

doctor

•RAZUMNAYA•

Флорида Разумная

РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ

СПАСЕНИЕ ОТ ОЖИРЕНИЯ



Флорида Разумная

**Разумное питание –
спасение от ожирения**

«Издательские решения»

Разумная Ф.

Разумное питание – спасение от ожирения / Ф. Разумная —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-969197-2

Флорида Разумная — врач превентивной медицины, диетолог, нутрициолог, член Российского общества диетологов и нутрициологов. В своей книге она подробно рассказывает о гормональном здоровье, причинах лишнего веса, типичных ошибках похудения, об осознанном питании, основанном на биохимических процессах организма. Это руководство к действию для всех, кто стремится быть в хорошей физической форме, хочет обладать крепким здоровьем, сохранять молодость, жизнерадостность и энергичность.

ISBN 978-5-44-969197-2

© Разумная Ф.
© Издательские решения

Содержание

Об авторе	6
Введение	8
Глава I. Ошибки похудения	9
1.1. Бездумное голодание	9
1.2. Злоупотребление фруктами и соками	10
1.3. Отказ от жиров	11
1.4. Отказ от завтрака	13
1.5. Интенсивные физические нагрузки	14
1.6. Резкое снижение веса	15
1.7. «Хочешь похудеть – не ешь после шести»	16
1.8. Дробное питание	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Разумное питание – спасение от ожирения

Флорида Разумная

Иллюстратор и дизайнер обложки Юлия Бабилова

Фотограф Рашид Бакиров

Редактор Светлана Соколова

Корректор Алексей Леснянский

© Флорида Разумная, 2020

ISBN 978-5-4496-9197-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Разумная Флорида Тафуровна

Врач превентивной медицины, диетолог, нутрициолог
Член российского общества диетологов и нутрициологов

Об авторе

Здравствуйтесь, друзья!

Я врач превентивной медицины, диетолог, нутрициолог. Зовут меня Флорида Разумная. Возможно, вы не поверите, но мои имя и фамилия настоящие. Имя мне дали мои родители, спасибо им огромное, они были креативными людьми.

Фамилия досталась от мужа, тоже повезло, но она накладывает большую ответственность. Перед тем как поменять фамилию, я долго думала, целых девять месяцев.

Окончила Оренбургскую государственную медицинскую академию и благодарна альма-матер за то, что меня научили лечить больного, а не болезнь; лечить организм в целом, а не симптомы; всегда искать причину, вызвавшую заболевание.

Интернатуру прошла по дерматовенерологии, затем была специализация по косметологии, фитотерапии, диетологии и нутрициологии.

Когда начала изучать диетологию, поняла, что без знаний по клинической биохимии и эндокринологии не обойтись. Окончила аспирантуру по клинической фармакологии в ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет МЗ РФ г. Уфа в 2018 году. Мой врачебный стаж более 20 лет.

С первого дня своей врачебной практики я придерживаюсь концепции превентивной медицины. Я приверженец медицины здравого смысла (разумной медицины), где организм – это единое целое.

Что означает «превентивная медицина»? Как я с ней познакомилась и почему именно за ней будущее?

Современную медицину называют «медициной таблетки и скальпеля», и такой подход на сегодняшний день себя практически полностью исчерпал.

Каждый из вас, наверное, на себе ощутил недостатки нашей медицины при посещении медицинских клиник.

В странах Европы все больше внимания уделяется превентивной медицине, суть которой заключается в индивидуальном управлении состоянием здоровья.

Я начала интересоваться этим направлением медицины в 2014 году, когда училась в ГБОУ ВО БАГСУ при Президенте РБ в г. Уфа. Моя дипломная работа называлась «Развитие превентивной медицины в г. Салават».

Я защитила диплом с отличием, и меня направили на стажировку в Германию. У меня появился шанс воочию увидеть и познакомиться с работой немецких клиник, которые практикуют превентивную медицину.

Я побывала в клиниках Штутгарта, Дрездена, Берлина, Гамбурга и Дюссельдорфа. Стажировка мне дала очень многое: это и основные принципы и методы работы превентивной медицины, и знакомство с докторами ведущих клиник Германии.

Почему я решила написать книгу? Сейчас на просторах интернета можно найти очень много неверной информации по оздоровлению, питанию, и множество людей просто не могут найти правильные ответы на свои вопросы.

Я ежедневно встречаю в своей практике большое количество людей с избыточным весом, которые неправильно пытались худеть, мучая себя бессмысленными диетами и изнуряя себя непомерными физическими нагрузками, не получая при этом ожидаемого эффекта.

Сегодня все кому не лень учат, как правильно худеть: приверженцы правильного питания, фитнес-тренеры, психологи. Надеюсь похудеть, полные люди изнуряют себя в тренажер-

ных залах, сидят на модных диетах, но результаты их не радуют. Зачастую они не могут достигнуть желаемого веса либо быстро возвращаются к прежнему.

Почему это происходит?

Как диетолог я считаю, что, перед тем как начинать борьбу с лишними килограммами, необходимо выяснить причину появления избыточного веса. Следует пройти необходимые медицинские обследования, подойти к процессу похудения с умом.

Если диетолог назначает вам диету, при этом не выясняя причину ожирения, бегите от него.

У ожирения всегда есть причина. И в своей практике я в первую очередь выясняю причину, которая привела к лишнему весу, при помощи анкетирования, тестирования и лабораторных анализов.

Для того чтобы как можно больше людей узнали, как правильно снизить вес, я решила написать краткое руководство по осознанному питанию и правильному снижению веса. Для того, чтобы вы из первых уст услышали и применили в своей практике полезные советы от квалифицированного врача.

В этой книге я делюсь знаниями по превентивной медицине (профилактической), рассказываю о гормональном здоровье, какие нарушения в гормональном фоне являются причиной лишнего веса, о способах продления молодости, о профилактике болезней старости, об осознанном питании, основанном на биохимических процессах организма, и учу методам самодиагностики.

Введение

Ожирение – диагноз или симптом болезни? По данным статистики, Россия занимает четвертое место в мире по количеству людей с избыточным весом: 58% женщин и 54% мужчин имеют избыточный вес.

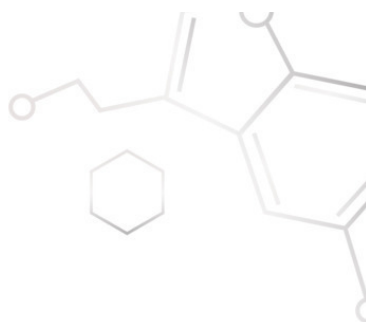
Сегодня все кому не лень учат, как правильно худеть: приверженцы правильного питания, фитнес-тренеры, психологи, блогеры... В надежде похудеть полные люди изнуряют себя в тренажерных залах, сидят на модных диетах, а результаты не радуют: зачастую они не могут достигнуть желаемого веса либо быстро возвращаются к прежнему.

Почему это происходит?

Как диетолог я считаю, что, перед тем как начать борьбу с лишними килограммами, необходимо выяснить причину появления избыточного веса. Следует пройти необходимые обследования, подойти к процессу похудения с умом.

Прежде чем разобраться с этим вопросом, следует поговорить про ошибки, которые допускают многие люди при похудении. Женщины, желая во что бы то ни стало снизить вес, бросаются из крайности в крайность.

Часто, общаясь с пациентами во время консультации, я вижу, как много ошибок в питании они допускают. Если вы хотите снизить вес правильно и без вреда для здоровья, давайте разберемся в них более подробно.



ГЛАВА I

ОШИБКИ ПОХУДЕНИЯ



Глава I. Ошибки похудения

1.1. Бездумное голодание

БЕЗДУМНОЕ ГОЛОДАНИЕ – это самая большая ошибка при похудении. Большинство людей ошибается, предполагая, что отказ от еды или максимальное ограничение рациона поможет им сбросить лишние килограммы. Люди сидят на жестких диетах, употребляя в день не более 700 – 900 калорий.

Чем чревато такое питание? Первостепенная задача успешного похудения – это не только избавиться от лишнего веса, но и разогнать медленный обмен веществ. При ограниченном питании (менее 1200 ккал) замедляется обмен веществ, а это никак не сможет способствовать похудению.

К тому же голодная диета увеличивает вероятность срывов, так как выдержать такое не каждый может. А если и выдержит, то недолго. После каждого голодания организм обязательно «отомстит», и жировые клетки наберут «запас» [9].

Снижение калорийности повлечет расход гликогена (стратегический энергетический потенциал) в печени, и она начнет задерживать жиры. По статистике, у голодающих в разы больше шансов приобрести жировую дистрофию печени. Нарушение жирового обмена в печени повлечет за собой и формирование атеросклеротических бляшек в сосудах. Также это может привести к разрушению мышечных волокон. Организм будет извлекать энергию для себя из всего, откуда можно получить глюкозу.

1.2. Злоупотребление фруктами и соками

Следующая ошибка при снижении веса, с которой я сталкиваюсь очень часто, – это ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ФРУКТАМИ И СОКАМИ.

Отказываясь от вредной и жирной пищи, худеющие стараются разнообразить свой рацион большим количеством фруктов и соков. Более того, многие садятся на одни фрукты.

Фразу «Почему я поправляюсь? Я же ем одни фрукты» я слышала очень много раз. Или вот еще любимая фраза: «Я еду на море, две недели буду есть только фрукты и похудею» [9].

Во многих фруктах содержится приличное количество фруктозы, которую организм превратит в жир и отложит в виде жировых запасов, особенно если у вас малоподвижный образ жизни. Очень опасны в этом плане фрукты, у которых высокий ГКИ (гликемический индекс), к примеру, виноград и бананы. Самый распространенный миф – это то, что фрукты можно употреблять в любом количестве. То же касается и фруктовых соков, которые содержат большое количество фруктозы. Фруктовыми соками утолить чувство голода вы не сможете, а организм получит калории и большое количество сахара.

Самая большая ошибка – есть фрукты в качестве перекуса. Фруктоза способствует резкому выбросу инсулина, который медленно утилизируется клетками организма и способствует усилению голода через очень короткое время.

А это усугубляет уже имеющиеся симптомы инсулинорезистентности у людей с лишним весом.

Не поверите, но фруктоза в больших количествах иногда вреднее сахарозы. Если ваша цель – жиросжигание, помните, что лучше отдавать предпочтение цитрусовым, яблокам и любым кислым ягодам.

Из фруктов предпочтительней грейпфрут, киви, зеленое яблоко.

Сладкие ягоды: клубника, голубика, черника, земляника, малина.

Кислые ягоды: клюква, брусника, ежевика, черная смородина.

Дозволенный порог употребления сладких ягод – 200 г в день, кислых – 300 г, фруктов – 1—2 шт. Больше нежелательно. Рекомендую употреблять фрукты и ягоды до 18:00. После, при похудении, нельзя! Ешьте их в качестве десерта после завтрака или обеда, но не как перекус.

1.3. Отказ от жиров

Далее еще одна распространенная ошибка при похудении – ОТКАЗ ОТ ЖИРОВ.

Каждый день мы слышим о вреде холестерина и жирных продуктов. И что мы делаем? Мы покупаем все обезжиренное: молоко, творог, кефир; исключаем из рациона масло, мясо, яйца. Но на самом деле мы поправляемся в основном не от жирных продуктов, а от простых углеводов [9]. Некоторые люди исключают жиры до такой степени, что у человека начинаются гормональные нарушения, потому что: нет холестерина = нет гормонов.

Все стероидные гормоны:

- гормон жизни и энергии – кортизол;
- гормон идей и планов – ДГЭА;
- гормон мотивации, желания и стремления – тестостерон;
- гормон удовольствия и удовлетворения жизнью – прогестерон;
- гормон красоты и приятного запаха тела – эстрадиол.

Все они синтезируются из холестерина.

Люди, которые намеренно исключают холестерин из рациона питания годами, имеют низкое либидо, отсутствие стремлений, поникший и нездоровый вид. Почему еще он важен?

В нашей коже под действием (UV-B) солнечных лучей из холестерина синтезируется жизненно необходимый витамин D. Холестерин входит в состав абсолютно всех клеточных мембран, обеспечивая их стабильность в широком интервале.

Нет холестерина – нет здоровой клетки.

Холестерин входит в состав миелиновой оболочки всех нервов (изоляция для нервного «провода»). Нет холестерина – нет нормальной передачи нервного импульса. Входит в состав сурфактанта. Сурфактант – это особое вещество, выстилающее изнутри альвеолы легких. Основная функция этого вещества – поддержание поверхностного натяжения и способность легких к раздуванию и спадению при дыхании. Без сурфактанта нет нормального легочного дыхания.

Также необходимо включать в свой рацион жирные кислоты Омега-3, жизненно важные для мозга. Они уменьшают воспаление и защищают сосуды. Омега-3 – полиненасыщенные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме человека. Содержатся они в жирной рыбе (лосось, сельдь, скумбрия), поэтому включите ее в свой рацион.

Наверное, многие из вас знают, что есть два холестерина: «плохой» и «хороший». Чем же они отличаются?

Холестерин, содержащийся в нашей крови, просто так не «плавает» в чистом виде. Он находится в соединении с белками – такие комплексы называются липопротеидами. Липопротеиды низкой плотности (ЛПНП) – это «плохой» холестерин [7], так как ЛПНП содержат мало белка и много холестерина. Они транспортируют холестерин из печени в нуждающиеся в нем клетки (для синтеза гормонов, витамина D, желчи). На самом деле, ЛПНП совсем не плохие, а очень даже хорошие и необходимы для нашего организма, так как из них синтезируются стероидные гормоны (кортизол, прогестерон, тестостерон, эстроген).

А вот «хороший» холестерин – это липопротеиды высокой плотности (ЛПВП). ЛПВП содержат много белка и немного холестерина, собирают неиспользованный клетками холестерин и транспортируют его в печень. При дефиците белка снижается содержание ЛПВП.

Важный вопрос: откуда холестерин берется?

Почему-то все думают, что из продуктов. На самом деле, большую часть (75—80%) холестерина производит наша печень, и примерно 20—25% – поступает в наш организм с пищей.

И очень важно, что весь этот холестерин, который всасывается из кишечника, не весь получен из еды. Он синтезируется из желчи, которую печень производит, а затем вводит в пищеварительный тракт.

Желчь содержит холестерин, который доставляют в печень ЛПВП. Образование и выведение желчи играет ключевую роль в регуляции уровня холестерина. Желчь выделяется только при употреблении жирной пищи. Если желчи нет – холестерин из печени не удаляется.

И поэтому, чтобы уменьшить поступление холестерина в печень, организм снижает уровень ЛПВП. Для того чтобы утилизировать холестерин из печени, повышает уровень ЛПНП, доставляющих холестерин из печени в клетки и ткани. Пациент приходит к врачу с высоким холестерином, а врач ему назначает обезжиренную диету и этим еще больше усугубляет ситуацию.

Теперь мы знаем, что высокий холестерин – это результат его повышенного синтеза печенью. Но почему печень увеличивает синтез холестерина? Один из известных ученых, венский хирург, удаляя у подопытных коз и овец щитовидную железу, сделал любопытное открытие: после операции у животных резко повысился уровень холестерина. То есть у травоядных, которые никогда не пробовали животную пищу, содержащую холестерин, развился атеросклероз.

Другими словами, именно недостаточная функция щитовидной железы (а не животные жиры) является одной из главных причин развития атеросклероза. После этого открытия уже в XIX веке атеросклероз успешно лечили малыми дозами гормонов щитовидной железы. Холестерин – незаменимое сырье для выработки витамина D, стероидных гормонов, желчи. Следовательно, если в организме наблюдается дефицит одного или нескольких компонентов, печень начинает увеличивать количество производимого холестерина. То есть наш организм пытается компенсировать дефициты при помощи увеличения синтеза холестерина. Когда мы снижаем холестерин таблетками, мы просто усугубляем дефициты и вредим организму. Холестерин не нужно снижать, а нужно устранять дефициты.

Таким образом, делаем вывод: высокий холестерин – это маркер дефицитов, но он не вызывает атеросклероз. Причиной атеросклероза является окислительный стресс, токсины и высокий сахар. Атеросклероз может развиваться как при высоком, так и при нормальном и низком холестерине. Борьба против холестерина не избавит от атеросклероза. Не надо бороться с высоким холестерином, надо бороться с причинами, вызвавшими его повышение.

Как нормализовать уровень холестерина?

1. Устранить дефицит гормонов щитовидной железы.
2. Разнообразить рацион питания животными жирами; 1 г/кг/сут.
3. Добавить в рацион питания белковые продукты; 1,5 г/кг/сут.
4. Принимать витамин D3, уровень витамина D должен быть не ниже 65—100 нг/мл.
5. Принимать Омега-3. Индекс Омега-3 должен быть не ниже 12%.
6. Регулярный прием антиоксидантов (витамины С, Е, липоевая кислота).
7. Нормализовать функцию печени и желчного пузыря.
8. Восполнить дефицит половых гормонов.

1.4. Отказ от завтрака

Следующей ошибкой при похудении является ОТКАЗ ОТ ЗАВТРАКА. Завтрак – один из главных приемов пищи, запомните это навсегда. Для поддержания здоровья и для похудения этот прием пищи обязателен. Люди, пропускающие завтрак, рискуют оказаться в углеводной зависимости. К тому же завтрак необходим, чтобы разбудить процессы метаболизма. Если вы всегда пропускали этот прием пищи, постарайтесь сделать так, чтобы завтрак вошел в привычку.

От завтрака зависит то, как вы сегодня будете себя чувствовать: будете ли вы сегодня энергичной или уставшей, нервной или в хорошем расположении духа. Именно утром важно правильно накормить организм, дать клеткам все необходимое [9].

Интересно то, что люди, которые худеют, должны включать в своей рацион достаточное количество белков. Ведь ни для кого не секрет, что протеин является очень питательным компонентом пищи. Он надолго дарит чувство сытости, и организму нужно много времени и сил, чтобы его переварить. Именно поэтому после белковой пищи можно не есть полдня и прекрасно себя чувствовать. В то время как после сдобных булочек хочется есть уже через час.

Чтобы завтрак был правильным и питательным, во время похудения 30% порции должны составлять сложные углеводы, а 70% – белки.

Варианты завтраков для похудения могут быть самыми разнообразными. Чаще всего рецепты содержат в себе творог и яйца. Считается, что это самые полезные продукты, которые можно употреблять в утреннее время. Существуют также некоторые продукты, которых лучше избегать. Многие считают, что мюсли – это лучший завтрак для снижения веса. К сожалению, вынуждена вас расстроить. Хлопья, мюсли, а также каши быстрого приготовления нельзя употреблять на завтрак. Особенно если вы хотите похудеть. Подобный завтрак значительно повышает уровень сахара в организме, следовательно, инсулин оказывается неадекватно высок.

Подведем итог: белковый или же белково-жировой рецепт завтрака для похудения является самым правильным и полезным. Он может включать рыбу, яйца, птицу, творог, сыр.

1.5. Интенсивные физические нагрузки

Следующая ошибка при снижении веса – **ИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ**.

Я считаю, что физические упражнения при ожирении должны носить оздоравливающий характер, так как, если у вас ожирение, значит, произошел сбой в эндокринной системе. Тренироваться при ожирении можно и нужно, просто тренировочный темп, интенсивность и объем тренинга должны быть индивидуальными. Речь идет не о людях с лишними 5—10 кг, речь о тех, у кого избыточный вес составляет 15—20 и более килограммов. Часто люди начинают бороться с лишним весом, бегая утром трусцой, что приносит непоправимый вред коленным суставам и сердечно-сосудистой системе. Во-первых, бег – далеко не самый эффективный способ сжигания подкожного жира. Во-вторых, он оказывает негативное влияние на позвоночник и суставы. Особенно опасно несерьезное отношение к физическим нагрузкам в зрелом и пожилом возрасте, когда опорно-двигательный аппарат претерпевает возрастные изменения.

Во время бега ударная нагрузка на позвоночник увеличивается в 7 раз по сравнению с ходьбой в среднем темпе. Неправильная техника бега усиливает нагрузку на коленные суставы и голеностопы, способствует боковым смещениям позвонков. Это повышает риск появления микротравм хряща и межпозвонковых дисков, что приводит к артрозам и артритам.

Вред для сердца и сосудов: миокард – самая тренированная мышца в организме. Однако при чрезмерных нагрузках сердце может не справиться. Необходимо наращивать физические нагрузки постепенно – по мере повышения выносливости сердечно-сосудистой системы.

В противном случае, миокард не успевает прокачать кровь по организму, что вызывает гипоксию тканей в первую очередь головного мозга. Компенсаторно расширяются кровеносные сосуды и полости сердца. Это приводит к быстрому прогрессированию сердечной недостаточности. Кроме того, в зрелом и пожилом возрасте при атеросклеротическом поражении сосудов и повышенном риске тромбообразования пробежки противопоказаны.

Во время интенсивной физической нагрузки бляшка или тромб могут оторваться и привести к инсульту, инфаркту, тромбоэмболии легочной артерии.

Вот почему вреден бег без предварительной диагностики. Вывод прост – эффект физической активности будет гораздо больше, если вы будете двигаться регулярно, но без насилия над собой, одышки и ста потов. Идеальна в этом смысле простая ходьба. Но помните, необходимо ходить не менее 60—90 минут ежедневно, так как в первые 15—20 минут расходуются углеводы и только затем жиры.

1.6. Резкое снижение веса

Еще одна ошибка похудения – РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА.

Необходимость снизить вес – иногда это веяние моды, иногда – осознание, что лишний вес действительно мешает жить. Трудности с подбором одежды, одышка, высокая нагрузка на сердце – далеко не весь список проблем тучных людей. И вот в один прекрасный день почти каждый полный человек приходит к мысли: «Все, хватит. Сажусь на диету».

Кажется, абсолютно верное во всех смыслах желание скинуть лишний вес несет в себе серьезную опасность. Желание сбросить все лишние килограммы, которые копились годами, за 2—3 недели зачастую ведет к обратным результатам, совершенно далеким от ожидаемых.

Начинается марафон самых разрекламированных диет. Идет жесткий контроль всего, что кладется в рот. Последствия такого похудения могут быть самыми плачевными.

Итак, к чему приводит резкое снижение веса? При резком ограничении в питании организм испытывает нехватку питательных и полезных веществ, которые необходимы для поддержки в рабочем состоянии внутренних процессов, и замедляет обмен веществ. По аналогии с автомобилем, который включает экономный режим расхода топлива, но в ущерб мощности. При этом, когда вы через некоторое время восстанавливаете привычный режим питания, организм уже знает, что у него бывают трудные времена, и начинает откладывать еще больше жира про запас. При замедленном обмене веществ он накапливается еще быстрее. Именно поэтому после подобного рода диет вес в большинстве случаев всегда возвращается к исходному или становится еще больше.

В первые дни голодания приходит ощущение эйфории и легкости, которое большинство людей путают с эффектом оздоровления. Это заблуждение. Возникновение эйфории связано с воздействием кетоновых тел на наш мозг. Кетоновые тела синтезируются в печени при недостаточном окислении жирных кислот и дают сигнал о том, что нарушен обмен веществ.

В организме нет ни одного органа, на котором бы не сказалось отсутствие питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Первой поломкой могут оказаться гормональные нарушения. Вплоть до бесплодия у женщин. Баланс гормонов лептина и грелина, сообщающих человеку, что он наелся, может быть нарушен. Как следствие – не покидающее чувство голода, даже когда человек сыт.

Также резкая потеря в весе наносит удар по всей нервной системе. Происходит это потому, что нервные клетки состоят из жировой ткани больше чем на 50%.

Также стоит упомянуть и о мозге. При жесткой диете, исключая жиры, удар придется именно по нему. Из-за недостатка полноценного питания расщепляться будут в основном белки и жиры. Кетоновые вещества, которые выделяются при этом процессе, будут атаковать нервную систему. Заторможенное состояние, медленность реакции, усталость и ощущение, что весь мир против тебя, – все это результаты голодания.

При отсутствии нормального полноценного питания создаются проблемы для желудка (его слизистой оболочки), а это дает шанс язве и гастриту увеличить список болезней человека, придерживающегося жесткой диеты. Плохое настроение и нервные срывы также могут быть закономерными последствиями. Ничего не хочется, мир кажется серым и унылым, а человек чувствует постоянную подавленность. Мысли только о еде. Как результат – депрессивный настрой и испорченные отношения с близкими людьми.

Из эстетических проблем быстрого снижения веса можно отметить обвисание кожи. И чем больше веса собирается «стряхнуть» с себя человек, тем более серьезно ему стоит уделить внимание данному вопросу. На это есть своя причина: жировая ткань может действительно быстро покинуть тело, но кожа не успеет сократиться до нужных размеров.

1.7. «Хочешь похудеть – не ешь после шести»

«Хочешь похудеть – не ешь после шести», – каждый хотя бы раз слышал этот совет.

С первого взгляда он кажется очень даже логичным, ведь чем реже и меньше есть, тем быстрее можно избавиться от неприятных лишних сантиметров на талии. И все-таки давайте попробуем разобраться, можно или нельзя есть после шести в целях похудения. Я попробую убедить вас в том, что убрать лишние килограммы можно, если употребляешь в пищу все что хочется, но только до 6 часов вечера, – это лишь распространенный миф диетологии. Я считаю, запрет «Не ешь после 18:00» не имеет смысла.

Самое главное, чего действительно следует придерживаться, – это время, когда вы готовитесь ко сну, ведь оно свое у каждого человека.

Рекомендую ужинать за 2—3 часа до сна, при этом очень важен состав вашего ужина. Если вы на самом деле голодны, а не просто хотели «что-нибудь перекусить», то вечерняя трапеза вам необходима.

Если вы желаете похудеть эффективно и быстро, нужно питаться правильно и в подходящее время, а не голодать. Задайте себе вопрос: что же есть? Идеальным правильным ужином будет белковая пища. Отварите, запеките или приготовьте на гриле курицу, морепродукты, рыбу – их хорошо усваивает наш организм, они имеют невысокую калорийность, а рыба к тому же содержит необходимые для нашего организма жирные кислоты.

Сделайте омлет из яиц с зеленью и шпинатом. Если не хотите мясо, то приготовьте богатые белком чечевицу или нут. К белковой еде, если есть желание, можете добавить некрахмалистые овощи: помидоры, кабачки, сельдерей, листовой салат, болгарский перец.

От чего необходимо отказаться после 18:00 часов, так это от каш, фруктов и сладкого. Это связано с тем, что простые углеводы провоцируют выработку инсулина, который, в свою очередь, блокирует действие гормона роста. Этот гормон крайне необходим тем, кто ухаживает за своей фигурой, ведь он позволяет действительно похудеть, пока вы спите, так как расходует накопленные жировые запасы. Кроме того, полученный перед сном инсулин приведет к тому, что вы проснетесь уставшей, разбитой и с волчьим аппетитом. И хорошо, если непреодолимое желание чего-нибудь съесть придет с утра, а не посреди ночи.

У данного табу могут быть опасные последствия в виде риска спровоцировать заболевания пищеварительной системы (эрозивные и язвенные гастриты), а в желчном пузыре могут образоваться камни из-за застоя желчи.

Для людей с большим избытком веса, пытающихся похудеть, табу «не ешь после шести» особенно опасно. Высокий инсулин – частый спутник лишних килограммов. Полные люди не могут переносить продолжительные периоды голода совсем не из-за «пищевой разболтанности» или плохой дисциплины, а именно по причине гиперинсулинемии. В таком случае отказавшись от еды, в их организме произойдет понижение количества сахара в крови – гипогликемия. Внешне это проявится быстрым ухудшением самочувствия, непреодолимым чувством голода, а это часто провоцирует человека к срыву. Человек схватится за банку варенья или пачку печенья из чувства самосохранения и уже не сможет остановиться. Стоит ли подвергать себя опасности, когда достаточно просто не пренебрегать ужином, состоящим из правильных продуктов?

Как правильно питаться после 18:00 и худеть?

1. Можете без ущерба для здоровья не есть после шести вечера, только если ложитесь спать не позже 21:00.

2. В других случаях ориентируйтесь на время, которое предшествует сну на период от 2 – 3 часов (в зависимости от индивидуальных показаний и образа жизни).

3. Ешьте после тренировки – приготовьте здоровую белковую пищу.
4. Ужин организуйте правильно, выберите продукты, содержащие белок. Подойдут рыба или птица, творог, свежая зелень и некрахмалистые овощи.
5. Вечером избегайте каш, выпечки, сладостей и всего того, от чего не чувствуете себя сытым надолго лично вы.
6. Не стоит ложиться спать, явно ощущая чувство голода – незадолго до сна можно выпить натурального йогурта, стакан кефира или съесть два отварных яйца.

Подводя итог, скажу лишь одно – не гонитесь за быстрым результатом. Выбирая путь быстрого и резкого снижения веса, необходимо помнить, что результат, который вы получите, может быть далек от ваших изначальных ожиданий. Чтобы избежать тяжелых последствий, необходимо следовать главному правилу: снижать вес постепенно. Стоит забыть словосочетания «жесткая диета» и «экспресс-похудение». Необходимо следовать не просто диете, а комплексной системе, в которую должны войти сбалансированный рацион питания и умеренные физические нагрузки.

Правильный рацион питания обеспечит ваш организм всеми необходимыми питательными веществами в том количестве, которое требуется индивидуально вам, а физические нагрузки помогут избавиться от того «багажа», который вы накопили за годы бесконтрольной еды.

1.8. Дробное питание

Большинство специалистов по питанию рекомендуют дробное питание, по 5—6 раз в день. Поэтому будем разбираться с мифами о дробном питании и уясним для себя, какой режим питания нам больше подходит.

Дробное питание ускоряет процесс обмена веществ, будто бы в этом случае организм тратит значительно больше калорий. Думаю, это утверждение пошло из бодибилдинга, потому что именно спортсмены используют эту особенность для формирования мышечной массы. Что же говорят по этому поводу ученые? Исследование чешских ученых показало, что для больных сахарным диабетом второго типа предпочтительно производить в день 2 достаточно больших приема пищи, нежели 6 маленьких. Вывод исследователей: «Если питаться только завтраком и обедом, то не только вес тела снижается, но и содержание жира в печени, уровня С-пептида, глюкозы в плазме, глюкагона.

Интересно, а чем грозит дробное питание здоровым людям? Исследование, проведенное Американской ассоциацией по изучению заболеваний печени (American Association for the Study of Liver Diseases), в августе 2014 года привело к выводу, что частое перекусывание приводит к ожирению и жировой дистрофии печени.

Еще один миф гласит о том, что дробное питание способствует снижению веса, якобы позволяя уменьшить чувство голода. Но тут все зависит от того, чем именно вы перекусываете. Если это простые углеводы, то чувство голода будет расти, поскольку простые углеводы как быстро поднимают уровень сахара в крови, так и быстро его снижают, обостряя голод.

Вы уже знаете, что инсулин оказывает влияние на способность организма сжигать жир. Инсулин вызывает рост уровня лептина – «гормона сытости», который продуцируют жировые клетки.

Лептин сигнализирует мозгу, что мы насытились, и дает команду поджелудочной железе больше не выделять инсулин.

Уровень глюкозы приходит в норму, идет на уменьшение количество инсулина, а лептин, в свою очередь, запускает процесс сжигания жира.

Обычно уровень инсулина достигает своего пика в течение 30 минут после трапезы и возвращается к нормальному уровню в течение 3 часов, после чего за работу принимается лептин. Тут нас и поджидает подвох. Если вы будете есть каждые 2 – 3 часа, как советует большинство диет, уровень инсулина не сможет вернуться к нормальному уровню, и организм никогда не начнет сжигать жир. Когда вы едите часто, небольшими порциями, уровень инсулина остается повышенным в течение всего дня, вызывая не только накопление жира, но и со временем приводя к инсулинорезистентности.

Это означает, что клетки больше не будут реагировать на инсулин и не будут «открывать дверь» для поступления глюкозы. В результате вы будете накапливать все больше жира, и в то же время клетки перестанут получать необходимое количество энергии. Вы будете чувствовать себя уставшими и постоянно хотеть «подзарядиться» новой порцией еды. Порочный круг замкнется.

Но это еще не самое страшное. Резистентность к инсулину приводит не только к прибавке веса, особенно вокруг живота, а также ведет к повышению «жесткости» стенок артерий, повышению кровяного давления, возникновению и усугублению системного воспаления и в конечном итоге к сердечно-сосудистым заболеваниям: инфаркту, инсульту, сахарному диабету второго типа.

Постоянный высокий инсулин повышает уровень лептина, что приводит к лептинорезистентности – состоянию, при котором поджелудочная железа и мозг больше не воспринимают сигналы, посылаемые лептином, чтобы «отключить» аппетит и уменьшить выброс инсулина.

Но у дробного питания есть свои позитивные стороны. В каких же ситуациях данный режим может быть полезен? При заболеваниях желудочно-кишечного тракта: острых гастритах, колитах, энтероколитах, при обострениях панкреатита, желчекаменной болезни. Для бодибилдеров. Питание 5—6, а иногда и до 8 раз в день давно и прочно вошло в арсенал подготовки культуристов к соревнованиям, так как инсулин – это анаболический гормон, который способствует усилению деления клеток и роста тканей, и ему нет никакой разницы, накапливать жир или увеличивать мышечную массу.

Если вашей целью является только избавиться от жира, необходимо следить за тем, чтобы инсулин в течение всего дня находился на низком уровне. Однако если вы едите каждые 2 – 3 часа понемногу, уровень инсулина никогда не вернется к нормальному уровню, и вы никогда не начнете сжигать жир. Поэтому вывод делайте сами: все зависит только от индивидуальных особенностей организма и той цели, которую вы преследуете. Кто-то утоляет голод при помощи частых перекусов, а кому-то достаточно всего лишь трех приемов пищи, чтобы чувствовать себя сытым целый день.

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.