

Юлия Габриэль

*мое*  
**КЕТО**  
**ПРЕОБРАЖЕНИЕ**

**Программа  
комплексного  
оздоровления  
и похудения  
с помощью  
кето диеты**



16+

Юлия Габриэль

**Мое кето преобразование:  
Программа комплексного  
оздоровления и похудения  
при помощи кето-диеты**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Габриэль Ю.**

Мое кето преобразование: Программа комплексного оздоровления и похудения при помощи кето-диеты / Ю. Габриэль — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Кето преобразование - это комплексный подход к кетогенной диете. Получите все, что нужно, чтобы начать и придерживаться кето-диеты с пользой для здоровья. Вы получаете практические советы, списки покупок и множество кето-рецептов. Кето преобразование включает основы кетогенной диеты, 14-дневный план питания, а также советы по образу жизни на основе личного опыта специалиста по здоровому питанию. Начните худеть и здороветь уже сегодня! Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

## Содержание

Вступление	5
Что такое Кето Преобразование?	6
Краткий обзор 30-дневного Кето Преобразования	7
Неделя 1–2: Традиционный план кето диеты	7
Неделя 3–4: Интуитивный план Кето	7
Глава 1. Введение в Кето Преобразование	8
Сжигание жира для топлива – ваше естественное состояние обмена веществ	9
Сахарная карусель	10
Как снова научиться сжигать жир, а не глюкозу	12
Как источник энергии, жир чище, чем углеводы	13
Сжигание жира для гибкости обмена веществ	14
Ключ к кетогенной диете	15
Эта диета подходит всем?	16
Глава 2. Что такое кето диета	17
Краткая история кетогенной диеты	18
Все о кетонах	19
Питательные вещества кетогенной диеты	20
Традиционная кето диета	21
Как узнать, вошли ли вы в кетоз?	22
Что вы будете есть и почему	24
Продукты питания на кетогенной диете включают (но не ограничиваются ими) следующее:	24
Что вы не будете есть:	24
Что еще можно есть	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26



## Вступление

Добро пожаловать в начало нашего 30-дневного Кето Преобразования! Я рада помочь вам достичь ваших целей здоровья снаружи и красоты изнутри. Что бы ни привело вас сюда, я благодарю вас за то, что вы дали мне возможность помочь вам поправить здоровье и качество своей жизни.

В течение следующих 30 дней мы с вами будем вместе заботиться о вашем здоровье. Мой 30-дневный план разработан на основе передовых научных разработок, советов экспертов от проверенных врачей, ученых-исследователей и опытных практиков в области здравоохранения и здорового питания. Этот план – не просто диета для похудения, он призван помочь вам реализовать свой истинный потенциал.

Через очень короткое время вы начнете видеть улучшения вашего обмена веществ и общего состояния здоровья, когда вы будете использовать еду для нормализации реакции организма на стресс, оптимизации пищеварения, баланса гормонов. Вы начнете пользоваться научными лайфхаками для улучшения образа жизни, которые я обнаружила в процессе поиска путей "латания дыр" нашего стремительного и не всегда здорового образа жизни.

В этом процессе вы можете похудеть, насладиться новым уровнем энергии, полюбоваться на вашу обновленную кожу и волосы, и многое другое. Вместе мы научимся по-новому смотреть на то, что приносит здоровье и радость в вашу жизнь. И все начинается с еды!

Эта программа предназначена для «перезагрузки» вашего тела, чтобы помочь вам добиться максимальных результатов, помочь вам стать настоящей топкой жира, которая будет продолжать сжигать этот жир даже когда вы уже достигли ваших целей!

«Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага»

*Лао Цзы*

Я не могу дождаться, чтобы показать вам, что я обнаружила в ходе моего собственного кето-путешествия. Я уверена, что 30-дневное Кето Преобразование полностью изменит вашу жизнь. Давайте начнем!

## **Что такое Кето Преобразование?**

Поздравляю с началом новой жизни, где вы познакомитесь с более здоровой и энергичной версией вас самих! Наши 30-дневные руководства и домашние задания – необходимые инструменты Кето Преобразования, которые помогут вам с легкостью ориентироваться в деталях этой программы.

Каждую неделю мы будем погружаться в кето-диету и обсуждать конкретные темы питания. Вы можете использовать это руководство, чтобы узнать о ключевых концепциях и научных открытиях, которые стоят за каждым шагом этого путешествия. Ваша тетрадь для домашних заданий включает списки покупок, ежедневные меню и рекомендуемые практики ведения дневников.

Возможно, имеет смысл отвести некоторое время в начале, чтобы просмотреть руководство целиком, а затем ежедневно просматривать тетрадь для домашних заданий. Это поможет вам быть ответственно относиться программе, а затем более ясно увидеть изменения, которые вы будете ощущать на каждом этапе.

## **Краткий обзор 30-дневного Кето Преобразования**

### **Неделя 1–2: Традиционный план кето диеты**

В течение первых двух недель 30-дневного Кето Преобразования вы будете практиковать традиционную кето-диету, следуя конкретному плану питания, который я создала для вас. Вы будете отслеживать свои успехи и стараться придерживаться определенных рекомендаций. Это лучший способ начать свое путешествие в мир кето, и вы станете настоящим экспертом в том, что касается принципов и правил кетогенного образа питания.

### **Неделя 3–4: Интуитивный план Кето**

Во второй половине программы вы можете продолжить традиционную кето диету, если она работает для вас, или использовать это время для адаптации к кето принципам, чтобы они соответствовали вашему образу жизни. Все мы разные, у нас у всех разные затраты энергии и распорядок дня, так что вы сможете использовать полученные знания для создания своего собственного уникального кето-плана. Вы можете отложить расчеты макросов начать более чутко прислушиваться к тому, что говорит вам ваше тело.

Давайте начнем преобразаться!

## Глава 1. Введение в Кето Преобразование

Где бы вы ни находились, когда начинаете эту программу, моя цель на данном этапе – рассказать о полезных для здоровья преимуществах, связанных с введением большего количества жира в ваш рацион. Когда ваше тело начинает использовать жир как основной источник энергии, а не углеводы (глюкозу), ваше тело и разум трансформируются в лучшую сторону. Это то, чему учат последние научные разработки, что важно для нашего здоровья и долголетия. Но сначала вы должны адаптировать ваш обмен веществ к использованию большего количества жира, чтобы организм привык сжигать жир для топлива. Самый быстрый способ приспособиться к жиру – это практиковать кетогенную диету.

Рафинированные углеводы составляют основу нашего рациона. Если вы будете кормить свое тело углеводами, оно будет сжигать углеводы. Не то, чтобы все углеводы были «плохими» – я верю в ценность любой пищевой группы, которая является натуральной и неперегруженной химическими составляющими. Но есть время и место для углеводов в рационе, и большинство из нас не знают, как и когда мы должны употреблять углеводы.

В течение следующих двух недель вы узнаете, что происходит, когда вы насыщаете свое тело жиром в виде натуральной, питательной, минимально видоизмененной пищи в составе блюд с низким содержанием углеводов. Это позволит вам запустить процесс, необходимым для начала сжигания жира как источника энергии в вашем организме.

И в этом суть этой программы: облегчить ваше движение от “быстровоспламеняющейся” глюкозы к энергетически более эффективному источнику энергии. Для большей наглядности: представьте себе, что ваше тело – камин. Если глюкозу можно сравнить с хворостом, который ярко горит и быстро сгорает, то жир – это толстые поленья, которые горят долго, ровно, и греют на протяжении часов. Когда переключитесь на “поленья”, вы не только снабдите ваш организм более эффективным топливом, чем “хворост”, но и откроете для себя другие преимущества, которые могут удивительным образом изменить вашу жизнь, например:

- Сжигание жира даже во время отдыха, без физических нагрузок
- Потеря веса без особых усилий
- Поддержание мышечной массы
- Улучшенное качество жизни: чувствовать себя привлекательно и энергичным в любом возрасте
- Повышенная выносливость во время физических нагрузок
- Исцеление от пищевой зависимости, больше нет «сладкоежек». Уменьшите риск. приступов голода, вызванного снижением содержания сахара в крови, в течение дня
- Меньше симптомов разбалансированного уровня сахара в крови (сердцебиения, головокружения, затуманенного сознания, капризности)
- Усиленная защита от нейро-дегенеративных заболеваний
- Снижение риска смертности от хронических заболеваний обмена веществ (сердечно-сосудистые заболевания, диабет, ожирение, некоторые виды рака и т. д.)
- Улучшение кожи: меньше высыпаний, покраснений, морщин и дряблости
- Улучшенная продолжительность и качество сна.



## **Сжигание жира для топлива – ваше естественное состояние обмена веществ**

Наши предки были по своей природе сжигателями жира. Они нуждались именно в этом свойстве обмена веществ, чтобы выжить в течение длительного периода времени, в течение которого углеводы им были недоступны. Когда наши предки добывали пищу животного происхождения, питательные вещества накапливались в их организме в виде жира. Когда наступало время, когда еда иссякала, этот жировой запас мог быть использован.

Этот процесс позволил человеческому роду не просто выживать, но и развиваться на протяжении тысячелетий. Наши предки могли прожить длительное время без еды, потому что их тела были адаптированы к употреблению жиров. Им все еще нужно было поддерживать определенные уровни глюкозы (как и нам), но их обмен веществ был достаточно эффективен, чтобы поддерживать равномерный уровень сахара в крови без постоянного приема пищи. Некоторым органам, например, мозгу, требуется немного глюкозы, но даже когда люди не имели к ней доступа, организм быстро вырабатывал глюкозу в процессе, называемом **глюконеогенез**. По сей день, если ваше тело нуждается в глюкозе, но она отсутствует в вашем рационе, ваше тело будет производить глюкозу ровно в тех количествах, сколько нужно. Ваше тело работает как часы, настроенные сотни тысяч лет назад, чтобы поддерживать равновесие и защищать ваше здоровье.

***Ваша способность использовать жир для выработки энергии встроена прямо в вашу ДНК.***

Давайте воспользуемся примером вашего мозга: мозг – это тот орган, который использует наибольшее количество энергии. Это примерно около 20 % вашего потребления энергии, хотя сама масса мозга составляет всего около 2 % вашего тела. Поэтому в древние времена, когда люди переживали голодные времена, мозг должен был работать на кетонах.

Кетоны, также известные как кетоновые тела, являются побочными продуктами расщепления жира для получения энергии. Этот процесс происходит, когда потребление углеводов падает до крайне низкого уровня. При метаболизме кетоновых тел также стимулируется выработка антиоксидантов и включаются противовоспалительные гены, которые могут улучшить состояние вашего здоровья и общее самочувствие, в том числе сон, психическое состояние и настроение.

***Ваши гены уже обладают информацией, которая нужна, чтобы запустить этот процесс – мы просто должны создать правильные условия.***

С увеличением количества углеводов и непосредственно сахара в нашей пище, большинство людей утратило способность использовать кетоны и вместо этого сжигают глюкозу.

Можете ли вы провести несколько часов без желания перекусить, перепадов настроения, неспособности сосредоточиться, сонливости или сердцебиения из-за недостатка пищи? Если вам нужно перекусывать, желательно “сладеньким”, каждые два-три часа, это признак того, что вы любитель сахара. Таким образом, вам есть чем заняться в течение этих двух недель!

## Сахарная карусель

Глюкоза является легкодоступным источником энергии, но она становится единственной “батарейкой”, появляется множество проблем. Глюкоза образуется при распаде углеводов. Когда вы потребляете углеводы, они конвертируются в молекулы глюкозы, которые клетки затем используют для получения энергии. Сама глюкоза может повредить клетки, если ее концентрация становится слишком высокой. Поэтому организм либо использует углеводы немедленно, либо накапливает их как дополнительное топливо на потом.

Инсулин – это гормон, который связывает ваши клетки с глюкозой и хранит избыток ее в виде жира или, в меньших количествах, в виде гликогена в печени и мышцах. После приема пищи, богатой углеводами, ваш организм испытывает резкий скачок уровня сахара в крови, после чего быстро повышается уровень инсулина. То, что вы ощущаете как прилив энергии – это просто большое количество глюкозы, затопляющей ваши клетки. Тем не менее, это не настоящая энергия, изначально производимая в ваших клетках.

**Этот ярко горящий и быстро сгорающий всплеск энергии от глюкозы недолговечен.**

Инсулин высвобождается в количествах, сопоставимых с количеством сахара, циркулирующего в кровотоке, удаляет всю избыточную глюкозу в крови и консервирует ее в ваших клетках.

Когда избыток глюкозы нейтрализуется или сохраняется для дальнейшего использования, ваш уровень энергии падает. Вскоре вы снова проголодаетесь, потому что вашему телу требуются дополнительные источники топлива для функционирования. Когда это происходит, вы испытываете симптомы низкого уровня сахара в крови.

Это сигналы от вашего тела, которые говорят вам что-то срочно съесть, чтобы снова повысить уровень сахара в крови. Вы можете интерпретировать это как желание съесть что-то сладкое, например, “полезную” клубничку или “неполезное” печенье. Неважно, откуда придут углеводы – как только вы потребляете больше углеводов, цикл повторяется. Мы едим углеводы вновь и вновь.

Многие из нас измотаны этой ежедневной борьбой. Мы не выглядим так хорошо, как могли бы, наше здоровье тоже оставляет желать лучшего. К счастью, есть способ разорвать этот цикл зависимости от углеводов. В эти две недели вы будете осваивать способы, которые позволяют полностью преобразить ваш рацион и ваше тело.

Именно ваша зависимость от глюкозы не позволяет вам расщеплять жир вашего собственного тела, который является более эффективным источником энергии. Зачем бросать в камин бесчисленные охапки хвороста в режиме нон-стоп, если можно аккуратно положить несколько поленьев и наслаждаться ровным пламенем и затем романтичными углями до самого вечера?

Представьте, сколько бы времени и усилий вы бы сэкономили, если бы вы могли пропустить завтрак? И если бы вы могли преодолеть часы до обеда без приступов голода, головокружения и слабости, просто используя собственный жир в качестве устойчивого источника топлива? Чем больше сахара, да и вообще углеводов, вы потребляете, тем меньше вы можете использовать в качестве топлива накопления жира в организме.

Если вы хотите способность сжигать энергию, накопленную в избытке жира, вы должны убедиться, что ваш уровень инсулина низкий. Когда у вас высокий уровень инсулина, он «блокирует» ваш доступ к жиру для получения энергии. Чем дольше присутствуют повышенные уровни инсулина, тем более вероятно, что ваше тело станет устойчивым к нему. Так развивается резистентность к инсулину и в конечном итоге приводит к диабету 2 типа.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** если вы страдаете диабетом или у вас есть риск его развития, попросите вашего эндокринолога или врача общей практики оценить эту программу. Обязательно поговорите со своим врачом, если вы в настоящее время принимаете лекарства, так как вам может быть нужно изменить дозировку.

## **Как снова научиться сжигать жир, а не глюкозу**

Уровень инсулина повышается после употребления углеводов и в значительно меньшей степени после употребления белка. Жир вызывает минимальное выделение инсулина, если вообще какое-то количество. Если ваше тело привыкнет к извлечению энергии из жиров, вы сможете использовать диетические и накопленные жиры в качестве основных источников энергии. Кроме того, вы избежите резких скачков инсулина. Ваш уровень глюкозы будет сбалансированным, а ваша физиология перестроится с сахара на жиры.

Звучит немного устрашающе, но на практике это довольно простой подход, позволяющий получить доступ к своему наследственному здоровью и эффективно использовать жир для поддержания правильной работы органов и мозга.

## Как источник энергии, жир чище, чем углеводы

Фактическое расщепление жиров в вашем организме – намного более чистый процесс, чем расщепление глюкозы. Основная клеточная «машина», ответственная за производство энергии, называется митохондрия. Эти органеллы живут в клетке и производят аденозинтрифосфат – универсальный источник энергии для всех биохимических процессов, протекающих в живых системах. Для этого митохондрии могут использовать как глюкозу, так и жиры в форме кетонов или жирных кислот.

Метаболизм глюкозы будет производить АТФ, но в процессе также вырабатывается четыре активных формы кислорода. Это молекулы окисленного кислорода, которые изнашивают энергетические механизмы вашей клетки – и всего вашего тела. И наоборот, молекула жира производит **удвоенное** количество АТФ и только **половину** количества активного кислорода.

Со временем использование жиров в качестве топлива вместо глюкозы в конечном итоге обеспечит вас большей энергией и меньшим окислительным стрессом. Именно этот тип стресса в основном приводит к увеличению веса, ускоренному старению, системному воспалению и хроническим заболеваниям.

## **Сжигание жира для гибкости обмена веществ**

Преимущества перехода к сжиганию жиров являются реальными и устойчивыми. Когда вы перейдете на жировое топливо, вы увеличите потенциал своего обмена веществ. Это не означает, что вы будете использовать только жиры, но вы будете иметь возможность менять источник энергии в зависимости от таких факторов, как диета, физические упражнения и уровень стресса.

Как только вы переучите свое тело, чтобы переваривать и использовать жиры, ваши митохондрии и пищеварительные ферменты, вырабатывающие энергию, активизируются и будут функционировать более эффективно. Это означает возможность время от времени принимать пищу, богатую углеводами или даже простыми сахарами, не вызывая скачков сахара в крови, проблем с пищеварением или ускоренного сердцебиения сразу после употребления. Вы сможете сжечь эту избыточную глюкозу и довольно скоро вернуться в привычное состояние сжигания жира.

Однако важно использовать жир в качестве топлива большую часть времени. В противном случае вы потеряете эту метаболическую гибкость и вернетесь к потреблению сахара в качестве топлива.

## Ключ к кетогенной диете

Кетогенные (производящие кетоны) диеты являются темой многочисленных обсуждений в области здравоохранения. Первая причина: эта диета сломала статус-кво так называемого “здорового питания”, потому что поставила под сомнение полезность “медленных углеводов”, фруктов и многих овощей. Во-вторых, традиционно мыслящие диетологи часто оказываются в плену мышления о “сбалансированном питании” и пугают поклонников кето-диет мифами о диетической неполноценности низкоуглеводных диет.

Необходимо отметить, что сама кето диета не должна восприниматься легкомысленно. Резкое снижение уровня углеводов без насыщения рациона низкоуглеводными овощами, ягодами и полезными жирами может привести к проблемам с концентрацией, головокружениям и головным болям, тошноте и общему дискомфорту (состояние, известное как «кето-грипп»). Это происходит потому, что многие из нас начинают кето-диету, как потребители сахара. Когда организм перестроится и примет жир как источник энергии, проблемы исчезнут.

Необходимо подготовить свое тело к жировой диете, чтобы использовать жир в качестве источника энергии вместо глюкозы. Если вы измените свою диету постепенно, вы избежите негативных симптомов и создадите основу для длительных отношений с кетогенной диетой. Уже на третьей неделе мы будем наслаждаться многочисленными преимуществами: отсутствие голода, тяги к сладкому, уменьшение жажды и постоянную потерю веса благодаря подготовительной работе, которую мы выполняем в течение первых двух недель.



## Эта диета подходит всем?

Почти всем, но, если вы относитесь к одной из следующих групп, сначала обратитесь к врачу.

**Беременные или кормящие матери**, а также дети до 14 лет не должны ограничивать потребление питательных веществ, поскольку они находятся в состоянии производства, которое требует большего количества калорий и питательных веществ. Ограничение потребления определенных пищевых продуктов может повлиять на рост плода и лактацию. Кето диета во время лактации может привести к слишком высокому уровню кетонов (кетозу).

Пациенты с **диабетом** должны быть осторожны, так как необходимо следить за снижением уровня глюкозы в крови и контролировать любые принимаемые лекарства.

**Спортсмены**, возможно, захотят выбрать особое время, чтобы начать питаться по высоко-жировой диете (например, между крупными соревнованиями). Их спортивные результаты во время корректировки рациона (входа в кето) могут оставлять желать лучшего. Этот процесс может занять от одного до трех месяцев.

Если вам удалили **желчный пузырь**, необходима дополнительная осторожность при переваривании жиров и белков. Рассмотрите легкоусвояемые жиры, такие как кокосовое масло.

Если у вас в анамнезе есть **камни в почках**, имейте в виду, что диета на жировой основе может повысить кислотность мочи и привести к образованию мочевой кислоты и оксалата кальция. Цитрат калия, содержащийся в лимонном соке, листовой зелени и авокадо, может помочь подщелачивать мочу.

Вы, скорее всего, читаете эту книгу потому, что идея сжигания собственного жира для получения энергии привлекательна, и вы понимаете, что повышенный риск метаболических заболеваний напрямую связан с продуктами, которые вы потребляете. Есть много профилактических мер, которые вы можете предпринять, чтобы избежать болезней, просто сместив ваш метаболизм в сторону сжигания жира. Вы готовы?

## Глава 2. Что такое кето диета

Кетогенная диета – это диета с низким содержанием углеводов, умеренным содержанием белков и высоким содержанием жиров, которая снижает резистентность к инсулину и повышает гибкость обмена веществ. Это способ питания, с помощью которого многие люди добились невероятного успеха не только в снижении веса, но и в поддержании различных состояний здоровья:

- Уменьшение уровней воспаления в организме
- Увеличение ясности ума и когнитивных функций
- Устойчивая энергия
- Снижение жировой массы в организме
- Увеличение мышечной массы
- Замедление старения
- Запуск процессов аутофагии (уничтожения организмом собственных поврежденных клеток)
- Заживление и восстановление кожи
- Контролируемый аппетит без тяги к сладкому
- Возможность комфортно обходиться без перекусов
- Повышенный уровень “хорошего” холестерина
- Улучшенные спортивные показатели
- Замедление развития неврологических заболеваний, таких как болезнь Паркинсона, Альцгеймера и другие дегенеративных неврологических заболеваний

Популярность этой диеты взлетела в последние годы не зря. Достижение состояния кетоза является мощным инструментом для изменения всего качества вашей жизни.

Человеческое тело – это невероятная машина, которая работает эффективно и эффективно, когда ей предоставляются соответствующие инструменты. Когда вы перевариваете жир, ваше тело вырабатывает кетоновые тела, и они используются клетками в качестве топлива вместо глюкозы.

Хотя существует целая наука, диктующая количество кетонов, которые считаются необходимыми для кетоза, технический нижний предел кетоза составляет около 0,5 ммоль/л. Ваше первое задание: выяснить, какое количество кетонов в крови необходимо для того, чтобы вы чувствовали себя лучше. Позже я подробнее расскажу о тестировании уровня кетонов, но сначала давайте углубимся в краткую историю кетогенной диеты и о том, как кетоны действительно работают в организме.

## **Краткая история кетогенной диеты**

Кетогенная диета была разработана в 1920-х годах для лечения эпилепсии у детей. Врачи и исследователи в клинике Майо (Mayo Clinic, USA) отметили, что у их педиатрических пациентов с эпилепсией было меньше приступов во время медицинского голодания, и это побудило их создать диету, которая имитировала бы режим голодания, но могла бы безопасно соблюдаться в течении более длительного времени.

В последние годы все больше исследований положительно подтверждают терапевтические преимущества кетогенной диеты. Одним из первых преимуществ, связанных с кетогенной диетой, были улучшения умственной деятельности, в частности, повышение внимательности, улучшение памяти и снижение раздражительности.

Более новые исследования также изучают потенциал диеты для лечения нейро-дегенеративных расстройств, включая болезнь Альцгеймера и Паркинсона, а также ее способность регулировать расстройства, связанные с выработкой инсулина, такие как диабет и метаболический синдром. Эта диета может сыграть роль и в лечении и профилактике рака.

## Все о кетонах

Существует три типа кетонов, каждый из которых имеет свою химическую структуру и играет свою роль в достижении и поддержании состояния кетоза. Они включают ацетоацетат (АсАс), бета-гидроксибутират (ВНВ) и ацетон. АсАс – это первый кетон, вырабатываемый организмом, расщепляющий жир, который, в свою очередь, создает ВНВ. Ацетон является побочным продуктом АсАс и быстро выводится из организма через дыхательные пути и отходы.

Сжигание кетонов для получения энергии является нормальным процессом обмена веществ и является наиболее энерго-эффективным топливом для организма на протяжении всей истории человечества. Если вспомнить наших палеолитических предков, их рацион зависел от приливов и отливов, сезона, климата и других факторов. Это сделало состояние кетоза не только естественным, но и необходимым.

Перенесемся в сегодняшний день. Основу нашего рациона составляют продукты, богатые углеводами. Основное топливо для нашего организма – переработанные и рафинированные углеводы. Представления о “сбалансированном питании” основаны на том, что глюкоза должна быть предпочтительным источником питания для организма, и поэтому вы должны постоянно есть углеводы, чтобы пополнять запасы гликогена.

Традиционно мыслящие диетологи договорились о том, что лучший способ поддерживать обмен веществ – это регулярно питаться, возможно, каждые два-три часа, чтобы поддерживать уровень сахара в крови, а чтобы сжигать эти калории, вы должны каждый день усердно тренироваться. К сожалению, эта парадигма совершенно вредна.

Я хочу, чтобы вы перешли от этой сложившейся модели питания на основе углеводов к модели на основе жиров, поскольку жир действительно является более эффективным источником топлива для организма по нескольким важным причинам. Давайте вспомним камин как простую аналогию. Если вы разводите огонь, используя только хворост и газеты, ваш огонь будет бушевать и гореть, но только на короткое время, а затем вы должны будете подбрасывать еще больше хвороста и газет. Однако, если вы подпитываете огонь дровами, которые дают медленное и устойчивое пламя, это не только позволит огню гореть часами, но и даст более чистое пламя. Это может показаться слишком упрощенным подходом, но это действительно тот же самый принцип. С точки зрения обмена веществ, углеводы – это хворост и газеты, а жиры – это медленно сгорающие дрова.

Не убедительно? Давайте обратимся к научным данным. Уже доказано, что скелетные мышцы и даже мозг могут эффективно использовать жир в форме кетонов как источник энергии. Огромная разница между жиром и углеводами как источниками энергии заключается в том, что жир производит гораздо меньше активного кислорода и больше энергии. Кетоны обеспечивают больше энергии на единицу используемого кислорода. Состояние кетоза увеличивает количество энергии, которую ваши клетки могут вырабатывать при помощи митохондрии, основного “энергоблока” наших клеток.

Кроме того, употребление низкоуглеводной диеты и переход на жир в качестве основного источника топлива снижает окисление глюкозы, также известное как гликолиз, что, в свою очередь, оказывает непосредственное влияние на уровень системного воспаления в организме. Многочисленные исследования пришли к выводу, что системное воспаление является основной причиной ряда хронических заболеваний, поэтому любые способы уменьшения воспаления важны для вашего здоровья и долголетия. Вот почему жир считается более чистым топливом, чем углеводы.

## Питательные вещества кетогенной диеты

Кето диета придает большее значение питательной ценности рациона, чем количеству калорий. Есть такое понятие, как “макросы”, или макронутриенты – вещества, которые необходимы всем живым организмам для выживания. С другой стороны, не стоит недооценивать и микроэлементы, которые включают витамины, минералы, фитохимические соединения, которые необходимы человеческому организму в меньших количествах.

Три основные макроэлементы (макросы) – это белок, углеводы и жиры. Из этих трех элементов жиры “сгорают” медленнее всего, а это означает, что для их расщепления в организме требуется больше всего времени. По скорости сгорания затем следует белок, а углеводы сгорают быстрее всех. Поэтому в рецептах этой книги вы не найдете количества калорий, а только макросы (белок, жир и углеводы в граммах), что на самом деле намного важнее.

**Углеводы** состоят из коротких и длинных цепочек сахаров, расщепляемых в процессе пищеварения до глюкозы. Каждый грамм углеводов содержит 4 калории.

**Белок** также обеспечивает 4 калории на грамм. Белки состоят из аминокислот, которые необходимы для восстановления и регенерации тканей организма, здорового иммунитета, поддержания и роста мышц, а также других функций.

**Жиры** обеспечивают 9 калорий на грамм. Они необходимы для выработки и функционирования гормонов, когнитивного развития, правильного функционирования органов и клеток и усвоения многих основных микроэлементов, не говоря уже о том, что они служат чистым источником энергии для организма.

Я твердо верю, что никакие макроэлементы не должны считаться вредными. Все элементы нашего рациона одинаково ценны и полезны для здоровья. Экспериментируя с кетогенной диетой и ее вариациями, вы сможете быстрее адаптироваться к кето и достичь более гибкого состояния обмена веществ. Вы можете определить, что традиционное расщепление макроэлементов в кетогенной диете (об этом чуть позже) – это именно то, что вам нужно для оптимального самочувствия и ясности ума. В то же время, вы можете обнаружить, что вам необходим более гибкий подход к кето, с большим содержанием низкоуглеводных овощей и фруктов, бобовых и круп.

## Традиционная кето диета

В течение первых двух недель Кето Преобразования я предлагаю придерживаться традиционного кетогенного режима питания. Таким образом, вы сможете преобразить свой рацион, благополучно пережить “кето грипп” и привыкнуть к новому образу питания.

Классическая кето диета предполагает рацион, состоящий из 75 % жиров, 20 % белков и 5 % углеводов. В практическом плане из расчета потребления 1600 калорий это означает:

**124 грамма жира**

**100 граммов белка**

**20 граммов углеводов**

Я противник скрупулезного подсчета граммов и калорий. Тщательное отслеживание содержимого каждой ложки и капли может привести к нездоровому и навязчивому отношению к еде. Отдавайте себе отчет, что вы едите, будьте честны с собой, но, самое важное, не ругайте себя за мелкие ошибки и просчеты.

## Как узнать, вошли ли вы в кетоз?

Отслеживание “макросов” (питательных элементов) – это шаг номер один и отличная стратегия для составления вашей идеальной кето-программы. Но как вы можете измерить эффективность вашего подхода? Давайте обсудим этот жизненно важный вопрос во всех подробностях, от признаков и симптомов до анализа крови.

По мере того, как ваш организм адаптируется к кето, вы достигнете особого состояния обмена веществ, который называется кетоз. Не нужно бояться его и путать с действительно опасным кетоацидозом, который редко случается у больных диабетом.

Звучит странно, но вы можете достичь кетоза, не адаптировавшись к употреблению жиров в полной мере. Ваш организм может начать производить кетоны, но будет эффективно использовать их в качестве источника энергии, а по-прежнему сжигать глюкозу. Другими словами, быть в кетозе – это не всегда то же самое, что адаптироваться к употреблению жира. Я упоминаю об этом, потому что вы, наверное, уже знаете, что наша конечная цель – адаптироваться к использованию жира как источнику энергии, а не постоянно находиться в состоянии кетоза. Когда вы действительно сможете сжигать жир в качестве топлива, вы сможете время от времени употреблять продукты с более высоким содержанием углеводов и легко возвращаться в жиросжигающее состояние без негативных симптомов, например, набора веса.

Вполне возможно, что кто-то достигнет состояния кетоза нездоровым образом. Вы можете есть низкокачественный фаст-фуд с низким содержанием углеводов, например, бургеры без булочки, в течение дня для достижения кетоза, но будет ли это полезно для вашего здоровья? Так что тестирование кетонов в крови не является конечным показателем здоровья.

Конечно, сначала нужно освоить правила, прежде чем их нарушать, и именно поэтому я рекомендую вначале измерять ваши кетоны. Не нужно делать это в течение длительного времени, например, несколько месяцев. Но чтобы успешно перейти к кетогенной диете, тесты на кетоны будут очень полезными.

Кетоновые тела могут быть обнаружены в вашей моче, выдыхаемом воздухе и крови. Имейте в виду, что большое количество кетонов не обязательно означает пользу для здоровья.

Анализ мочи обычно проверяют на ацетон. Считается, что это наименее точный метод тестирования, поскольку моча собирает только избыточные кетоны, которые не были использованы организмом. Когда вы хорошо адаптировались к употреблению жира в качестве источника энергии, кетоны не будут попадать в мочу. И тем не менее, тесты на кетоны в моче широко доступны в аптеках и онлайн, к тому же стоят недорого, так что игнорировать их не нужно.

Если вы предпочитаете не использовать тесты по какой-либо причине, есть и другие способы определить, насколько хорошо ваше тело адаптируется к повышенному потреблению жира. Вот несколько вещей, на которые нужно обратить внимание, чтобы определить, действительно ли ваше тело начало сжигать жир в качестве топлива:

- Вы можете легко выдержать без “перекусов” по крайней мере 4–5 часов между приемами пищи
- Вы не чувствуете, что у вас есть симптомы “кето-гриппа”: головная боль, усталость, тошнота, раздражительность
- Вы полны энергии в течение дня
- Вы можете заниматься спортом на голодный желудок
- Вы более сосредоточены и ваша голова более ясная

Какой бы метод тестирования вы ни выбрали, не расстраивайтесь, если цифры не соответствуют вашим ожиданиям. Адаптация к кето может занять до шести недель или дольше, поэтому продолжайте делать то, что вы делаете, и верьте, что природная мудрость вашего тела направит вас в правильном направлении.



Ну вот, вы прочитали науку и теорию, объясняющие, что, зачем и почему. Теперь я хочу ответить на вопрос “как”, и именно здесь начинается самое интересное!

## **Что вы будете есть и почему**

Поскольку кето стало популярным и модным, на рынке появилось много готовых полуфабрикатов и “кето-продуктов”, многие из которых весьма сомнительного качества. Я хочу, чтобы вы сосредоточились на натуральных продуктах, которые вы будете готовить самостоятельно и которые снабжают ваш организм питательными веществами, необходимыми для достижения оптимального здоровья.

### **Продукты питания на кетогенной диете включают (но не ограничиваются ими) следующее:**

**Жир:** разнообразные питательные полезные жиры, такие как масла: оливковое, авокадо, кокосовое, льна, а также топленое масло, масло МСТ (масло триглицеридов со средней длиной цепи, производное кокосового масла), а также орехи, семена, оливки, кокосовые продукты и авокадо.

**Низко-крахмальные овощи:** шпинат, белокочанная капуста, брокколи, разнообразные салаты, сельдерей, цветная капуста, спаржа, зеленая фасоль (“спаржа”), и многое другое.

**Фрукты с низким содержанием углеводов:** ежевика, клубника, малина, черника, авокадо и лимоны. Количество углеводов в некоторых фруктах довольно высоко, поэтому не забывайте об их умеренности.

**Мясо и рыба:** говядина, курица, свинина, баранина, индейка, лосось, сардины и другая жирная рыба

Яйца

**Молочные продукты с высоким содержанием жира:** сыр, жирный творог, цельный йогурт без добавок, греческий йогурт, сливки.

### **Что вы не будете есть:**

Готовые продукты и полуфабрикаты

Транс-жиры (маргарин, “растительные жирные кислоты”)

Некоторые растительные масла: соевое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное

Рафинированный сахар

Мука и крупы

Макароны всех видов

Бобовые (фасоль, горох, чечевица)

Искусственные подсластители

Соя

## Что еще можно есть

Вы можете есть определенные продукты. Возвращаясь к концепции питательной гибкости, та самая диета, которая работает для меня, может не сработать для вас, поэтому следующие продукты получили условное одобрение в программе Кето Преобразование. К счастью, не существует единственно верной программы кето!

**Молочные продукты:** некоторые люди страдают непереносимостью лактозы или имеют аллергию к молочным вообще. Если вы только несколько чувствительны к лактозе, вы можете поэкспериментировать с употреблением молочных продуктов с низким содержанием лактозы, таких как твердый сыр и масло, или принимать добавку энзима лактазы перед употреблением молочных продуктов. Если вы уже знаете, что молочные продукты – не ваша пища, вы можете легко устранить их из своей кетогенной диеты. Замените молочные продукты животными и растительными жирами и маслами, разнообразными морепродуктами, мясом и птицей, орехами, семенами, овощами и молочными альтернативами, такими как кокосовым или миндальным молоком.

**Орехи и семена:** Орехи и семена могут быть аллергеном для некоторых людей, и необходимость их избегать также может затруднить кетогенную диету. Тем не менее, орехи и семена включены в первую очередь как источник здоровых жиров и клетчатки, поэтому вы можете легко заменить их на другие жиры и добавить большее количества овощей как источник клетчатки.

**Кето-фрукты:** любые фрукты содержат натуральный фруктовый сахар (фруктозу) и потому вызывают выброс инсулина. Если вы обнаружите, что употребление фруктов повышает тягу к углеводам или удерживает вас от состояния кетоза, вам может потребоваться устранить их на короткое время, пока вы не полностью адаптируетесь к употреблению жира.

## **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.