не только приводит к перееданию, отсутствие активности означает, что лишние калории не сгорают. Беспокойство и тревога может также заставить вас есть больше «бездумно», “на автомате”, когда вы переворачиваете тревожные мысли в голове. При этом вы даже не обращаете внимания на вкус еды, ее количество и часто не контролируете чувство насыщения. Когда вы едите автоматически, скорее всего, вы будете есть больше, но при этом почувствовать себя менее удовлетворенным.

Жажда и фаст-фуд

Когда мы испытываем хронический стресс, нам нужна "комфортная пища", такая как пакетик картофельных чипсов, конфеты или, например небольшая кастрюля с мороженым. Эти продукты, готовые к употреблению, не требуют никаких усилий для приготовления, имеют высокое содержание жира, сахара или соли. Мы ищем эти продукты как по биологическим, так и по психологическим причинам. Стресс может нарушить систему компенсации энергии нашего мозга и кортизол вызовет повышенную тягу к большему количеству жира и сахара. Кроме того, часто у нас также могут остаться воспоминания из детства, такие как запах свежее испеченного печенья, которые заставляют ассоциировать сладкую пищу с комфортом.

Когда мы находимся в стрессе, мы с большей вероятностью проедем через места, где расположены рестораны быстрого питания, чем потратим время и энергию на планирование и приготовление пищи. Часто люди реже готовят и едят дома, так как много работают. Работа в городских районах может означать длительную поездку на работу и с работы, это усиливает стресс и снижает нашу силу воли, поэтому когда мы возвращаемся домой поздно, мы испытываем еще больший голод. Исследование, проведенное Университетом Пенсильвании на мышах, показало, что «стресс» при воздействии на них запахом хищника, заставляет мышей есть более калорийную еду, когда им предоставляется выбор между ними и обычным кормом.

ОЖИРЕНИЕ, ФАКТЫ

С 1975 года в мире почти утроилось количество людей с ожирением

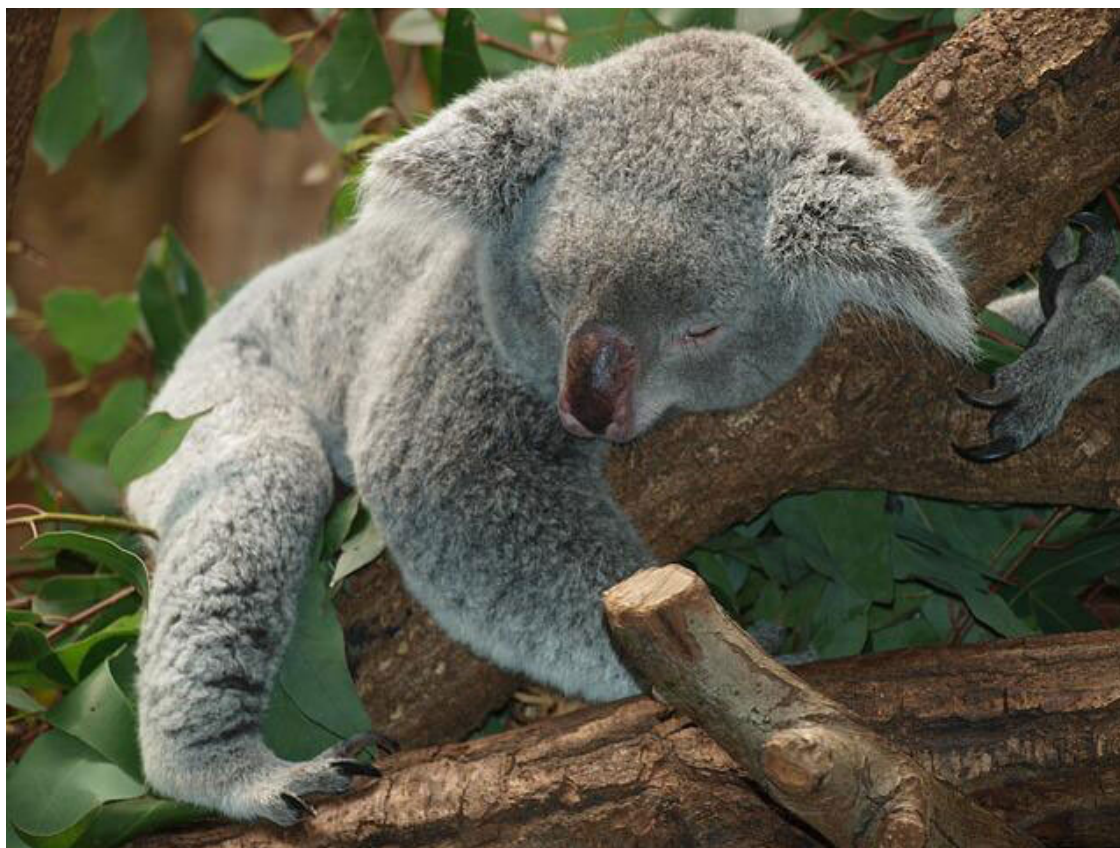
В 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых в возрасте 18 лет и старше имели избыточный вес. Из них более 650 миллионов страдали ожирением.

39% взрослых в возрасте 18 лет и старше имели избыточный вес в 2016 году, а 13% страдали ожирением.

Всемирная Организация Здравоохранения. 18.02.2018

Сон

Вы когда-нибудь испытывали бессоницу, беспокоясь об оплате счетов или о том, кто будет присматривать за детьми, когда вам придется устроиться на работу? По данным исследования АПА "Стресс в Америке", более 40 % людей не спят по ночам из-за стресса. Исследования показывают, что беспокойство является основной причиной бессонницы. Наши умы слишком активны и не могут вовремя отключиться. Мы также можем потерять сон из-за того, что будем тратить ночи на подготовку к экзаменам или если будем работать раннего утра. Стресс вызывает снижение уровня сахара в крови, и это приводит к усталости. Если вы пьете кофе или кофеинизированные безалкогольные напитки, чтобы не заснуть, или алкоголь, чтобы почувствовать себя лучше, цикл сна, в конце концов, будет еще более нарушен. Сон является мощным фактором, влияющим на увеличение или уменьшение веса. Недостаток сна может нарушить функционирование грелина, пептидного гормона и лептинохимикатов, контролирующих аппетит. Мы жаждем углеводов, когда устаем или сердимся из-за недостатка сна. Это подрывает нашу силу воли и способность противостоять искушению. В одном исследовании, в котором тестировались различные диеты на обезьянах, была установлена фиксированная по калориям диета, при этом подопытным позволяли спать от 5,5 до 8,5 часов в ночное время. Те из обезьян, которые испытывали недостаток сна потеряли вес значительно меньше тех, которые спали дольше. Это означает, хороший сон – хороший обмен веществ.



Стресс – главная причина не только ожирения, но и других расстройств. Стресс – это не только зудящая мысль в голове. В здоровом теле – здоровый дух и, наоборот, хорошее настроение способствует здоровью. По мнению психолога Элиссы Эпель из Калифорнийского университета в Сан-Франциско, хронический стресс может повлиять не только на то, что мы едим,

но и на то, как наш организм обрабатывает инсулин, и даже на благополучие отдельных клеток нашего организма.

Исследования Эпель показали, что серьезным последствием хронического стресса является преждевременное старение. Предыдущие исследования показали, что теломеры, являющиеся защитными цепочками ДНК, обнаруженные на концах хромосом, вырождаются по мере старения людей. В своем исследовании Эпель обнаружила, что у женщин, страдающих от хронического стресса, обнаруживают ухудшение теломеров и преждевременное старение, даже если они говорят, что хорошо справляются со стрессом.

Долгосрочный стресс может также оказывать серьезное, пагубное воздействие на рацион питания. Как упоминалось выше, это связано с высвобождением кортизола, гормона, стимулирующего аппетит. "Стресс – это своего рода обоюдоострый меч", – сказала Эпель в интервью Beet.TV. "В краткосрочной перспективе это может помочь себя почувствовать себя лучше. В долгосрочной перспективе это может вызвать проблемы: ожирение, диабет и заболевания сердца."

Как свести к минимуму риск увеличение веса в стрессовом состоянии

Более детальная информация будет рассмотрена ниже. Существуют общие правила.

Прежде всего и самое простое – аэробные физические упражнения. Они имеют двойную выгоду. Во-первых, снижают уровень кортизола. Во-вторых, способствуют высвобождению химических веществ, облегчающих болезненные ощущения и улучшающих настроение. Это помогает ускорить обмен веществ, что, в свою очередь, приводит к сжиганию лишнего жира в организме.

Правильное “умное” питание и полезные рецепты. Эту книгу можно скачать по [ссылке](#).



Различные программы обучают психологической технике, помогающей контролировать потребление еды, приобрести навыки вовремя остановиться, используя визуальное восприя-

тие пищи, его структуры или запаха. Можно настроить свои субъективные чувства голода или насыщения, есть не потому, что пришло время и вы видите перед собой много еды. Данные программы снижают потребление еды и уменьшают депрессию.

Как считает психолог Элисса Эпель, еще одним способом, с помощью которого мы можем обратить вспять все негативные последствия стресса, это – тренировки, помогающие сознательно управлять самым хроническим стрессом. В исследовании, проведенном в качестве доказательства этой концепции, Эпель и ее коллеги показали, что такое обучение снизило выброс кортизола у женщин с ожирением и помогло им поддерживать устойчивый вес тела.

Какой вес считать нормальным?

Многие люди хотят знать ответ на этот вопрос: Сколько я должен весить? Какой вес считать комфортным для каждого конкретного случая? Не существует единого универсального показателя для идеального здорового веса, подходящего любому человеку, так как это зависит от целого ряда различных факторов.

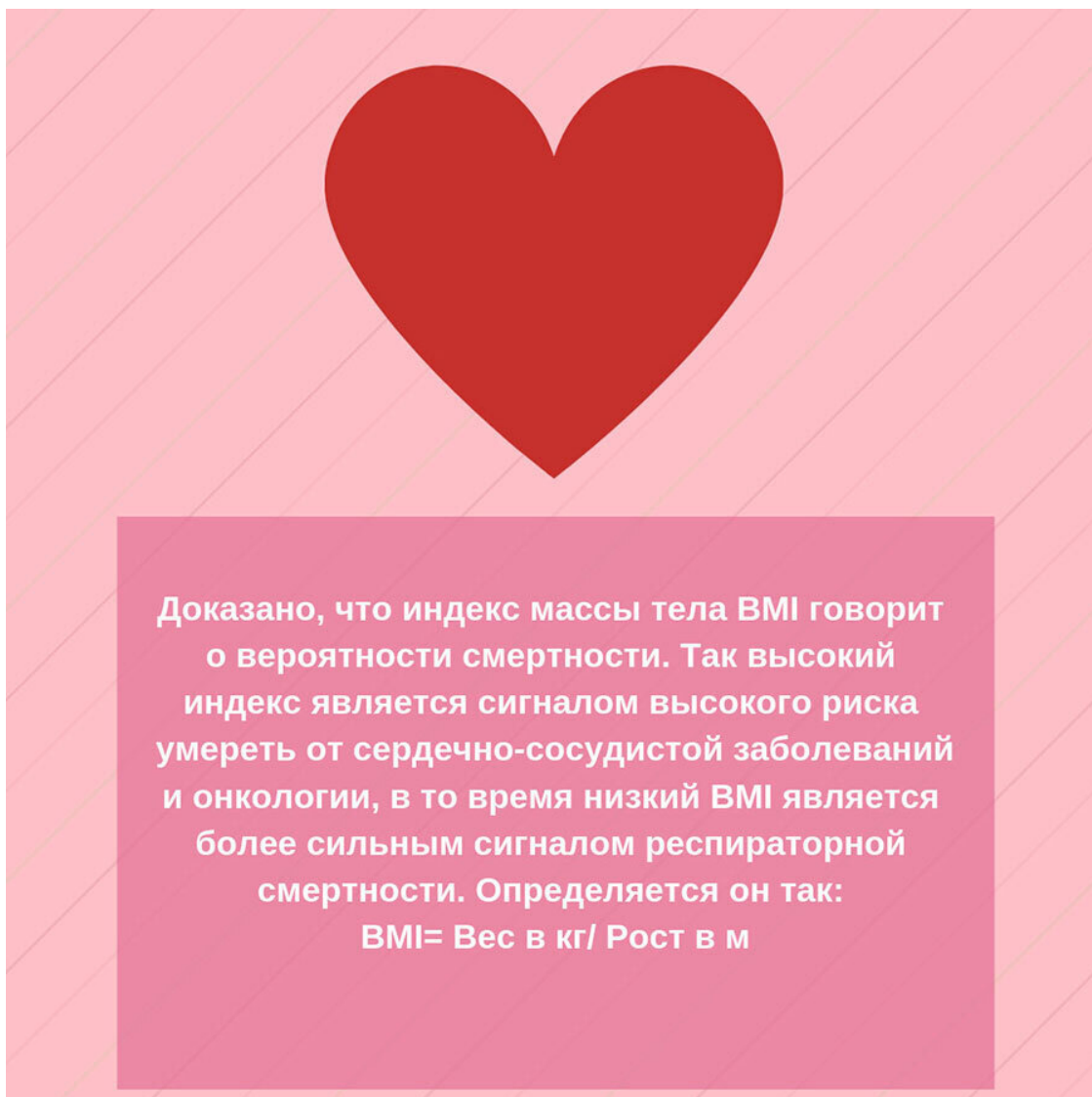
К ним относятся: возраст, соотношение жира в мышцах, рост, пол и распределение телесного жира или форма тела.

Избыточный вес может увеличить риск развития у человека ряда заболеваний, включая ожирение, диабет 2-го типа, высокое кровяное давление и сердечно-сосудистые проблемы.

Не у каждого, кто имеет лишний вес, возникают проблемы со здоровьем. Однако исследователи считают, что, хотя даже, если эти лишние килограммы в данный момент не оказывают влияния на здоровье человека, отсутствие контроля за собственным весом может привести к проблемам в будущем. Как же оценить свой вес?

Индекс массы тела BMI

Индекс массы тела является общим инструментом для определения того, обладает ли человек нормальной массой тела. Индекс оценивает вес человека в зависимости от его роста.



Определить долю в общем весе массу костей, мышц и жира в организме является непростым делом. при этом главный интересующий показатель – количество жира в организме. Хотя индекс массы тела не является абсолютно точным инструментом, он дает достаточно точную оценку того, сколько жира содержится в вашем организме.

По данным Национального института здравоохранения [1]:

Индекс массы тела ниже 18,5 означает, что человек имеет недостаточный вес.

Индекс массы тела в диапазоне от 18,5 до 24,9 баллов является идеальным показателем.

Индекс массы тела от 25 до 29,9 баллов – это избыточный вес.

Индекс массы тела старше 30 указывает на ожирение.

Как подсчитать это индекс?

Вы также можете сами рассчитать свой собственный индекс массы тела. Формула для определения ВМІ использует показатели веса в килограммах (кг) и рост в метрах. Он равен вашему весу деленному на квадрат роста в метрах. То есть, если ваш рост 1,74 а вес 87 кг, то это индекс массы тела определяется, как $ВМІ = 87 / (1.74 * 1.74) = 28.73$

Далее полученный показатель нужно сверить с таблицей. (в таблице приведены цифры в дюймах и фунтах, чтобы перевести в килограммы, умножьте фунты на 0,453592, а дюймы – на 0,0254 или можете воспользоваться [онлайн калькулятором](#))

Рост	Вес			
	Нормальный	Лишний	Ожирение	Опасное ожирение
4ft 10" (58")	91 to 115 lbs.	119 to 138 lbs.	143 to 186 lbs.	191 to 258 lbs.
4ft 11" (59")	94 to 119 lbs.	124 to 143 lbs.	148 to 193 lbs.	198 to 267 lbs.
5ft (60")	97 to 123 lbs.	128 to 148 lbs.	153 to 199 lbs.	204 to 276 lbs.
5ft 1" (61")	100 to 127 lbs.	132 to 153 lbs.	158 to 206 lbs.	211 to 285 lbs.
5ft 2" (62")	104 to 131 lbs.	136 to 158 lbs.	164 to 213 lbs.	218 to 295 lbs.
5ft 3" (63")	107 to 135 lbs.	141 to 163 lbs.	169 to 220 lbs.	225 to 304 lbs.
5ft 4" (64")	110 to 140 lbs.	145 to 169 lbs.	174 to 227 lbs.	232 to 314 lbs.
5ft 5" (65")	114 to 144 lbs.	150 to 174 lbs.	180 to 234 lbs.	240 to 324 lbs.

5ft 6" (66")	118 to 148 lbs.	155 to 179 lbs.	186 to 241 lbs.	247 to 334 lbs.
5ft 7" (67")	121 to 153 lbs.	159 to 185 lbs.	191 to 249 lbs.	255 to 344 lbs.
5ft 8" (68")	125 to 158 lbs.	164 to 190 lbs.	197 to 256 lbs.	262 to 354 lbs.
5ft 9" (69")	128 to 162 lbs.	169 to 196 lbs.	203 to 263 lbs.	270 to 365 lbs.
5ft 10" (70")	132 to 167 lbs.	174 to 202 lbs.	209 to 271 lbs.	278 to 376 lbs.
5ft 11" (71")	136 to 172 lbs.	179 to 208 lbs.	215 to 279 lbs.	286 to 386 lbs.
6ft (72")	140 to 177 lbs.	184 to 213 lbs.	221 to 287 lbs.	294 to 397 lbs.
6ft 1" (73")	144 to 182 lbs.	189 to 219 lbs.	227 to 295 lbs.	302 to 408 lbs.
6ft 2" (74")	148 to 186 lbs.	194 to 225 lbs.	233 to 303 lbs.	311 to 420 lbs.
6ft 3" (75")	152 to 192 lbs.	200 to 232 lbs.	240 to 311 lbs.	319 to 431 lbs.

6ft 4" (76")	156 to 197 lbs.	205 to 238 lbs.	246 to 320 lbs.	328 to 443 lbs.
BMI Индекс массы тела	19 to 24	25 to 29	30 to 39	40 to 54

Почему BMI может быть неточным? Этот индекс очень простой по структуре. Хотя он учитывает рост, он не учитывает такие факторы, как:

- объемы талии или бедер;
- долю или особенности распределения жира в организме;
- тренированность человека, его мышечную массу.

Это общая оценка для среднего человека, которая говорит о том, является ли вес нормальным или избыточным.

Например, спортсмены, как правило, имеют хорошую физическую форму и мало жировых отложений. Они могут иметь высокий индекс массы тела, потому что у них больше мышечной массы, но это не значит, что у них избыточный вес.

BMI может дать приблизительное представление о том, является ли вес человека здоровым или нет, и он полезен для измерения общих тенденций в демографических исследованиях обычных, неспортивных людей.

Индекс массы тела не является единственным инструментом, позволяющим человеку оценить, является ли его вес идеальным или нет.

Индекс обхвата талии и таза (WHR)

Измерение талии и таза и определение их соотношения может дать представление о том, насколько больше у человека абдоминального жира, по сравнению со здоровыми людьми.

Обхват талии напрямую связан с различными расстройствами. Исследования показали, что люди с большим содержанием жира в среднем возрасте чаще страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и диабета [2].



Чем выше индекс соотношения талии и бедер, тем выше риск заболеть.

По этой причине WHR является полезным инструментом для определения избыточности веса.

Как его определить?

Измерьте окружность талии:

1. Измерения проводятся вокруг талии в самой узкой части, обычно чуть выше пупка.
2. Разделите это измерение на величину, полученной измерением окружности бедер в самой широкой его части.

Если талия человека составляет 95 см, а бедра – 90 дюймов, то поделив на 95 на 90 получим значение индекса – 1,05.

Что это означает?

Коэффициент WHR влияет на риск сердечно-сосудистых заболеваний. Перед тем, как сделать выводы, нужно учесть, что мужчины и женщины имеют разные формы тела.

Имеющиеся данные свидетельствуют о том, что величина индекса WHR может следующим образом влиять на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний:

У мужчин:

Ниже 0,9: Риск сердечно-сосудистых заболеваний невысок.

С 0,9 до 0,99: Риск умеренный.

Начиная от 1.0 и выше: Риск высокий.

У женщин:

Ниже 0,8: Риск низкий.

От 0,8 до 0,89: Риск умеренный.

От 0,9 или выше: Риск высокий.

Однако эти цифры могут варьироваться в зависимости демографии населения.

WHR дает лучший прогноз риска инфарктов и других нарушений для здоровья, чем индекс массы тела, который не учитывает долю жира в организме.



Изучение истории болезни 1349 человек в 11 странах, опубликованное в 2013 году, показало, что люди с более высокими WHR имеют больший риск различных медицинских и хирургических осложнений, связанных с болезнями прямой кишки.

Тем не менее WHR не позволяет точно измерить общее содержание жира в организме человека или соотношение массы его мышц и жира.

Индекс соотношения обхвата талии к росту

Этот индекс (WtHR) является еще одним инструментом, который может более эффективно предсказывать риск сердечных заболеваний, диабета и общей смертности, чем приведенный выше простой индекс массы.

Человек, чей рост при измерении вдвое меньше, чем его талия, имеет меньший риск возникновения ряда опасных для жизни осложнений для здоровья.

Измерьте отношение талии к высоте.

Рост здорового человека должен иметь не менее чем в два раза меньшую величину, чем обхват талии.

Чтобы рассчитать WtHR, нужно разделить размер талии на свой рост. Если ответ равен 0,5 или меньше, то это с большой вероятностью говорит о том, что человек имеет здоровый вес.

Женщина ростом 5 футов и 4 дюйма (163 см) должна иметь размеры талии ниже 32 дюймов (81 см).

Мужчина ростом 6 футов или 183 сантиметра (см) должен иметь размеры талии ниже 36 дюймов или 91 см.

Исследование [3], опубликованное в 2014 году исследователями на Plos One позволяет сделать вывод, WtHR является более точным показателем для определения вероятности смертности, чем индекс массы тела.



Авторы работы сослались на результаты другого исследования [4], включающего статистические данные 1891 человек из различных этнических групп, в котором сделан вывод о том, что индекс WHtR точнее индекса массы тела при прогнозировании инфарктов, инсультов, диабета и гипертонии, чем индекс массы тела.

Эти данные говорят о том, что коэффициент WHtR является полезным инструментом для оценки состояния организма.

Измерения, учитывающие размер талии, могут быть хорошими индикаторами различных рисков для здоровья человека даже потому, что жир, накопленный на талии, может быть вреден для сердца, почек и печени.

По информации [5] Национального Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC), мужчины с обхватом талии 40 дюймов (101 см) и выше или женщины с размером талии 35 дюймов (89 см) и выше подвержены более высокому риску заболеваний:

- диабет 2-го типа;
- повышенное давление;

- ишемическая болезнь сердца.

При этом, правда, не был учтен рост и обхват бедер человека. Но, в целом, это очень точный вывод.

Процент содержания жира в организме

Эта величина представляет собой отношение массы жира человека к его общему весу.

Общий объем жира в организме включает незаменимый жир и жировые отложения, которые организм запасает «впрок», то есть лишний жир.

Незаменимый жир: человеку нужен определенный запас жира для поддержания жизни. Он играет важную роль в широком спектре функций организма. Для мужчин здоровым показателем является содержание в организме от 2 до 4 процентов незаменимого жира. По данным Американского совета по физическим упражнениям (АСЕ), для женщин этот показатель составляет от 10 до 13 процентов. [6]

Накопленный жир: жировая ткань защищает внутренние органы грудной клетки и живота, и организм может использовать ее при необходимости для получения энергии.

Помимо ориентировочных рекомендаций для мужчин и женщин, идеальный процент общего содержания жира может зависеть от типа тела или уровня активности человека.

Американский совет по физическим упражнениям (АСЕ) рекомендует следующие значения в процентах:

Уровень активности	Мужской тип	Мужской тип	Мужской тип	Тип женского тела
Спортсмены	6–13 %	14–20 %	14–20%	
Люди в хорошей форме	14–17 %	21–24%		
Нормально	18–25 %	25–31%		
Избыточный вес	26–37 %	32–41%		
Ожирение	38 % или более	42 % или более		

Высокое содержание жира в организме может свидетельствовать о повышенном риске:

- диабет;
- сердечные заболевания;
- повышенное давление;
- инсульт.

Расчет процента телесного жира может быть хорошим способом измерения уровня физической подготовки человека, поскольку он отражает его состав тела. Индекс массы тела ВМІ, напротив, не проводит различий между жировой и мышечной массой.

Как измерить содержание телесного жира?

Вам понадобится калипер – прибор для измерения жировых складок. Можно использовать [такой, например, профессиональный](#).



Его можно купить [по этой ссылке](#).
Или более простой, электронный.

Он дешевый. Например [по этой ссылке](#) его можно купить всего за 8 долларов. Есть и более продвинутые, электронные.



Они также недороги. Убедиться в этом вы можете [по этой ссылке](#).

Этот прибор измеряет количество накопленного жира в организме.

Результат позволяет получить представление о том, может ли человек в будущем подвергнуться определенным рискам для здоровья.

Суть этого наиболее распространенного способа измерения процентного содержания телесного жира состоит в измерение жировой складки кожи.

При этом измеряются жировые складки бедер, живота, грудной клетки (для мужчин) или плеча (для женщин). По данным ACE, эти методы обеспечивают точность в пределах 3,5 %.

Процент жира может определяться и другими методами:

- гидростатическое измерение содержания жира в организме или "подводное взвешивание";
- денситометрия, которая измеряет объем вытесняемого воздуха;
- рентгеновская абсорбциометрия (DXA);
- анализ биоэлектрического сопротивления.

Ни один из них не может дать 100-процентное точное показание, но оценки достаточно близки для того, чтобы дать обоснованные выводы.

Если вы решили заняться спортом, во многих тренажерных залах и кабинетах врачей имеются приборы для измерения содержания жира в организме человека.

Индекс массы тела (BMI), индекс обхвата талии и таза (WHR), индекс отношения обхвата талии и роста (WtHR) и процент жира в организме – четыре способа оценки здорового веса.

Их сочетание может быть лучшим способом получить точное представление о том, следует ли вам рассмотреть вопрос о необходимости предпринять какие-либо действия или нет.

Часто люди приводят следующее возражение: "Разве имеет значение, есть ли у человека избыточный вес, если он здоров и активен?"

Важно помнить, что существует связь между избыточным весом и повышенным риском развития многих хронических заболеваний, включая диабет, гипертонию и появление признаков метаболического синдрома.

Кроме того, дополнительный вес может быть дополнительной нагрузкой на скелетную систему и суставы, что может привести к изменениям в двигательных функциях и осанке.

В дополнение к этому, избыточный вес тела может привести к снижению мышечной силы и выносливости, искажению осанки и дискомфорту в обычных ситуациях.

Почему так важен утренний завтрак?

Да, рассмотрение вопроса о стратегии снижения веса, нужно начать с понимания зачем нужен завтрак и какую роль он имеет в ежедневном рационе питания.

Немного истории

С физиологической точки зрения, завтрак уникален среди наших блюд тем, что он употребляется после самого долгого ежедневного периода постпрандиального голодания, в данном случае – после ночного голодания. В своей книге "История завтрака" Хитер Андерсен, самый известный американский автор книг по здоровому питанию, описывает некоторые особенности завтрака в рационе питания человека на протяжении столетий. С гастрономической точки зрения, завтрак традиционно, начиная с греческого и римского опыта, был наименее требовательным к кулинарным блюдам, поскольку состоял из хлеба, сыра, меда, масла и, возможно, вина. И таким он был на протяжении столетий.

Таким образом, именно с самых ранних времен, утренняя еда характеризовалась простотой, так как ни один из перечисленных ингредиентов не требовал подготовки и дальнейшего приготовления. Удобство имеет важное значение для тех, кто рано встает утром и должен работать с сельскохозяйственными культурами и скотом, а также для тех, кому приходится преодолевать большие расстояния после подъема.

В целом, завтрак считался в истории, вплоть до средних веков пищей для младенцев и больных, но он был допустимым и для трудоспособного населения. К 16 веку европейцы стали воспринимать завтрак как важное блюдо с точки зрения общего состояния здоровья. Томас Коган, английский школьный мастер в Манчестере, описывая пропущенный завтрак, утверждал, что это "заполняет желудок дурным настроением". В то время как завтрак означал простую пищу для простого народа и включал крупы на основе овса, риса и других зерновых, богатые и благородные представители общества стали включать в завтрак яйца и мясо в качестве главного составляющего. Этот ознаменовало новый подход к завтраку – с этого момента его нужно было готовить.

Такой "приготовленный завтрак" получил широкое распространение в США и стал даже мишенью движения "Чистая жизнь". Это движение выступало в первую очередь против алкоголя, табака и противозачаточных средств, но также давало рекомендации в отношении рациона питания: избегать употребления мяса и кофе, использовать фильтрованную воду и увеличивать потребление цельнозерновых продуктов. На этом фоне (этого многие не знают) адвентист седьмого дня Джон Харви Келлог разработал хлопья для завтрака в 1894 году, а в 1945 году компания Kellogg впервые представила коробку с хлопьями в том виде, которые мы знаем сегодня.



В любой момент истории человечества время завтрака и его состав сильно варьировались как в географическом, так и в социальном плане, и по сей день эти различия сохраняются. Значительный интерес в данном контексте представляет изменение в условиях труда, которое оказывает влияние на естественные физиологические циклы в течение дня. Так, в большинстве стран, по которым имеются данные, около 20 % всех занятых людей работают в ночное время суток. В большинстве стран, по которым имеются данные, около 20 % работников заняты в ночное время суток.

“Завтрак – самая главная еда”

Одной из самых распространенных фраз в арсенале родителей: "завтрак – это самая главная еда". Многие из нас считают, что это выражение – просто пословица, ведь только две трети взрослых регулярно завтракают в Великобритании и около трех четвертей американцев по данным Ассоциации диетологов Великобритании (ADA).

"Организм использует много запаса энергии для роста и восстановления в течение ночи", утверждает диетолог Сара Элдер. [7] "Сбалансированный завтрак помогает компенсировать энергию, использованную в виде белка и кальция в течение ночи."

Впрочем, до сих пор широко распространены разногласия по поводу того, должен ли завтрак занимать лидирующее место в иерархии питания. Наряду с ростом популярности разных диет, высказывалась обеспокоенность по поводу содержания сахара в зерновых хлопьях, которые потребляют на завтрак, и даже есть одно утверждение академика, что завтрак «опасен», вызванное скандалами с участием пищевых компаний в исследованиях о «пользе» быстрых завтраков.

Наиболее исследуемым аспектом необходимости завтрака является его связь с ожирением. Ученые придерживаются разных теорий, почему существует эта взаимосвязь.

В одном из американских исследований, в котором анализировались данные о здоровье 50 000 человек в течение семи лет, исследователи обнаружили, что у тех, кто ел завтрак в качестве основного блюда ежедневно, индекс массы тела (ВМТ) был ниже, чем у тех, кто пропускал завтрак и плотно обедал или ужинал. Ученые утверждают, что завтрак способствует повышению ощущения сытости, снижению суточного потребления калорий, улучшению качества питания, поскольку завтрак часто содержит больше клетчатки и питательных веществ. Завтрак также повышает чувствительность к инсулину при последующих приемах пищи. Это определяет риски возникновения диабета.

Но, как и в любом другом исследовании подобного рода, точно неясно, является ли это гарантией того, что «незавтракающие» люди с большей вероятностью будут иметь избыточный вес.

Завтрак и лишний вес

Чтобы выяснить это, исследователи разработали исследование [8], в котором 52 женщины с ожирением приняли участие в 12-недельной программе снижения веса. В течение дня у всех было одинаковое количество калорий, но половина из них завтракала, а другая половина – нет.

Они обнаружили, что не завтрак сам по себе привел к снижению веса участников, а то, что они изменили свой обычный распорядок дня. Женщины, которые ранее обычно завтракали, потеряли 8,9 кг, когда перестали завтракать, по сравнению с 6,2 кг в группе, которая продолжала есть утром. Между тем, те, кто обычно пропускал завтрак, теряли 7,7 кг, когда начинали его есть, и 6 кг, когда продолжали пропускать.

Таким образом, если завтрак сам по себе не является причиной снижения веса. Тогда почему все-таки существует связь между ожирением и отсутствием утреннего завтрака?

Александра Джонстоун, профессор и участник исследования аппетита в Абердинском университете, утверждает, что это может быть вызвано тем, что люди “с завтраком”, как правило, более осведомлены в вопросах питания и здоровья.

"Существует множество исследований о взаимосвязи между завтраком и возможным его влиянием на здоровье, но это может быть связано с тем, что те, кто ест завтрак, обычно предпочитают вести здоровый образ жизни, например не курить и регулярно заниматься спортом", – считает она.

Проведенный в 2016 году обзор 10 исследований, посвященных взаимосвязи между завтраком и похудением, показал, что имеются "ограниченные доказательства", подтверждающие или опровергающие аргументы относительно влияния завтрака на вес или потребление пищи в течение дня, и требуется больше доказательств для использования рекомендаций по завтраку в целях профилактики ожирения.

Периодическое голодание, включающее голодание на ночь и на следующий день, завоевывает популярность среди тех, кто хочет похудеть или сохранить свой вес или улучшить свое здоровье.

Например, одно из пилотных исследований, опубликованное в 2018 году [9], показало, что периодическое кратковременное голодание улучшает контроль сахара в крови и чувствительность к инсулину, а также снижает кровяное давление.

Восемь мужчин, страдающих сахарным диабетом, получили по одному из двух графиков питания: с 9:00 до 15:00 или потребляя то же самое количество калорий в течение 12 часов днем. Согласно Кортни Питерсон, автору исследования и доценту кафедры диетологии Алабамского университета в Бирмингеме, результаты для группы, принимавшей пищу только с 9:00 до 15:00, оказались на уровне с результатами, если бы группа получала препараты, снижающие кровяное давление.



Хотя небольшая группа участников исследования означает, что необходимо провести дополнительные исследования по изучению его возможных долгосрочных преимуществ.

Если пропустить завтрак может быть полезным для вас, значит ли это, что завтрак может быть вреден?

Делались предположения, что завтрак «опасен», так как употребление кортизола в начале дня приводит к тому, что пик потребления кортизола достигает своего максимума в начале дня. Это может, по его мнению, привести к повышению сопротивляемости организма инсулину и может вести к развитию сахарного диабета 2-го типа.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.