

ДОКТОР РОМАН МАЛЬКОВ

---

# Циклическая кетогенная диета

ПОХУДЕНИЕ БЕЗ ГОЛОДА

КЕТО



Доктор Роман Мальков

**Циклическая кетогенная  
диета. Похудение без голода**

«Издательские решения»

**Доктор Роман Мальков**

Циклическая кетогенная диета. Похудение без голода / Доктор Роман Мальков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-988085-7

Доктор Р. Е. Мальков длительное время работал в США как эксперт в области питания и фитнеса. Он является автором книги The Carb Cycling Diet, которая пользуется популярностью во всем мире.

ISBN 978-5-44-988085-7

© Доктор Роман Мальков  
© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА	6
ОСНОВЫ ДИЕТЫ	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Циклическая кетогенная диета**

## **Похудение без голода**

**Доктор Роман Мальков**

© Доктор Роман Мальков, 2020

ISBN 978-5-4498-8085-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **ВВЕДЕНИЕ**

## **ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА**

Эта книга будет полезной как для начинающих, кто только начинает использовать кето-диету, так и для тех, кто уже давно ею пользуется. Циклическая кетогенная диета, сокращенно Циклическая кето-диета, особенно полезна тем, кто желает активно заниматься фитнесом, поддерживать высокую мышечную массу, крепкий опорно-двигательный аппарат и предупреждать заболевания зависимые от возраста.

Кетогенная диета была разработана в 1921 году в клинике Мейо. Изначально применялась для лечения эпилепсии у детей. Важно отметить, что ее никогда не применяли продолжительное время, а только курсами не более 3-х месяцев. Соответственно длительные клинические исследования не проводились. Долгосрочные побочные эффекты включают стеатоз печени, гипопроотеинемия, камни в почках, а также дефицит витаминов и минералов. Достоверных данных о влиянии кето-диеты на здоровье человека при длительном применении (более 2 лет) нет.

Кетогенная диета противопоказана пациентам с панкреатитом, печеночной недостаточностью, нарушениями метаболизма жиров, дефицитом карнитина, дефицитом карнитин-пальмитоилтрансферазы, дефицитом карнитин-транслоказы, порфириями или дефицитом пируваткиназы. У людей, находящихся на кетогенной диете, редко бывает ложноположительный тест на алкоголь в выдыхаемом воздухе. Из-за кетонемии ацетон в организме иногда может быть восстановлен до изопропанола алкогольдегидрогеназой печени, что может дать ложноположительный результат теста на алкоголь.

Во всем мире бремя заболеваемости и смертности от хронических заболеваний, связанных с питанием, увеличивается из-за плохого качества питания и чрезмерного потребления калорий. По сравнению с классической кето-диетой, содержащей большое количество продуктов животного происхождения, периодическое увеличение потребления углеводов делает циклическую кето-диету более устойчивой, а также позволяет снизить риск хронических заболеваний таких, как диабет 2 типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов рака. Для индивидуального сопровождения и профилактики заболеваний точно рассчитанное питание может предложить более эффективные подходы с учетом индивидуальных особенностей, таких как геном, метаболом и микробиом.

## ОСНОВЫ ДИЕТЫ

В этой книге я покажу способ питания, который позволяет сочетать животные и растительные продукты так, чтобы это благоприятно отразилось на здоровье. Вы будете потреблять значительно большее количество растительных продуктов, чем в классической кето-диете. Основной принцип Циклической Кето-Диеты – это чередование, когда в один день вы делаете акцент на животные и растительные жиры, а в другой день на растительные продукты. В основе ЦКД лежат режимы Циклической диеты. Те, кто прочитал мою книгу «Циклическая диета» с легкостью смогут перейти на ЦКД, значительно уменьшив потребление углеводов в дни ограничений.

Большее потребление овощей приводит к большему потреблению клетчатки, биоактивных веществ и микроэлементов. Описано около 20 классов биоактивных веществ, каждый из которых содержит несколько наименований биоактивных веществ необходимых для здоровья. Витамины – это один класс, микроэлементы – другой. Для полноценного здоровья в организм должны попадать вещества из всех 20 классов. Это возможно только при большом потреблении овощей и фруктов. Классическая кето-диета не позволяет потреблять достаточное количество овощей и фруктов для восполнения этих потребностей. По этой причине у последователей кето-диеты со временем возникают дефициты некоторых витаминов и микроэлементов, и других биоактивных веществ. Циклическая Кето-Диета (ЦКД) позволяет избежать каких-либо дефицитных состояний.

Преимущества Циклической Кето-Диеты (ЦКД):

1. Отсутствие дефицитных состояний
2. Отсутствие нарушений микрофлоры кишечника
3. Разнообразный рацион, приносящий удовольствие от пищи
4. Большее потребление клетчатки
5. Лучше сочетается с тренировками в спортзале, так как позволяет тренироваться более интенсивно и достигать лучших результатов.

Даже несколько пунктов из этого списка являются достаточными для того, чтобы задуматься о том, чтобы попробовать ЦКД.

Пандемия ожирения начала свое активное распространение по всему миру с момента широкого применения сахара в питании людей. Она особенно ускорила, когда во многие продукты питания производители начали добавлять глюкозно-фруктозный сироп. Революция в технологии произошла в 80-е годы прошлого столетия. Напитки, соусы, выпечка, хлеб и многие другие продукты теперь содержат глюкозно-фруктозный сироп. До этого момента его в составе продуктов не было. Вред состоит в том, что глюкоза в больших количествах проникает в кровь и вызывает каскад негативных последствий. В ответ поджелудочная железа вырабатывает большое количество гормона инсулина, в крови повышается концентрация гормона ИФР-1, который напрямую связан с увеличением риска онкологических заболеваний. Редкие эпизоды увеличения концентрации глюкозы в крови не приводят к ухудшению здоровья, но ежедневная повышенная концентрация глюкозы и гормонов приводит к ожирению, сахарному диабету 2-го типа, онкологическим заболеваниям.

Глюкоза является легким и доступным субстратом для производства энергии. Внутри жировых клеток при избытке энергии глюкоза превращается в триглицериды и в этой форме откладывается про запас. Жир (при избытке энергии) тоже откладывается в жировых клетках в виде триглицеридов. Поэтому сладкие и одновременно жирные продукты являются наиболее вредными. Они приводят к быстрому увеличению жировых накоплений.

Если одновременно присутствуют жиры и глюкоза, клетки будут использовать глюкозу. Энергия из глюкозы выделяется быстрее. По этой причине организм большинства людей

использует глюкозу как главный источник энергии для своих нужд. Метаболизм «заточен» на глюкозу. При этом получается парадоксальная ситуация – при низком уровне глюкозы в крови появляется чувство голода, в то время как в организме существуют большие запасы жира, энергии которого хватило бы на 30 дней существования без еды. Как заставить организм использовать энергию жира из жировых запасов? Для этого потребуется переключить метаболизм на постоянное сжигание жира, как основного источника энергии. Ваш метаболизм должен начать использовать жир как основной источник энергии, а не глюкозу. Сделать это можно только резко ограничив поступление углеводов с пищей. Граница, ниже которой организм начинает активно сжигать жир, находится в пределах 35—50 г углеводов в сутки.

Любая программа здорового питания должна продлевать среднюю продолжительность жизни, отодвигать время возникновения заболеваний зависимых от возраста и влиять на качество физической составляющей жизни. Иначе, зачем делать усилия.

**ВАЖНО:** Качество физической жизни зависит от опорно-двигательного аппарата (мышцы, связки, сухожилия, хрящи, кости).

Заботу об опорно-двигательном аппарате я ставлю на первое место по той причине, что от его состояния зависит очень многое. Если у человека присутствуют травмы связок или больные суставы, то он не может поддерживать высокий уровень физической активности. Это значит, появляется лишний вес, а вместе с ним увеличиваются риски возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Как видите, вероятность умереть раньше отведенного природой срока напрямую зависит от опорно-двигательного аппарата. Вот поэтому я рекомендую сочетать питание с физическими упражнениями. Для получения эффективного результата питание и физические нагрузки должны быть синхронизированы. Основы этой программы изложены в моей книге «Циклическая диета». Для тех пользователей, кто предпочитает Циклическую кетогенную диету, ниже я приведу примеры синхронизации питания и физических упражнений. Я часто вижу, как люди в погоне за снижением веса теряют мышечную массу. Недостаток мышечной массы является одной из самых распространенных проблем людей, достигших 60 лет. Вслед за недостатком мышечной массы, как правило, присоединяется дефицит костной массы (остеопороз). Для того чтобы избежать этих серьезных проблем со здоровьем, необходимо регулярно выполнять силовые нагрузки. Для получения результата силовые нагрузки должны быть достаточно интенсивными. Кроме силовых упражнений я рекомендую выполнять упражнения на растяжку и кардионагрузку. Все вместе они составляют концепцию СВГ (сильный, выносливый, гибкий). Грамотное сочетание 3 видов нагрузки с питанием позволяет создать здоровое и красивое тело с минимальными затратами.



## **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.