

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Кето- ПИЛОТ

Алена Пиронко

Как начать новую жизнь
в стиле кето



18+

Алена Пиронко

**Кето-пилот: как начать
новую жизнь в стиле кето**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

Пиронко А.

Кето-пилот: как начать новую жизнь в стиле кето / А. Пиронко —
«ЛитРес: Самиздат», 2018

ISBN 978-5-532-94051-2

Алена Пиронко - культуролог, лайфкоуч. Кето-диета стала настоящим спасением для автора и её мужа. Для кого опыт автора будет полезен? Для людей с лишним весом и проблемами со здоровьем, для тех, кто попал в ловушку возраста или менопаузы, для тех, кто уже пробовал все, кроме кето, и отчаялся. Вы получите 3-недельную программу с необходимой информацией и домашними заданиями. Автор предлагает также присоединиться к группе поддержки - ссылку Вы найдете в книге. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-94051-2

© Пиронко А., 2018
© ЛитРес: Самиздат, 2018

Содержание

Вступление	5
День 1. Почему кето-диета сработала?	9
День 2. Вопросы и ответы	13
День 3. Вопросы и ответы	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Алена Пиронко

Кето-пилот: как начать новую жизнь в стиле кето

*"В борьбе между сердцем и головой в конце концов побеждает
желудок"*

Станислав Ежи Лец

Вступление

Привет всем участникам кето-марафона!

Я благодарю вас за доверие – доверие, которое вы оказали не столько мне, сколько себе самим.

Я вижу все ваши сомнения (ну, возможно, не все вижу) и прекрасно понимаю. Сомневаться нужно обязательно! Единственный разумный способ развеять туман сомнений – это приобрести необходимые знания о предмете и начать использовать эти знания на практике.

К тому времени, как я решила поделиться своим опытом, я уже несколько месяцев находилась в кетозе, который позволяет мне медленно и верно избавляться от лишнего веса и пышных объемов тела. Кетоз – это состояние, развивающееся в результате углеводного голодания клеток, когда организм для получения энергии начинает расщеплять жир с образованием большого количества кетонных тел. Это одна из приспособительных реакций на отсутствие углеводов в пище.

Биологический и эволюционный смысл кетоза – дать возможность организму выжить в условиях дефицита углеводов в пище. Фактический смысл кетоза – избавиться от лишнего веса, избытка "плохого" холестерина в крови, угрозы гипертонии и сахарного диабета и, как следствие – стать более здоровым человеком.

Мой эксперимент продолжается с 2018 года (на момент последней редакции текста – уже более трёх лет), за это время я рассталась с 15 кг, мой ИМС упал с 30,4 (ожирение 1-й степени) до 25,1 (слегка избыточная масса тела). Показатели крови за это время улучшились по очень важным параметрам. Меня перестали мучить жуткие боли в спине (еще не до конца, но сейчас жить стало значительно легче). Я больше не испытываю острых приступов голода. У меня стала яснее и быстрее соображать голова, я работаю много, мульти-задачно и гораздо более эффективно, чем раньше, до того, как я «впала в кетоз».

Мой эксперимент превратился в надежный опыт и стал образом жизни. Моя цель – достичь оптимального веса тела при объективных хороших показателях состава крови и субъективного ощущения здоровья.

Для кого мой опыт будет полезен? Для людей с лишним весом и уже начавшимися проблемами со здоровьем; для тех, кто попал в ловушку менопаузы; для тех, кто уже пробовал все, кроме кето, и отчаялся (я была там, я знаю!).

После двухлетнего стажа нахождения в кетозе, прохождения весовых порогов и весового плато, я приобрела достаточно опыта, чтобы помочь нуждающимся изучить кето-маршрут – с подводными камнями, лабиринтами, плато и скользкими ступеньками. Намеренно не пишу, что знаю про "все" подводные камни, потому что мой путь продолжается, но самые тяжелые участки пройдены и изучены.

Нет, я не врач. Не диетолог. Но я могу помочь. И знаю, как мы будем делать это вместе. Единственное, что нужно от вас – это твердо знать, что у вас нет диабета 1 типа (при этом типе диабета кето-диета противопоказана) и серьезных болезней почек.

У тех из вас, кто доверится программе, есть **ЦЕЛЫХ 3 НЕДЕЛИ** посвящения в кето-диету! Если есть возможность – сделайте анализ крови. Вам нужно знать уровень глюкозы, триглицериды и холестерин (желательно разбивку на "плохой" и "хороший", а не просто общий).

Открою небольшую личную тайну: решение о том, что мне нужно создать программу по вхождению в кетоз, было принято мною после того, как мой муж прошел диспансеризацию (проигнорировав ежегодный осмотр в предыдущие 2 года). Получив результаты его анализов, мы пришли в ужас: гипертония и начавшийся сахарный диабет.

К этому моменту я уже полгода была на кето-режиме с целью сброса лишнего веса – итоги были неплохими. Сверив медицинские назначения врача с тем, что я к этому времени узнала о КЕТО, я поняла, что и для мужа КЕТО должно стать спасением. Он согласился присоединиться ко мне. Я создала группу поддержки и марафон, который мы прошли с 1 июня до 31 августа.

У нас с мужем были отличные результаты после 4 месяцев его КЕТО – он прекратил прием препарата от диабета, вошел в нормальный вес. В ближайших планах у него – отказ от анти-гипертензивных препаратов.

Ну, и мы с мужем на фото – «до» и «во-время» кето-марафона.



ДО начала кето-диеты



ВО ВРЕМЯ кето-диеты (снимки автора)

День 1. Почему кето-диета сработала?

Почему КЕТО сработало лучше всего остального в моей многолетней борьбе за свое здоровье?

Уверена, что многие из вас в течение долгого времени тщательно соблюдали традиционные рекомендации врачей и диетологов, но не увидели положительных изменений ни в избавлении от лишнего веса, ни в плане здоровья. Или же вам приходится выматывать себя на тренижерах, считать калории, голодать – но вес и ныне там! Как правило, в таком случае винят пациента, а не сами рекомендации. Вас обвиняют в том, что вы много едите, ленитесь и мало занимаетесь спортом, в том, что у вас не хватает силы воли. Я, например, слышала от врача даже такое: – в Освенциме толстых не было. Что же, оставляю этот аргумент на совести данного врача.

Другие врачи несколько умнее – вам рекомендуют побольше заниматься спортом и поменьше есть, особенно поменьше жира.

Вы создаёте сильный дефицит калорий. Вес поначалу уходит. Вы радуетесь и ещё сильнее накручиваете километры на беговой дорожке и живёте впроголодь. Потом вес останавливается. Или вы срываетесь. Причём сильно и надолго. Вы ругаете себя, но не можете больше контролировать себя. Вес возвращается, и с лишком. Вы постоянно злы и голодны. Вы едите 5-6 раз в день маленькими порциями. Вы устали от постоянного планирования и зависимости от приёмов пищи.

После длительного периода диет, голодания и слишком частых тренировок вы можете заметить такие вещи, как исчезновение менструального цикла. А может и появление гипотиреоза – так случилось со мной. Врачи прописывают вам лекарства и гормоны. У них нет времени рассматривать ваш рацион питания и что-либо объяснять. Вы не знаете, к кому обратиться, потому что везде говорят одно и то же – поменьше калорий и побольше спорта. И поменьше жира...

Никто не хочет «копнуть глубже» и посмотреть, что происходит в нашем организме при таком образе жизни.

Постоянный дефицит калорий – это сигнал в мозг о том, что мы голодаем. От этого организм начинает запасать энергию в виде жира. Постоянный дефицит калорий – это стресс. Также стрессом является бег на тренажёре по 1.5 часа в день, 5 дней в неделю. Это высокий кортизол, который и без того излишне присутствует в нашей современной жизни. Кортизол разрушает наш пищеварительный тракт и иммунитет. Мы начинаем плохо усваивать всё, что едим, в том числе и дорогие пищевые добавки. Без качественного полезного жира нарушается работа многих органов, в том числе желчного пузыря и половых гормонов.

Что такое диета с низким количеством жира? Это диета с большим количеством углеводов: когда мы убираем весь жир, то, как правило, повышаются углеводы. Частые скачки инсулина от большого количества углеводов приводит к постоянному чувству голода и перепадам настроения. Хронически повышенный инсулин приводит к потере чувствительности к глюкозе и, как следствие, к диабету. А также ко многим другим современным заболеваниям: гипертензии, ожирению, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, раку.

В течение десятилетий эксперты в области питания утверждали, что калория – это калория, независимо от того, с какой пищей она попадает к нам в организм.

Исследование, проведенное в университете Фрэммингема в штате Массачусетс в 2018 году, показало, что это, мягко говоря, не совсем так. А точнее – совсем не соответствует привычной догме.

Итак, в эксперименте приняли участие 164 человека с избыточным весом. Добровольцев обеспечивали едой с определенным количеством калорий.

Все участники были распределены на 3 группы, каждой группе было назначено принимать пищу с 60, 40 или 20% калорий из углеводных источников. Во всех трех экспериментальных диетах белок был постоянным на уровне 20 процентов калорий. Жир варьировался в зависимости от потребления углеводов. Если кто-то получал 20 процентов калорий из углеводов (низкоуглеводная диета), жир должен был составлять 60 процентов. И наоборот, если волонтер сидел на диете с высоким содержанием углеводов, потребление жиров составляло 20 процентов.

К концу полугодичного эксперимента люди в группе диеты с низким содержанием углеводов расходовали значительно больше энергии, чем в группе диеты с высоким содержанием углеводов. Разница составила около 250 калорий в день.

Исследователи сообщают, что затраты энергии на низкоуглеводную диету были самыми высокими у тех, у кого был высокий уровень инсулина в начале исследования. Гормоны грелин и лептин, которые регулируют голод и накопление жира, также были ниже среди людей, принимающих режим с низким содержанием углеводов.

Один из главных исследователей, Дэвид Людвиг, доктор медицины, доктор философии, объяснил исследование группы в «Л.А. Таймс» (14 ноября 2018 года):

«Участники в группе с низким (20%) содержанием углеводов сжигали в среднем на 250 калорий в день больше, чем в группе с высоким (60%) содержанием углеводов, как и предсказывала модель углевод-инсулин. Без вмешательства (то есть, если бы мы не корректировали количество пищи, чтобы предотвратить изменение веса), эта разница привела бы к существенной потере веса – около 20 фунтов через несколько лет. Если низкоуглеводная диета также обуздывает голод и потребление пищи (как показывают другие исследования), эффект может быть еще больше».

Эти результаты показывают, что строгая диета с низким содержанием углеводов (или кето-диета) может помочь увеличить расход энергии и помочь людям, пытающимся похудеть.

Считается, что метаболический синдром неизлечим.

Но это не так. Тысячи людей сумели вылечить диабет 2 типа и, как приятный бонус, сбросить лишний вес. И решение этих проблем простое – низкоуглеводная диета! Как только избыточные углеводы исчезают из рациона, многие начинают замечать значительное улучшение самочувствия. А поскольку жир делает пищу вкусной и хорошо насыщает, на такой диете нет постоянного голода и срывов. Настроение улучшается. Гормоны нормализуют свою работу, так как жир и холестерин играют важнейшую роль в формировании мембран клеток и синтезе гормонов. Про холестерин и жиры будет написано в отдельной главе этой книги.

Система здравоохранения очень инертна, политизирована и монетизирована. Ей не нужны простые решения! Не говоря уже о производителях продуктов питания, которые заинтересованы в том, чтобы мы ели и покупали как можно больше переработанных продуктов, напичканных консервантами и сахаром – ведь это способствует сохранению чувства голода и пищевой зависимости!

Поэтому так важно делиться положительным опытом жизни в стиле «кето»!

Все ваши ответы на домашние задания вы можете выкладывать в группе поддержки Кето-пилот <https://www.facebook.com/groups/ketopilot/>

FAQ: ГЛАВНЫЕ ВОПРОСЫ О КЕТО и ваше первое домашнее задание

– *Зачем снижать количество углеводов в диете?*

– *Чем низкоуглеводная диета лучше других?*

– *Чем заменить углеводы?*

Вопрос:

– **Зачем снижать количество углеводов в диете?**

Транспортировкой сахара (глюкозы) в организме руководит гормон инсулин. Он говорит мышцам, печени и другим органам принять сладкие молекулы, а заодно стимулирует запасание жиров. Вот как образно пишет опытный блогер-кетозник Карен Саркисян:

«Когда мы съедаем конфету, уровень глюкозы в крови быстро поднимается. Вырабатывающийся при этом инсулин начинает носиться по всему организму с криками: «Налетайте, глюкозу подвезли! Жиры не трогать, только копить!»

Но на этом дело не заканчивается. Инсулин работает очень усердно, и через пару часов глюкозы в крови становится еще меньше, чем было до конфеты. А жиры все еще «заперты». Для нашего мозга такая ситуация – признак надвигающегося энергетического кризиса. Он говорит, что надо бы пойти поесть. Мы идем поесть, и все начинается заново. Получается, что даже одна конфета ведет нас к постоянно повышенному уровню инсулина и нестабильному уровню глюкозы в крови. Это прямой путь ко многим хроническим заболеваниям и, как минимум, к лишнему весу. Но даже если вы еще молоды, красивы, и далеки от мыслей про Болезнь Альцгеймера, то вы все равно будете зависеть от чувства голода и перепадов настроения, которые вызывают «американские горки» глюкозы в крови.

Поэтому, главная задача правильной низкоуглеводной диеты – это поддержание стабильно низкого уровня глюкозы в крови, и, следовательно, низкого уровня инсулина. Это позволяет держать под контролем аппетит, снизить вес, и получить другие бонусы.»

Советую вам прочитать эту длинную цитату не один раз – читайте до тех пор, пока в вашем мозгу не выстроится новая логическая связь: углеводы-инсулин-лишний вес-диабет.

Вопрос:

– Чем низкоуглеводная диета лучше других?

Врачи давно знали, что люди, страдающие от диабета, не могут усваивать сахар, находящийся в их организме. Проблема была в том, как обеспечить диабетиков инсулином. Ученые полагали, что задача заключается только в том, что нужно дать диабетикам инсулин, полученный из поджелудочной железы здоровых животных. Но ни один из них долгое время не мог найти способ выделить инсулин. Впервые это сделал Фредерик Грант Бантинг – канадский врач и ученый, родившийся в 1891 году недалеко от Аллистона, в провинции Онтарио. К январю 1922 года, после многих проверок, Бантинг с коллегами смогли дать инсулин больному диабетом – умирающему молодому человеку. Наступило быстрое улучшение. Другие больные, получившие инсулин, тоже пошли на поправку. Был сделан важный шаг вперед в истории медицины.

К началу 20 века, в том числе благодаря Бантингу, мнение, что в диабете и ожирении виноваты углеводы – сладости, мука и картошка – стало широко принятым.

Затем случился кризис научного знания. К 1980-м годам усилиями самых «прогрессивных» ученых мир убедили, что во всем виноват жир. И вместо него надо есть углеводы. Люди послушались. Уровни потребления углеводов стабильно растут, начиная с 1970-х годов, одновременно потребление жиров падает! При этом доля населения с ожирением среди всех возрастных групп стабильно растет с тех же 1970-х годов. Количество диабетиков также растет.

То, что произошло из-за демонизации жиров, некоторые теперь называют самым большим и неудачным экспериментом над людьми, потому что благодаря этому в западном мире теперь наблюдается эпидемия ожирения и диабета.

Похоже, что в ожирении виноваты углеводы. И то, что мы знаем про инсулин и его влияние на производство и хранение жиров, делает это предположение еще более убедительным.

Вопрос:

– Чем заменить углеводы, если их не есть?

Если мы сидим на классической европейской высокоуглеводной диете, то есть едим хлеб, крупы, макароны и финишируем застолье чаем с каким-нибудь десертом, то до 70% калорий мы получаем из углеводов.

В таком режиме мы полностью зависимы от углеводов, и организм практически не умеет сжигать жиры, ни съедаемые, ни носимые с собой.

Чтобы заново научиться использовать жиры и открыть доступ к запасам топлива, углеводную долю калорий придется снизить. Существенно снизить. До 15% или меньше.

Но углеводы в еде надо чем-то заменить.

Заменять только белками – неправильно. Во-первых, белок нужен как строительный материал, но он не является эффективным источником энергии (так как требует переработки в глюкозу). Во-вторых, есть обезжиренное мясо или обезжиренный творог – просто невкусно.

Остается заменить углеводы жирами (Low-Carb High-Fat, LCHF), и здесь начинается магия. Тем более, самая здоровая еда животного происхождения содержит много жиров.

Это очень комфортный вид диеты, как минимум потому, что стейк, жирная рыба, цельный жирный творог и сметана намного приятнее этой безвкусной обезжиренной массы, которую каждый уважающий себя ЗОЖник должен съесть вместо ужина. Мы же, кетозники, знаем, что еда должна быть жирной!

Кетогенная (кето) диета – это система питания, при которой дневной прием пищи условного 80-килограммового мужчины, относительно активного, не стремящегося похудеть, содержит приблизительно:

- 20-50 грамм углеводов, получаемых в основном из овощей (не из фруктов);
- 70-90 грамм белка (около 1-1.5 грамм на каждый килограмм массы тела);
- 250-270 грамм жиров.

Такой состав дает 2.800 ккал энергии, из которых 80-90% получаются из жиров, 10-15% из белков и 5-10% из углеводов.

Для женщин эти показатели пропорционально ниже, но процентный состав один для всех: 80% жиров, 15% белков и всего 5% углеводов.

При таком питании человек находится в состоянии пищевого кетоза, который достигается как раз минимальным содержанием углеводов и умеренным содержанием белков в еде. Поэтому такой вид диеты называется «кетогенной».

В состоянии кетоза свободные жирные кислоты расщепляются на кетоновые тела (кетоны), и практически все клетки организма, в том числе мозг, питаются кетонами или жирными кислотами, а не глюкозой.

Так что, позволяя себе шоколадку во имя умственной работы, помните, что вашему мозгу все равно, а вот всему, что пониже, после этого придется «не сладко».

Домашнее задание:

– заучите наизусть логическую связь между потреблением углеводов, повышением инсулина в крови и развитием ожирения.

– узнайте ваши последние данные об уровне глюкозы и ЛПВП/ЛПНП в крови. Хороший повод сделать анализ крови, если вы давно не делали.

– сформулируйте ваши цели. Занимаемся нейролингвистическим программированием, да! Назовите как хотите (установками, аффирмациями, самовнушением), но сделайте это: сформулируйте, какие проблемы вы хотите решить и к какой цели вы идете.

Напоминаю, что ответы на домашние задания вы можете выкладывать в группе поддержки Кето-пилот в соцсети Фэйсбук.

Я в вас верю – у вас все получится!

День 2. Вопросы и ответы

– *Кетоз – это хорошо или плохо?*

– *Мне будет все время хотеться есть, как и на других диетах?*

– *Я снова стану толстым, если верну углеводы?*

Вопрос:

– **Кетоз – это хорошо или плохо?**

Кетоз – это очень хорошо!

Кетоны имеют множество чудесных свойств, которые начали изучаться только в последнее время. Среди них – уменьшение производства свободных радикалов, уменьшение воспалительных процессов, защита нервных клеток от окислительного стресса.

Благодаря кетонам уже почти 100 лет лечат детскую эпилепсию, не поддающуюся действию лекарств.

Голливудский продюсер Джим Абрахамс, избавив своего сына Чарли от постоянных приступов кетогенной диетой, даже основал фонд его имени, призванный распространять информацию о диете (The Charlie Foundation), и снял фильм с Мэрил Стрип в главной роли («...First Do No Harm» – англ., «Прежде всего – не навреди» – рус.).»

Кетогенная диета и голодание за счет стимуляции кетоза помогают онкобольным легче переносить химиотерапию и даже могут замедлять или останавливать рост опухолей.

К сожалению, не получится есть много углеводов и вырабатывать кетоны. Повышение уровня инсулина, даже относительно небольшое, полностью останавливает переработку жиров в кетоны.

Благодаря этому механизму наши предки успешно выживали, потому что он позволял телу откладывать самое лучшее топливо на случай голода или холодной зимы. Этот же механизм теперь заставляет нас толстеть, потому что даже в самую холодную зиму рядом с домом открыт супермаркет, напичканный высокоуглеводными продуктами.

Есть ли разница между LCHF и кетогенной диетами?

Эти понятия часто используют как взаимозаменяемые. Кетогенная диета по определению является LCHF диетой, но не каждую LCHF называют кетогенной.

В целом справедливо сказать так: кетогенная диета – это строгая LCHF диета, главная цель которой – поддержание концентрации кетонов (бета-гидроксибутирата) в крови выше 0,5 ммоль/литр, то есть постоянное нахождение в состоянии полноценного кетоза. К слову, расшифровка LCHF = low-carb, high-fat = мало углеводов, много жиров.

Тем не менее, граница довольно условная.

Вопрос:

– **Мне будет все время хотеться есть, как и на других диетах?**

Нет.

Если вы, будучи обманутыми (как я), ели «здоровый обед» типа гречневой каши с куриной грудкой, или перекусывали яблоком, то вы чувствовали этот обман. Через 1-2 часа голод возвращается.

Да, вы наверняка худели в дни этого «правильного» питания, ведь много такой еды не съешь. Нежирная еда не дает радости и удовлетворения, а возвращающийся голод вообще сводит с ума. Такие истязания приводят к срыву и решению, что «здоровая еда просто не для меня».

Я ходила по этому замкнутому кругу около 20 лет, не понимая, почему все мои усилия не только не приводят к желаемому результату, а даже совсем наоборот – я продолжала уверенно набирать вес и чувствовала себя все хуже и хуже. К тому же, психологически это было настоящей пыткой.

Что же делать, спросите вы?

Попробуйте вместо гречки съесть овощи, приготовленные на оливковом масле или салат из зеленых овощей, щедро политый оливковым маслом, а вместо сухой куриной грудки возьмите более жирные части тела курицы.

Полезные жиры заставят ваши рецепторы во рту ликовать от счастья, а желудок подавать сигналы, что вы сыты. Уровни инсулина и глюкозы в крови изменятся незначительно, и через два часа не будет «ямы» в уровне энергии и настроении. Это как раз то, что нам нужно!

Лично для меня такие изменения стали откровением. Можно сколько угодно перечислять преимущества такой еды для сердца и мозгов, но самое главное – я перестала хотеть есть. Это настоящее освобождение, потому что теперь не еда контролирует меня, а я контролирую еду. Я перестала испытывать слабость и обморочное чувство голода.

Вопрос:

– Я снова стану толстым, если верну углеводы?

Конечно. Кето – это система питания, которой стоит придерживаться всю жизнь. Точнее, если у тебя нет серьезных проблем со здоровьем (или они ушли благодаря кето), можно следовать менее строгому рациону, но все же оставаться в рамках низкоуглеводного высокожирового питания, например, Палео (Paleo).

Задача кето-диеты – научить человека быть метаболически гибкими, уметь использовать в качестве источника энергии и жиры, и глюкозу, и легко переключаться с одного топлива на другое.

Домашнее задание:

– делаем ревизию домашних запасов: сколько каких продуктов заготовлено и стоят на полках и в холодильнике? Опишите, как питается ваша семья и вы сами в течение недели. В рабочие дни? В выходные дни?

– сознательно и с благодарностью к новой информации уменьшаем долю углеводов: каши, крупы, картошка, хлеб, паста – прощайте, доставайтесь тем, кому вы не приносите вреда, а не мне.

– конфетки, шоколадки, десертики, сладкие йогурты – давайте прощаться. Вы – обманчивые друзья. Из тех, кто «мягко стелет, да жестко спит».

– идем в супермаркет и покупаем много некрахмалистых овощей и зелени: баклажаны, цукини, зеленые салаты, огурцы, редис, капуста обычная и все остальные виды капуст (цветная, брюссельская, брокколи и т.п.).

– покупаем хорошие растительные масла: авокадо, оливковое, виноградное в приоритете.

Лично я собираюсь еще раз посмотреть фильм с Мери Стрип – о том, как КЕТО спасла жизнь ребенка, страдающего эпилепсией. Вы сможете найти этот фильм как на языке оригинала на Youtube, так и с переводом (в Одноклассниках).

День 3. Вопросы и ответы

– *Эта диета для похудения? А если я не хочу худеть?*

– *Подходит ли вам кето?*

– *Как перейти на кетогенную диету?*

– *Я больше никогда не буду есть сладости?*

Многие приверженцы кето давно сбросили лишний вес, но продолжают образ жизни в стиле кето.

Многие выбирают кетогенную диету, потому что, когда вы уменьшаете количество углеводов в еде, даже не уменьшая общее количество потребляемых калорий, помимо кардинального уменьшения и притупления чувства голода и снижения веса, вы получаете следующие плюсы, на которые я призываю обратить особое внимание:

– Уменьшение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Да, все верно, мы говорим о диете, полной жиров;

– Уменьшение вероятности развития нейродегенеративных, так называемых "старческих" заболеваний (болезнь Альцгеймера);

– Контроль диабета 2-го типа, вплоть до частичного или полного отказа от медикаментов;

– Возможно, уменьшение вероятности развития раковых заболеваний.

– Кроме этого, лично от себя могу добавить субъективные изменения:

– Лучший сон и настроение с утра

– Практически не появляется налет на зубах даже после еды (и бактерии во рту очень любят глюкозу)

– Полное отсутствие изжоги и тяжести в желудке (тоже думали, что тяжело от жирной еды? Уберите углеводы – вас ждет сюрприз)

– Улучшение пищеварения

– Улучшение состояния кожи

– Улучшение мозговой деятельности – именно это заставило меня начать проект под названием Кето-пилот! Материал отшлифовывался в течение года, я отслеживала и продолжаю отслеживать новые публикации о кето-диете, делаю перевод популярных статей, слежу за тем, чем занимаются мои «коллеги по цеху», ссылки на работы которых даны в конце этой книги. Если вы хотите стать участником этого процесса – присоединяйтесь к моей группе Кето-пилот, и вы будете в курсе самых последних кето-новостей (все ссылки вы найдёте в заключительном разделе этой книги)!

Вопрос:

– **Подходит ли вам кето?**

Во-первых, у большинства здоровых людей организм может выжать энергию практически из всего, что в него попадает. Мы всеядные. Так что, с физиологической точки зрения, кетогенная диета вам подходит не больше и не меньше, чем все то, что вы едите сейчас.

Во-вторых, большинство из нас имеет реальные проблемы с перевариванием углеводов, и сокращение их потребления ощутимо улучшает качество жизни.

Некоторые люди могут есть невероятное количество углеводов и практически не наносить вред своему здоровью (люди с высокой инсулиновой чувствительностью). Да, такие люди есть, они едят все и не толстеют. Но, во-первых, у этих людей с возрастом все может измениться, а во-вторых – надо просто признать факт, что все люди разные.

Вопрос:

– **Как перейти на кетогенную диету?**

Запомните главное – нельзя есть одновременно здоровые жиры и много углеводов. Обмен веществ так не работает.

Если вы съели углеводы, то все жиры отправляются на склад. Так что углеводы надо заменять жирами, а не дополнять.

Есть разные способы перехода на низкоуглеводную диету. Кому-то проще сделать это постепенно, например, сначала убрать сахар, потом постепенно убирать остальные высокоуглеводные продукты. Для других лучше работает резкое сокращение углеводов, перед которым нужно выбросить из кухни всю неподходящую еду, чтобы не поддаваться искушению.

Тему перехода и способы перехода на кето мы рассмотрим в следующем уроке.

Но в целом готовьтесь к тому, что при резком переходе вас ждет около двух недель адаптации, и, возможно, несколько дней «Кето-недомогания» (Keto-Flu). Так называется момент, когда углеводы в организме кончились, а производить кетоны он пока умеет плохо. По симптомам слабости и небольшой боли в мышцах действительно напоминает простуду, откуда и взяли такое название.

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.