



Smart Reading
Ценные идеи из лучших книг



Лорен Кордейн

Палеодиета

Ешьте то, что предназначено
природой, чтобы снизить вес и укрепить
здоровье



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Палеодиета. Ешьте то, что
предназначено природой,
чтобы снизить вес и укрепить
здоровье. Лорен Кордейн**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье. Лорен Кордейн / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Лорена Кордейна «Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Палеодиета Лорена Кордейна – одна из разновидностей белковых диет. Автор в течение 15 лет сотрудничал с археологами и антропологами, чтобы узнать, чем питались древние люди. Он выяснил, какая пища является естественной для нашего организма. Главный принцип палеодиеты – исключить из рациона все, кроме свежих фруктов, овощей, рыбы и нежирного мяса, не забывая вести активный образ жизни и заниматься спортом. У этой диеты много преимуществ. Она приносит бодрость при пробуждении и высокую работоспособность в течение всего дня. Рацион собирателей и охотников и сегодня можно составить из продуктов ближайшего супермаркета. Автор предлагает план питания и трехступенчатое введение диеты, чтобы снизить вес и улучшить здоровье. Однако, в отличие от других систем, палеодиеты придерживаются всю жизнь. Зачем читать

- Ознакомиться с единственной диетой, которая соответствует генетической организации человека.
- Снизить вес, улучшить состояние здоровья и повысить работоспособность.
- Узнать множество готовых рецептов, отвечающих принципам палеодиеты.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Вступление	7
1. Палеодиета: быть или не быть?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Краткое содержание книги: Палеодиета. Ешьте то, что предназначено природой, чтобы снизить вес и укрепить здоровье. Лорен Кордейн

Оригинальное название:

**The paleo diet revised: lose weight and get healthy by eating the foods you were designed
to eat**

Автор:

Лорен Кордейн

Тема:

Здоровый образ жизни

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма **AllMediaLaw**
www.allmedialaw.ru

Вступление

Придерживаться какой-либо диеты стало даже не столько полезным, сколько модным. Мы редко задумываемся о ее истинной сущности и полезности. В погоне за стройной фигурой мы увлекаемся все новыми разновидностями систем питания, в очередной раз надеясь на некое волшебство, которое поможет нам избавиться от лишних килограммов.

Однако все режимы питания не могут быть одинаково эффективными. Как не запутаться в столь богатом и разнообразном списке диет? Какая система питания полезна для здоровья, а не только способна решить краткосрочную задачу влезть в бикини?

На эти и другие вопросы дает ответы автор книги. Совместно с мировыми диетологами и антропологами он смог вычислить систему питания наших предков, которая встроена в наши гены и делает нас здоровыми, стройными и энергичными.

Название «палеодиета» – это сокращенный вариант от «палеолитическая диета». Это новый подход к питанию, который заключается в стремлении вернуться к нашим истокам и создать рацион, основанный на продуктах, которыми в древние времена питались первые люди.

Ознакомившись с саммари, вы сможете понять отличие палеодиеты от любой другой, ознакомиться с ее основными принципами и правилами.

Люди, которые соблюдают палеодиету, не испытывают чувства голода, а продукты, которые входят в рацион, вкусные, полезные и натуральные.

Другие преимущества палеодиеты:

- подходит не вегетарианцам;
- подходит спортсменам;
- рекомендуется для лечения заболеваний, связанных с плохой работой метаболической системы, аутоиммунных заболеваний, психических расстройств и пр.

1. Палеодиета: быть или не быть?

1.1. Слишком заикливаясь на прогрессе, мы не подозреваем, что нужды нашего организма были определены самой природой, причем задолго до развития цивилизации, в эпоху палеолита. Палеодиета – это единственная система питания, которая полностью соответствует нашей генетической организации. Она идеально подходит каждому из нас, ибо много поколений назад все люди питались подобным образом.

Люди эпохи палеолита:

- не ели молочных продуктов;
- не потребляли зерновые (только в случае сильного голода);
- никогда не солили пищу;
- потребляли только сахар, содержащийся в меде, добыча которого была делом сложным;
- потребляли большое количество мяса диких животных и, как следствие, в их организме было большое количество белка и низкая доля углеводов;
- потребляли только полезные жиры.

Практически все углеводы охотники-собиратели получали из дикорастущих некрахмалистых фруктов и овощей. Следовательно, они потребляли намного меньше углеводов и существенно больше клетчатки, чем содержится в современном рационе.

Единственное, что объединяет палеодиету с другими низкоуглеводными диетами – это именно содержание малого количества углеводов. На этом, пожалуй, все. Современные низкоуглеводные диеты, которые рассчитаны на быструю потерю веса, характеризуются:

- низким содержанием белков;
- слишком низким содержанием углеводов;
- неограниченным потреблением жирного, соленого и обработанного мяса, а также молочных продуктов;
- ограничением потребления фруктов и овощей.

Подобное питание резко отличается от рациона наших предков.

1.1.1. По сравнению с жирами и углеводами, белки дают «термический эффект» в два раза больше, тем самым увеличивая скорость метаболизма – обмена веществ – и заставляя сжигать больше калорий. Кроме того, белки быстрее заставляют нас почувствовать себя сытыми, нежели жиры и углеводы.

Согласно исследованиям доктора Бернарда Вольфа из Университета Западного Онтарио в Канаде, богатые белками диеты являются более эффективными для понижения общего количества холестерина в крови по сравнению с обезжиренными диетами с высоким содержанием углеводов. При этом не только понижается уровень плохого холестерина ЛПНП и триглицеридов, но и одновременно повышается уровень хорошего холестерина ЛПВП.

Однако польза палеодиеты не ограничивается снижением веса. Она чрезвычайно полезна и для сердца. Палеодиета содержит необходимый баланс продуктов животного и растительного происхождения, то есть правильное соотношение белков, жиров и углеводов, требуемое не только для потери лишних килограммов, но и для улучшения состояния здоровья.

Сокращение количества углеводов не гарантирует снижения уровня холестерина в крови. Результаты многих исследований показали, что диеты с высоким содержанием определенного насыщенного жира приводят к росту уровня холестерина в крови, даже если общее количество потребляемых калорий в норме. Низкоуглеводные диеты с высоким содержанием жира приводят к временному снижению веса и могут привести к повышению уровня холестерина в крови и, как следствие, риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Доктор Стивен Финни и его коллеги из Массачусетского технологического института исследовали метаболизм девяти здоровых мужчин. В течение 35 дней они ели только мясо, рыбу, яйца, сыр и сливки. Потребление углеводов было очень низким – меньше 20 г в день, – но это не имело значения. Уровень холестерина в их крови существенно повысился – в среднем со 159 до 208 мг/дл за 35 дней.

1.2. В процессе изучения материала вы не раз столкнетесь с основной мыслью: палеодиета невероятно проста, является самой полезной системой питания, основными правилами которой являются:

- Можно есть любое нежирное мясо, рыбу и морепродукты.

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.