

НАТАЛЬЯ ШУЛЬГА

ЕДА

НЕБЕДА

Как перестать разочаровываться в диетах
и получить стойкий результат.



Наталья Шульга

**Еда не беда. Как перестать
разочаровываться в диетах и
получить стойкий результат**

«Кислород»

2020

УДК 613.2
ББК 51.230

Шульга Н.

Еда не беда. Как перестать разочаровываться в диетах и получить стойкий результат / Н. Шульга — «Кислород», 2020

ISBN 978-5-907342-07-1

Наконец-то в одном месте собраны самые важные знания о том, что мы упускаем в питании. Информативная, вдохновляющая на результат и простая в понимании книга. Не просто о еде, а об интересных возможностях организма. Она станет для вас практическим руководством к оздоровлению. В ней детально раскрывается техническая сторона процессов, происходящих в теле, когда в него попадает та или иная пища. Понимая эти процессы, вы больше не будете страдать из-за еды. Вы сможете сбрасывать лишний вес без голода и стрессов. Вы научитесь самостоятельно менять состав своего тела, уменьшая жировую прослойку, увеличивая мышечную составляющую, избавляясь от отеков. Здесь вся правда о диетах и пищевых стереотипах. Оставьте разочарования позади. Эта книга ответит на ваши вопросы о еде, здоровье и красоте. Прочитайте ее и сами сможете организовать себе подлинно полезное питание, как настоящий нутрициолог. Экспериментируйте с едой безопасно!

УДК 613.2
ББК 51.230

ISBN 978-5-907342-07-1

© Шульга Н., 2020
© Кислород, 2020

Содержание

Предисловие	7
Глава 1. Нутрициология, или Взгляд изнутри	9
Глава 2. Почему диеты не работают?	16
Глава 3. Осторожно, белки!	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Наталья Шульга

Еда не беда. Как перестать разочаровываться в диетах и получить стойкий результат



Наталья Шульга, сертифицированный нутрициолог-практик, спортивный нутрициолог. Признанный в профессиональной среде эксперт, чьи авторские разработки высоко оценены коллегами. Создатель двух передовых школ нутрициологии в России. Более 10 лет работает в сфере прогрессивного онлайн-обучения. Образовательные программы по нутрициологии разрабатывает в партнерстве с Первым Московским государственным медицинским университетом им. И. М. Сеченова. Основатель передовых российских школ нутрициологии. Спортивный нутрициолог ISSAA. Персональный тренер ИНР по функциональным нагрузкам. Специализация – реабилитация после травм, оптимизация пищевого поведения. Яхтенный капитан ГYT. Наталья создает легкие для восприятия, но продуктивные тренинговые курсы, которые помогли выздороветь и расцвести тысячам женщин. В книге сконцентрированы знания и практический опыт, спасающие от заблуждений в области питания. Наталья научит вас есть на пользу и в удовольствие.

Предисловие

Сколько вам лет?

Какого бы возраста вы ни достигли, знайте, именно сейчас самое подходящее время для счастливой и здоровой жизни!

Запас возможностей организма у всех разный. Зависит от того, насколько вы до сих пор заботились о себе и с каким багажом болезней, профицитов и дефицитов пришли к сегодняшнему дню. У кого-то уже в 30 лет дают о себе знать грехи юности. У других позже. Но если в ваши руки попала эта книга, то вы сможете восстановить и даже увеличить свой жизненный потенциал, обрести тело мечты и начать светиться красотой изнутри.

На мои курсы приходят учиться тысячи женщин. И знаете, что их объединяет? Они пытаются похудеть год за годом, то голодают, то объедаются на ночь. Многие уже успели применить сотни методов и прочитать тысячи рекомендаций. Но это не дало им стойкого результата.

Каждый человек заслуживает того, чтобы жить в гармонии со своим телом. Я хочу, чтобы люди перестали страдать из-за еды. Чтобы не передерживали голод и не переедали. А научились четко, вовремя кормить себя во благо и на здоровье.

Именно это вдохновило меня на написание книги. Прочитав ее, вы больше не будете ошибаться и разочаровываться в диетах. Здесь вы найдете подробный разбор самых популярных программ питания. Честно, со всеми минусами и плюсами. Часто можно услышать, что диеты не помогают. Действительно, вы могли практиковать белковые, щелочные, кетодиеты, разные детоксы, и не получить желаемого. Но дело не в том, что диета не работает, а в том, что нужно научиться ею пользоваться. Как это сделать, разберем в книге.

Мы просто обязаны кормить наши клетки полноценно, чтобы они получали все необходимые элементы. Недостаток хотя бы одного препятствует нормальному существованию, делению и обновлению клеток.

Как только вы поймете и «поймаете» принципы работы клеток – никаких неразрешимых проблем с лишним весом уже не будет. Придет понимание, что нужно делать в периоды ПМС, как набрать и удерживать гипертрофированную мышечную ткань. Более того, через питание можно регулировать ваше настроение, ваши ощущения.

Умение правильно подбирать для себя идеальное питание – это навык, который можно приобрести и развивать. Раскрою вам техническую сторону процессов, происходящих в организме, и расскажу, как не терять мотивацию, как сохранять позитивный настрой на создание своего совершенного тела.

Владея детальной информацией, вы сможете преодолевать привычки, которые мешают вам стать здоровее и стройнее.

Я много лет собирала знания и изучила множество способов улучшения состояния здоровья. С помощью научного подхода и личного опыта проанализировала различные схемы питания. В этой книге собрана идеальная выжимка из всего, что знаю и практикую. Стопроцентная польза и никакой воды. Разборы каждой диеты подкреплены ответами на наиболее распространенные вопросы по текущей теме.

Ваши отношения с едой могут быть созидательными. Шаг за шагом, применяя мои советы, вы создадите лучшую версию себя. Это наша совместная творческая работа. Книга, словно муза, будет дарить вдохновение, помогая вам сваять себя заново, отбросить все лишнее и наполниться здоровьем, гармонией и любовью к собственному прекрасному телу.

Есть во благо, а не во вред, при этом не страдая от голода и стресса – возможно. Вместо того, чтобы тратить годы на изучение всех тонкостей питания и испытывать себя диетами, достаточно прочитать эту книгу. Вы узнаете много нового о своем организме и его возможностях.

Вы полюбите этот процесс и через еду решите гораздо больше проблем, чем лишний вес. Вы сможете улучшить качество своей жизни.

Отзывы участников образовательных программ Натальи Шульга

Екатерина Нефельд, нутрициолог:

“Наташа – это маяк, путеводитель с неиссякаемой энергией, оптимизмом, уверенностью и идеями. Очень легко проводить совместные проекты, реализовывать планы, находить точки единого мнения. Чуткий, отзывчивый человек. Прогрессивный специалист, который в любой теме докопается до сути. Очень грамотно, в доступной и понятной для всех форме делится знаниями, опытом и доводит клиентов до результата. Курсы, марафоны Натальи Шульга помогают людям повернуть свое сознание к восприятию здорового образа жизни, направить свой взгляд на другой уровень возможностей жить активной, полноценной, здоровой, счастливой жизнью. Профессионал высокого уровня”.

Катя Гусева – эксперт по персональному здоровью, тренер, ароматпсихолог:

“С Наташей я познакомилась еще в середине 2017 года, когда проходила обучение в АСИЗ. Уже там я поняла, что это тот человек, с которым я хочу пойти далее. Подписалась на ее страницу в Инстаграме. И вот Наташа говорит, что запускает свой первый интенсив. Я не задумываясь записалась. Тут-то все началось по-настоящему. Наташа потоком выпускала интенсивы один за другим на разные темы, я весь год с восхищением, любознательностью и интересом проходила каждый! Благодаря этому смогла на практике вырасти как нутрициолог. Улучшила свои физические данные и свое отношение к питанию. Наташа настолько понятно и просто объясняет сложные биохимические процессы в организме, настолько интересно и с азартом подается материал. Небанально, не устаревшее, а в ногу со временем и научными данными. Это увлекает и приятно погружает в новые знания. За это время я запустила свои проекты и получила массу благодарных отзывов, потому что мои подопечные выходят на желаемые результаты, оздоравливаются и начинают жизнь, которая им ранее казалась невозможной.

Я от всей души благодарю Наташу за знания, которые она несет в мир! Ценю! Люблю! И счастлива быть ее последователем!”

Елена Жукова, основательница Re'emala Pilates & Garuda Studio и образовательного проекта по развитию природной чувственности для женщин O.Secret:

“Наш мир завален всевозможной информацией о миллионах типов диет и программ питания. И при этом в таком хаосе практически невозможно разобраться! В итоге у всех в голове один вопрос: “где же правда? И как найти ту самую «золотую середину», чтобы уже не метаться от диеты к диете, а питаться спокойно, ровно, сбалансированно и вкусно пожизненно, сохраняя и приумножая свое здоровье и внешний вид”. И книга Наташи как раз об этом. В ней пошагово разобраны все основные диеты, их плюсы и минусы, угрозы здоровью и последствия. Даны простые рекомендации о том, как быть тем, кто решил сохранить свою молодость и красоту”.

Глава 1. Нутрициология, или Взгляд изнутри Как организм работает на клеточном уровне

Во все времена еда была для человека одним из источников удовольствия. Нам приятно видеть спелые, сочные плоды, вдыхать аромат корицы и ванили, ощущать на языке терпкий вкус цитрусовых. А с точки зрения нутрициологов, еда это обслуживание нашей физиологии. Использование современных приемов этих специалистов – лучший способ перестать беспокоиться о еде.

Нутрициолог – это человек, который меняет композит тела, то есть соотношение жировой, мышечной массы, воды и т. д. – под запрос клиента. Но не для того, чтобы он сохранил свой текущий вес, это задача диетолога. Нутрициология отличается от диетологии более комплексным подходом к вопросам питания. Это наука о здоровом образе жизни и улучшении состояния организма человека.

Возникновение болезней напрямую зависит от программы питания. Чем дольше затягивать с решением проблемы, тем больше будет усугубляться состояние. Это замкнутый круг.

Неправильно питаюсь, вы набираете лишние килограммы и сбиваете нормальные процессы работы своего организма. Жизнь современного человека такова, что он ежедневно сталкивается со стрессами. Чем больше сбоев внутри, тем сильнее влияют на вас внешние раздражители. Самый распространенный способ бороться со стрессами – заедать их. А потом винить себя за съеденное. И вы продолжаете ходить по кругу.

Когда вы недовольны своим телом и здоровьем, у вас нет настроения радоваться жизни и вы ищете положительные эмоции в еде. Опять круг замыкается.

Плюс ко всему, в нездоровом теле нет энергии на активность, на движение. Без движения организм впадает в спячку и накапливает жир. И вы в очередной раз обращаетесь к своему другу – холодильнику. Круг замыкается снова.

Поэтому, что бы ни случилось в жизни, первое, что нужно корректировать – это рацион. Все накопленные хронические заболевания, все неприятности со здоровьем зависят от вашего рациона.

Нутрициология «шлифует» еду, прогнозирует результат и предлагает клиенту удобную программу питания, связанную с пищевыми привычками, местом проживания, физиологией.

Комплексный рацион составляется под задачу клиента, на изменение композита тела. Не сохранение, а именно изменение и улучшение. Это помогает генетике раскрыться. Опираясь на генетику, можно составить правильную программу питания с учетом пищевых привычек и физиологии. Чтобы вам было комфортно и чтобы вы могли сохранять подходящую программу всю жизнь. А иногда безопасно добавлять и пробовать другие схемы питания, продолжая менять композит тела так, как вам нужно.

Почему важно понимать, как работает организм на клеточном уровне? Чтобы не совершать ошибок. Есть особые случаи, которые неизбежно влияют на пищевое поведение. Это могут быть гормональные скачки, стрессы, связанные с определенными событиями в жизни. Даже спорт может сыграть против вас.

Вы удивитесь, но жуткий аппетит бывает вызван перетренированностью. Как это происходит? Человек приходит на тренировку и делает в два раза больше, чем может. Просто увлекается и не замечает, что переборщил. В итоге оставшиеся полдня он лежит пластом, не в силах восстановиться. А на следующий день появляется зверский аппетит и, как следствие, переедание. Это закономерный процесс.

Вы часто можете встретить советы об уменьшении калорийности рациона для похудения. Создание дефицита калорий помогает избавиться от лишнего веса. Но следуя таким советам, люди часто совершают большую ошибку – достигают критического недостатка калорий.

Приведу пример одной из моих учениц. Она пришла на курс со своей задачей – сбросить лишний вес. Вела активный образ жизни, но мало ела, потребляла всего около 1000 ккал в день. Так, через дефицит калорий, она пыталась похудеть. Но результат получился не тот, что ожидался. Жир не уходил, а мышцы слабели. Проблема в этом случае именно в дефиците калорий.

Проще говоря, еды организму не хватало. Для обслуживания внутренних процессов, для дыхания нам нужна энергия. Даже если вы не двигаетесь, а просто лежите – калории уходят на обслуживание этих процессов. Это основной метаболизм. Какой именно объем энергии – зависит от ваших параметров. На девушку с весом 60 килограммов основной метаболизм потребует затрат примерно в 1300 ккал. Если съедать меньше, то метаболизм замедляется. Организм начинает испытывать недостаток важных нутриентов для поддержания систем жизнеобеспечения. И ему остается только замедлить все процессы. Он тратит собственную белковую ткань на обслуживание сердечной и легочной деятельности, на регенерацию клеток, на ферментацию. Ведь мы каждую секунду производим тысячи процессов, это наша внутренняя биология, химия, это наша жизнь.

От замедленного метаболизма клетки затормаживаются, чтобы сердце продолжало работать. Таким образом, человек сам вводит себя в угнетенное состояние. У него подавленное настроение, замедленная реакция, хандра. Можно даже до депрессии себя довести, пытаться похудеть.

А когда человек возвращается к привычному объему пищи и начинает больше есть, то организм уходит в накопление, наученный горьким опытом дефицитов. Это делается для того, чтобы к следующей голодовке иметь запасы жира.

Разобравшись в процессах внутри своего тела, легко жить полноценной жизнью, оставаться энергичным, продуктивным. Правильный рацион, без перегибов по калориям, и подходящие физические нагрузки – вот необходимые составляющие для тех, кто хочет похудеть.

Межклеточный обмен надо улучшать не только за счет еды, но и за счет движения. Когда пища поступает в достаточном количестве, а движений хватает, чтобы эту пищу обработать, организм перестраивается. Он чувствует, что накапливать ничего лишнего не нужно.

Все должно быть в балансе. Полноценный рацион с необходимой калорийностью (в случае моей ученицы 1600 ккал), при котором нет голода, создает ощущение удовольствия. Человек чувствует себя хорошо, еда дает силы.

Остается добавить функциональных тренировок, чтобы тратить 300–400 ккал в день и получить дефицит по калориям. Тогда человек худеет, оставаясь сытым. Теперь энергии достаточно, а движение еще больше стимулирует организм и помогает мышцам регенерировать, выстраивать хороший композит тела.

В этой книге мы подробно, шаг за шагом рассмотрим все самые популярные программы питания. Вы могли их уже практиковать и, возможно, разочароваться в них. Но, прочитав разбор, сможете сделать работу над ошибками, по-новому взглянуть на пройденный опыт. Вы сможете использовать те же самые диеты, но уже на пользу.

Белковые диеты, веганство, вегетарианство, кетодиета, различные разгрузочные и загрузочные дни – все это мы будем разбирать. А также детоксы и щелочную программу питания. Они не так популярны, но мне лично очень нравится такой рацион.

Питание в идеале должно быть ровным. Если вы чувствуете свою физиологию, оно таким ровным и остается. Но бывают случаи, когда стоит попробовать безопасно включить пищевые эксперименты в нашу жизнь. Например, белковое питание в идеале должно происходить каждый вечер. Те, кто грамотно питается, знают, что на ужин максимум, что можно есть, это лег-

кая, хорошо усваиваемая клетчатка и легкий белок. И никаких углеводов – это железное правило, которое будет работать всегда, для человека любого возраста и состояния, желающего снизить жировой процент подкожного и висцерального жира.

Вообще было бы хорошо нам всем распределить 50 на 50 животный и растительный белок в своем рационе. С таким соотношением легче создать баланс и сформировать рацион в соответствии с понятием “здоровое питание”. Но и на полном отказе от животного белка никаких проблем с телом не возникнет. Главное – разнообразная, качественная пища и верное комбинирование растительных белков. На это стоит обратить внимание всем, кто перестраивает свой рацион в пользу отказа от животных продуктов.

Важно также понимать, что такое правильные жиры. С жирами придется разбираться отдельно. Популярные диетические продукты, урбечи, авокадо, орехи и семечки хороши для растительного рациона, но также очень калорийны, и есть риск, что фигура может «поплыть» при неправильном потреблении.

Меня часто спрашивают, как питаться, чтобы так хорошо выглядеть и чувствовать себя. Мое питание – базовое. Оно само по себе прекрасно, я на нем живу. Это бессрочный план. Но даже если вы будете в точности повторять мое меню, это не даст вам такого же результата, который получаю я.

Каждый должен выстраивать свое питание с учетом композита тела. Мне ближе всего избирательное всеядничество. По большому счету, мы все должны стать орторексиками, если хотим по-настоящему разбираться в качестве продуктов и пищевых приемах. Орторексия – это педантичная разборчивость в еде.

Еще лет пять назад считалось, что вычитывание этикеток на продуктах питания и отказ от покупки из-за одного непонятного ингредиента – это отклонение от нормы. Перечитывать Е-компоненты, разбирать состав продуктов считалось чудачеством. А сейчас это жизненная необходимость. Если мы хотим иметь здоровое тело, то обязаны понимать, что находится внутри упаковки.

В России совсем недавно стали применять маркировку с раскладкой по суточным нормам. Но нормы по 2000 ккал в день не имеют никакого отношения к реальной жизни. Потому что рассчитаны на несуществующего человека, непонятно какого пола. На самом деле, нормы у всех индивидуальные. Понимая, что написано на упаковке, можно спокойно выбирать и составлять рацион как нутрициологи-практики. Это важно, потому что в современных условиях обычному человеку сложно использовать исключительно чистые продукты. Быстрый темп жизни требует оптимизации времени, и нам на помощь приходит пищевая промышленность. Вы понимаете, что это не совсем полезная пища и для того, чтобы она не нанесла непоправимый вред здоровью, стоит познакомиться ближе с нутрициологией. Тогда вы будете знать, как еда усваивается и влияет на организм, как организовать себе питание, которое оздоравливает.

Чтобы было понятнее, объясню на примерах с конкретными продуктами и на историях из моей практики.

Сочетание белков

Мне нередко встречались случаи, когда полезные на первый взгляд продукты люди умудрялись превращать во вредные и даже опасные для здоровья блюда.

Не стоит употреблять мясо, рыбу, сыр, семечки, орехи и яйца одновременно. Белки нужно разделять. Конечно, учитывая их количество. Порция белка на один раз должна быть размером визуально не более ладони без пальцев. Это в среднем. Для мужчины с хорошей мышечной массой нужно 30 граммов белка в один прием. Для женщины достаточно 15–20, в зависимости от состава тела.

В каждый прием пищи лучше съедать разные белки, чтобы питание было разнообразным. Но потреблять разные животные белки вместе не надо. Они очень плохо уживаются друг с другом. Есть такое понятие, как белковое отравление, – это когда вы смешиваете рыбу и мясо в одном блюде. Белки требуют серьезной ферментации и ферменты должны быть разные. Смешивание перегружает пищеварительный тракт и выводящие системы. А разграничение позволяет выстроиться всем аминокислотам и вы чувствуете себя легко после еды.

Яйца и сыр требуют отдельного сопровождения. Сам по себе яичный белок – это самый легкоусвояемый белок животного происхождения. У него высокая биологическая ценность по скорости встраивания в клетки и по аминокислотному профилю. Усваивается на 80 %, это максимум из всего списка животного белка. Если после тренировки съесть его с углеводами, то перекус сработает на пользу. Углевод хороший проводник, а горячие мышцы как губка будут встраивать в себя аминокислоты.

А вот растительные белки смешивать можно. Смело добавляйте семечки и орехи в мюсли или гранолу. Главное, не забывайте следить за объемами.

Разберем популярный салат “Нисуаз”.

В нем присутствует большое количество зелени, что очень хорошо. Клетчатка отлично сопровождает все процессы пищеварения, если она у вас изначально хорошо усваивается. Также в этот салат входят картофель, рыба и вареное яйцо – это пример сложного блюда. Хотя мы привыкли считать, что салат – это что-то несущественное, и добавлять к нему дополнительно суп, второе блюдо и компот. На самом деле, им можно закрыть потребность во всех нутриентах за один прием пищи. Опять же, смотря какая концентрация и какие будут порции. Такой салат может превратиться в хорошее сытное блюдо или в тяжело усвояемое, в зависимости от объема ингредиентов.

Еще один пример сытного блюда – урбеч. Это паста из семян и орехов. Есть разные варианты: кокосовые, льняные, конопляные и прочие. Важно знать, что находится в составе вашего урбеча. Варианты встречаются самые разные, и они по-разному потребляются.

Если кешью, то это большая порция жиров. Такая паста будет сладковатой на вкус. Ее можно есть не позже 16 часов. Урбеч из кешью подойдет для второго перекуса.

Если кокосовый – это насыщенный и растительный жир. Лучше есть его на завтрак и на первый перекус. Жиров нужно съедать максимум 60 граммов в день. Это верхняя граница, и в нее мы заходим, например, чтобы поправить иммунную систему или когда нужно восстановиться после тяжелых тренировок. Поэтому лучше держать среднее значение – 40–50 граммов в день, и жить на таком балансе. Если вы съедаете кокосовый урбеч на перекус, стоит примерно подсчитать, сколько у вас жиров приходится на день в другие приемы пищи. С получившимся значением дозировать порции кокосового урбеча.

Если конопляный, то в нем малое количество жиров, зато много клетчатки и очень много растительного белка. Вы можете съесть большую столовую ложку хоть за час перед сном.

К примеру, если вы поужинали в 18 часов, через два часа сходили на тренировку и вернулись домой в 21.30, то спать пойдете около 23 часов. При таком режиме вам нужно накапливать соматотропин и остальные гормоны, чтобы следующий день сложился успешно по питанию и все процессы были правильно запущены. Но учитывая ужин в 18 часов, вам захочется есть. После тренировки нужны хорошие жиры и немного белка, чтобы восстановить аминокислоты. Молочная продукция не подойдет, так как лактоза отрицательно скажется на композите тела.

Можно выбрать какие-то тяжелые варианты белка. Например, говядину в маленьком объеме. Пока вы спите, говядина потихоньку будет отдавать глюкозу в кровь, не перегружая организм. Но не все сейчас едят говядину. В этом случае отличная альтернатива как раз ложка конопляного урбеча.

А вот урбеч из орехов, нута, арахиса – не подойдет.

Перейдем к углеводам.

Популярный продукт – цельнозерновой хлеб. Употреблять его можно до 15–16 часов. Позже углеводы нам уже не нужны. Если они были включены в завтрак, первый перекус, обед и второй перекус, то этого достаточно. Иначе организм не успеет переработать их до сна.

Сейчас многие люди боятся углеводов. У нас хорошо развит фитнес-сегмент, но слабо развита школа по питанию. Поэтому рекомендации часто даются общие, со средним значением. Однако необходимо учитывать разницу в организмах, у мужчин уровень гормонов чаще ровный, а у женщин в течение одного дня может совершать по 10 скачков. И питание на это очень сильно влияет. В моей практике встречались случаи, когда ученики приходили с рекомендациями эндокринологов по исключению углеводов. Им советовали даже каши на завтрак исключать.

Такие специалисты могут переживать за пациентов, не зная, что есть долгие углеводы. Те, что работают пролонгированно. Они ни в коем случае не заставят сахар зашкаливать и влиять на эндокринную систему.

Углеводы бывают разные. Рафинированные сладости на всех действуют плохо. Но углеводы из качественных круп это совсем другое дело. Для людей с проблемами в эндокринной системе существует целый ряд правил, кроме выбора продуктов, создающих хороший пищевой фон. Чтобы гормоны хорошо работали, нельзя переедать, нельзя не высыпаться, нельзя недопивать воды. Очень много факторов, которые надо учитывать, это целый комплекс обязательных условий. Эндокринологи все же не пищевики. Сомнения в пользе углеводов пришли из сферы фитнеса. Но невозможно иметь полноценный рацион только на белках и жирах.

Ягоды

Не все ягоды подходят для употребления вечером. К примеру, бруснику, клюкву, чернику, облепиху, калину можно съесть и на ужин. А вот арбуз – нет. Это ягода, насыщенная фруктозой, и в ней много жидкости. Ориентируйтесь на свои вкусовые ощущения. Если на языке не сладко, значит фруктозы немного, и вы сможете с ней справиться. Что касается порции, то в среднем достаточно одной горсти ягод. Если готовите лимонад на несколько человек, то делайте из расчета по горсти ягод на каждого. Для вкуса можно добавить базилик, лимон, имбирь – вкусно и не сладко.

Хочу привести еще несколько случаев из практики. Все они связаны с моей работой на тренинговых курсах. Возможно, вам окажутся близки эти истории и вы найдете в них ответы на свои вопросы.

Учиться приходят люди с разными состояниями. В том числе диабетики. Конечно, им важно подобрать питание в соответствии со своим здоровьем. А вы знали, что диета для больных диабетом ничем не отличается от диеты для спортсмена на сушке? В обоих случаях нужно поддерживать ровный гликемический индекс. Сахар в крови должен быть ровным, а это обеспечивают клетчатка, белок и долгий углевод в небольших количествах, но постоянно. То есть никаких проблем с диабетом нет, есть только вопрос режима питания.

Частая ситуация, с которой встречаются мои клиенты, – эффект плато. Когда вес стоит и не получается скинуть буквально 3 последних лишних килограмма.

Решение: выходите на интервальные сессии. Только не забывайте, что нужно учитывать состояние суставов и связок. Интервальный бег, если давно бегаєте и можете себе это позволить, хорошо подойдет. Либо функциональные тренировки с плиометрикой, то есть комбинацией скоростных упражнений для развития взрывной силы, которые основаны на быстром растяжении и сокращении мышц. Нужно доводить мышцы до закисления и заново заставлять их работать через высокий пульс. Можно встать на тренажер «Эллипс», это самый безопасный тренажер в плане нагрузки на суставы. Еще один вариант – имитация бега, но с самой мини-

мальной нагрузкой на ноги. То есть при условии, что вы правильно встаете на стопу: давите на пятку и на полную стопу, а не на носок.

Начинайте свою сессию, занимайтесь по часам, чтобы отслеживать время нагрузки. Каждую третью минуту делайте ускорение и повышайте сопротивление, чтобы движение было через силу. Далее восстанавливаетесь и снова возвращаетесь к упражнениям. Но обязательно нужно себя поддерживать после функциональной взрывной тренировки. Дабы потом не объедаться и не срываться. Нагрузка, которая будет выводить вас из зоны комфорта, будь то долгий бег или долгие кардиосессии, очень хорошо сушит. После большой нагрузки начинается большая еда и организм быстро все компенсирует. Нужно ловить этот момент и понимать, когда надо загрузиться, а когда не стоит.

Я даю общие рекомендации из соображений безопасности. Они подходят взрослым, детям, беременным, пожилым людям. Когда вопрос только в создании дефицита, его можно создать по времени, по объемам порций, по тем или иным нутриентам, таким как белки, жиры, углеводы.

С такой вариацией можно без особых потерь изменить композит своего тела. Но важно не забывать об опасности передержки таких режимов. Ограничивать их по времени в сутках или по пониманию достижения цели. Нужно очень тонко подходить к экспериментам с едой. Если это белковая диета, то не на две недели или месяц. Всегда через две недели белковой диеты будут болеть почки, так как они серьезно перегружаются. Кто пробовал, тот помнит азотистый, кислотный, аммиачный привкус во рту. Кажется, что он вас не покидает никогда. В этот период с вами могут происходить вещи, которые будут вас пугать. С другой стороны, короткие белковые дни – 2–3 дня, очень хорошо создают углеводный дефицит. Если есть спортивные цели, то при условии наличия тренировок вечерние белковые приемы пищи будут работать на ура в плане выстраивания композита тела.

Очень локально диета на белках может сократиться буквально до вечернего приема пищи. Вечерний белковый прием пищи подходит и детям. Если предложить вечером ребенку клетчатку и белок, он будет хорошо и крепко спать. А вот от углеводов, попавших в кровь, он будет перевозбужден перед сном. Только не сравнивайте детей с собой, у них по-другому проходят процессы метаболизма, в силу возраста растущего организма.

Особого упоминания заслуживает раздельное питание. Иногда люди путают раздельное и дробное питание.

Дробное питание – это прием пищи небольшими порциями. Но раздельное питание не стоит брать во внимание вообще. Не бывает чистых продуктов. Везде будет по чуть-чуть углеводов, клетчатки, жиров, белков. Всегда будет какая-то комбинация. Сочетание необходимо. Невозможно съесть одну куриную грудку и остаться довольным. Курица вообще не усвоится, нужен углевод, чтоб организовать встраивание белка в клетки. Поэтому раздельное питание не нужно рассматривать как безопасный эксперимент с едой.

Частая проблема, когда человек не имеет возможности тренироваться при большом весе. Людям просто не подходит способ снижения веса через тренировки. Не могут себя заставить или есть другие причины. Как быть в этом случае?

Здесь важно контролировать порции, частоту приема пищи и содержание. Еда должна быть натуральной, органической. Нужно исключить все рафинированное, урезать по максимуму насыщенные жиры и убрать трансжиры. Организм привык получать большое количество пищи, поэтому для сытости нужно включить в рацион побольше клетчатки. Освоить простую кулинарию, не жарить, не готовить выпечку, стараться поменьше потреблять обработанных продуктов. Если не получается тренироваться, то просто ходить. Много ходить.

Для всех существует одинаково четкий график: недоел с утра углеводов – жди сладких загрузов к вечеру. Это правило работает железобетонно. Дополнил углевод белком – сытость

пролонгирована, сахар не скачет в крови. Питаться можно дробно, четко, без тех самых пере-еданий.

И не стоит мучить себя голодом. Через 2 часа после первого перекуса, допустим, большого яблока и горсти орехов, уже хочется есть. И это нормально! Так все и работает.

Мы еще не раз вернемся ко всем вышеописанным вопросам, но уже более подробно. Дальше мы разберем основные виды программ питания. Проанализируем конкретные случаи, когда рациональное питание нужно подкрепить особыми пищевыми приемами. Для этого есть очень точные действия.

Но прежде чем останавливаться на каждом методе подробно, познакомимся с общей информацией. В следующей главе вас ждет обзор всех диет.

Глава 2. Почему диеты не работают? Ограничения могут навредить, а не помочь обрести тело мечты

В погоне за красотой и здоровьем люди изобрели множество самых разных диет. Нашумевшие и малоизвестные, эффективные и не очень, полезные и откровенно вредные. Все это – любопытные практики, большинству людей, озабоченных поиском подходящего режима питания, уже знакомые. Давайте вместе разберем самые популярные программы питания, которые, с одной стороны, работают, а с другой – портят нас изнутри.

Начнем с самой популярной диеты – белковой. В свое время знаменитый американский врач Роберт Аткинс, известный как создатель диеты Аткинса, убрал из рациона углеводы и увидел очень быстрый эффект. При таком подходе к похудению организм начинает стремительно терять в объемах. Однако эффект этот краткосрочный.

Самое большое достижение Аткинса как диетолога в том, что он предложил контролировать гликемический индекс. Контроль уровня сахара в крови хорошо работает. Если вы научитесь такому контролю, то перестанете есть сладкое, перестанете на него срываться.

Диета Аткинса дала начало не менее популярной палеодиете. Эта диета основана на том, что мы должны питаться как наши древние предки, которые не выращивали еще никаких злаков. То есть должны питаться только растительной и белковой пищей.

Вообще есть много разных вариантов белковой диеты, диета Дюкана, например. Важной ее деталью является ежедневное употребление овсяных отрубей. Считается, что они разбухают, вызывая чувство насыщения и ускоряют процесс метаболизма.

Однако не все хорошо переносят эту диету, некоторые страдают от побочных эффектов. Почему? Не каждый соблюдает ее правильно. Вам может казаться, что вы все делаете верно, а на самом деле, если вести пищевой дневник, то можно обнаружить в питании углеводы. Советую применять диету Дюкана два дня в неделю, а в остальные дни выстраивать сбалансированный рацион.

Отруби сейчас довольно популярны как продукт полезного питания. Это чистая клетчатка, в которой содержится множество минералов и витаминов, особенно группы В. Это хорошая добавка к пище, если вы исключили животный белок из рациона, например красное мясо.

Норма потребления клетчатки – от 10 до 30 граммов в день. Хотя 30 граммов не у каждого может усвоиться. Это могут быть разваренные крупы на завтрак, порция миндаля и яблоко на первый перекус. Можно салат и гарнир из термообработанных овощей на обед и на ужин салат. Такое совершенно несложное меню – и вот вы уже набрали 30 граммов клетчатки.

Если вы понимаете, что питание у вас не разнообразное, даже скудное, или вы вдруг оказались в условиях Крайнего Севера, живете на консервах и клетчатки не хватает – тогда можно в рацион добавить отруби. Смотрите по реакции своего организма, они могут не усвоиться и превратить каждый ваш вечер в сплошные страдания.

Аптечные сети предлагают наесться отрубей с кефиром и спокойно ждать быстрого похудения. Но в реальности вы создадите у себя дефицит питательных веществ и будете ждать чуда. А чуда не произойдет, потому что через пару дней вы съедите все, чего вам не хватило, в большем объеме и количестве.

Обратный эффект от белковых диет просто ужасен. Представьте, что вы начинаете есть белковую пищу – яйца, творог, любые варианты мяса в больших объемах. Это может быть и растительный белок, но в основном предлагают животный. В лучшем случае дополняете все это клетчаткой, например, сочетаете зеленую рукколу и курицу. В итоге вы продержитесь примерно недели две и в какой-то момент произойдет срыв на сладкое.

Проявятся и побочные эффекты. Начнут болеть почки, пострадают выделительные системы, появится сухость и азотистый привкус во рту, начнет мучить сухость кожи по всему телу.

Почему же тогда белковые диеты так популярны? А потому, что данный режим питания быстро изгоняет из организма воду. Именно по этой причине появилось множество вариаций белковых программ питания, которые набрали популярность и кучу последователей. Вы должны быть готовы к тому, что при этой диете проблемы с желудочно-кишечным трактом сопровождают от начала до конца, пока вы ее придерживаетесь. Организму тяжело перерабатывать такую пищу.

Но белковых диет не стоит бояться. При правильном применении в них можно найти и плюсы. Главное – очень точечное применение. Например, ужины. Все ужины по здоровым программам питания должны состоять из клетчатки и белка. Вечером углеводы нам не нужны, потому что они значительно меняют композит тела. Казалось бы, печеная картошка, цельнозерновой хлеб, гречневая каша – все это продукты достаточно полезные, но! Только не на ужин. Вечером нам не хватает времени для того, чтобы использовать всю энергию, полученную из углеводов. Мы ложимся спать после тяжелого ужина и не высыпаемся. Из-за этого не вырабатывается гормон роста и нашей молодости соматотропин, нарушена выработка гормона голода грелина и гормона сытости лептина.

На следующий день после недосыпа мы не в состоянии контролировать размеры порций и переедаем. В итоге становится все сложнее и сложнее выдерживать основы здорового питания.

Белковые диеты хороши, когда вы хотите разогнать гликогеновое депо. Это наши аккумуляторы, условно говоря, мешочки в печени и мышцах, которые хранят энергию. Например, вы съели макароны на обед. Через четыре часа вся энергия из углеводов переходит в долгую энергию в виде гликогена. Еще шесть часов она будет кормить вас изнутри, и это все еще не жировая прослойка.

Если вдруг вечером вы съели большую порцию пасты, то утром просыпаетесь, а гликоген еще не растрочен. Идете до завтрака на пробежку и спокойно отрабатываете вчерашний ужин. Несетесь просто как буря, сил у вас невероятно много. Так поступают все бегуны, все марафонцы. Называется этот спортивный прием «углеводные загрузки», и он хорошо работает локально.

Как эти атлеты увеличивают гликогеновое депо от 400 ккал по емкости до 600 или даже до 800 ккал? Необходимо в течение 4–5 дней выдержать белковое питание (белок плюс клетчатка) и в течение 1–2 дней, в зависимости от того, женщина вы или мужчина, сделать «углеводный загруз». И тогда энергия просто взрывает!

Нельзя категорично говорить, что белковая диета – это зло. Однако часто она применяется совершенно неправильно и во вред. Такая диета в наше время излишне популярна, и мои многие клиенты, сталкивались с тем, что тело начинало «заливать» от любой съеденной ягоды. Если вы будете есть в день меньше 50 граммов углеводов, это самая критическая масса, то попадете в состояние гипогликемии. Уровень сахара в крови серьезно снижается. Вы буквально не будете контролировать себя в пространстве. Замедляется скорость мыслей, ухудшается координация. Подавленное, депрессивное состояние всегда сопровождает белковую диету. Поэтому лучше использовать ее локально, допустим, по вечерам.

В качестве легкого белка на ужин можно, например, употреблять тофу. Этот продукт допустимо включать в рацион хоть каждый день, его сейчас делают качественно и вкусно. Что касается ГМО, то я ем такие продукты без опасений. Здесь, скорее, вопрос пропаганды и антипропаганды, чем реальной опасности. Нужно смотреть на упаковке страну производства. Считаю, что европейские и российские производители выпускают хороший продукт.

Есть много вариантов. Растительный белок можно получать не только из тофу, соевое молоко тоже подойдет. Для самостоятельного изготовления растительного молока годятся также практически любые орехи.

Лучшим вариантом было бы съедать белок в каждый прием пищи. Но помните, что усваивается он в количестве 30 граммов в один прием, а потом вы просто едите его впустую. Для того, чтобы добрать до 130–150 граммов в белка в сутки, придется хорошо постараться. Съев за один присест огромную курицу, вы ничего не добьетесь, нужно разделить ее на несколько приемов. В результате вы, во-первых, будете поддерживать на одном уровне гликемический индекс. А во-вторых, в каждый прием пищи получать белок. Тогда аминокислоты постоянно, как строительный материал, будут в ваших клетках.

Со Средиземноморья, где любят лосось, жирное масло, все варианты икры, беконы, к нам пришла кетодиета. Сейчас она также набирает популярность. Диета основана на жирах и работает по принципу употребления жиров со значительным уменьшением количества углеводов. То есть почти так же, как и в белковом питании, но здесь уже с ограничением белков.

Белок нам в большом количестве не нужен. Мы от него получаем азотистое закисление и быстрее стареем. Снижение углеводов работает на сушку тела, а излишний белок будет его старить. Переходя на жировое питание, обязательно сочетайте растительные жиры и жиры животного происхождения. Например, авокадо, семечки, любые виды паст типа урбечей хорошо сочетаются с беконом, яичницей, сырами. Есть еще такое понятие «кето-бомба» или «фет-бомба» – это жировой перекус. По объему он небольшой, но по калорийности весомый. Съев одну ложку урбеча, вы почувствуете сытость надолго, вас не покинет чувство легкости и вы не будете чувствовать, что переели.

Краткосрочного эффекта от кетодиеты мои клиенты действительно достигали. Однако кетодиета не годится как базовое питание. Она очень перегружает выделительные системы. На жирах жить тяжело. И если жителям Скандинавии генетически это подойдет, то для азиатов и жителей средней полосы России будет болезненно. У нас ферментация происходит по-другому, мы не способны к усвоению жиров в большом количестве.

И конечно, кетодиета тоже чревата последствиями. При сниженном количестве углеводов отеки появляются буквально от любой съеденной виноградины. От круп, пасты, хлеба человек увеличивается вдвое всего за пару приемов пищи. Это ненормальная ситуация. Наши нейроны питаются в первую очередь углеводами, и если мы будем углеводы недополучать, то, как минимум, будем терять сообразительность и ориентацию в пространстве. А как максимум, нас потянет на все сладкое. Все эти приступы объедания сладким возникают от того, что мы боимся углеводов и бездумно исключаем их из своего рациона.

Такую диету можно применять точечно, в виде первого или второго перекуса. Лучше первого, так как жиры с утра гораздо лучше принимаются организмом, чем вечером. Вечером нужно употреблять легкую пищу. Тогда можно получить шанс обрести здоровое, чистое тело. Ведь жиры тоже бывают разные. Есть растительные жиры, способные очистить наш организм изнутри. Это все варианты не окисленных, очень хороших масел прямого холодного отжима, это поли- и мононенасыщенные жирные кислоты. Омега-3 – это самая чистая жирная кислота, которая очищает.

Но с другой стороны, кетодиета рекомендует бекон, запеченный в прожаренной яичнице. Это, конечно, никуда не годится и может привести к закупорке сосудов. С такой едой мы получаем липопротеиды низкой плотности. Тот самый “плохой” холестерин. Попадая в среду с температурой 36,6, этот холестерин становится клейким и просто закупоривает сосуды. В итоге развиваются сердечно-сосудистые заболевания. Только из-за неправильного режима питания изо дня в день, из-за большого количества жиров, которые нам не нужны.

Можно ли длительное время, даже не один год, прожить на кетодиете, как некоторые это пропагандируют? Зависит от многих факторов. Надо изучать весь состав потребляемых про-

дуктов и учитывать состав тела. Посмотреть, в каком тренировочном режиме человек живет. Знаю женщину, которая пьет молоко в течение десяти лет каждый день. Завтрак, обед, ужин, все перекусы, все ее питание выстроено на одном только молоке. Это такой чудной подход, но она так живет, и, знаете, она хорошо себя чувствует. Здесь скорее вопрос особенностей организма, а не типа питания, на котором живет тот или иной человек.

Вегетарианство. Популярное направление на Западе. Кажется, весь Голливуд помешан на веганстве и вегетарианстве. Это прекрасный режим, но с небольшими оговорками. Если вегетарианство включает молочные продукты, то вы полностью покрываете аминокислотный профиль. Даже думать не надо, достаточно ли вы получаете белка или нет, все в порядке. Возможны небольшие побочные эффекты, такие как нехватка витаминов группы В и железа. В том случае, если вы резко перешли на растительную пищу, отказываетесь от мяса и входите в вегетарианство без баланса. Не забывайте, что, например, витамины группы В запускают метаболизм в клетках. Без подготовки, вместо того чтобы худеть, вы станете набирать вес. А казалось бы, отказались от тяжелого мяса, перешли на более легкое питание. Такой вот интересный момент.

Важно быть психологически готовым отказаться от животного белка, почувствовать изнутри эту потребность, а не пробовать такую диету наобум. Тогда при отказе от животного белка вас не потянет на сладкое.

Есть понятие: псевдовегетарианство. Чистые, цельные и нерафинированные продукты начинают заменяться булками и сладостями. Пусть и растительного происхождения, пусть без животных белков, но это рафинированные продукты, которые нас изнутри не выстраивают правильно. Тело становится рыхлым, неспортивным и сильно теряет в качестве.

Веганство. Отличный режим питания, если он будет присутствовать в нашем рационе точно, 3–4 раза в день. Фрукт плюс орех на перекус, пара салатов в обед и на ужин. Возможны также разнообразные перекусы в виде смузи, например, авокадо и гуакамоле с листом салата. Но если вегетарианцы еще позволяют себе молочные продукты, то веганство полностью исключает животные белки. Веганам приходится тщательно заботиться о разнообразии своего рациона, чтобы не заработать дефицит витаминов.

Неправильно составив рацион, вы уже через две недели почувствуете, что многие процессы в организме идут не так, как надо. Портятся волосы и кожа, ухудшается сообразительность и координация. Есть еще один деликатный момент. При переходе на веганство и полном отказе от животного белка надо есть больше клетчатки. Организм может с этим не справиться. Наша ферментация имеет ограниченное количество необходимых для пищеварения ферментов, а это тоже белковое образование. Как только входите в дефицит белка, вы перестаете вырабатывать ферменты в нужном количестве. Пища просто не будет усваиваться.

При правильном подходе это должно быть движение по нисходящей. Сначала вегетарианство, когда идет щадящий отказ от любого вида мяса, с сохранением рыбы и морепродуктов, возможно яиц, и частично молочных продуктов. Тут никаких проблем нет, так как убрали только мясные продукты. Затем веганство, которое строится уже на основе дефицитарного питания.

Следующий этап – сыроедение. Это самый жесткий подход к разделению пищи животного и растительного происхождения. Из рациона исключаются даже продукты пчеловодства.

На что только не идет человек, пытаясь найти ту самую истину, понять, как же нужно питаться, чтобы управлять своим телом. Все эксперименты с диетами проводятся только для того, чтобы нравиться себе в зеркале. Если, конечно, это не религиозные ограничения. Есть многие духовные направления и течения, где еда воспринимается совсем по-другому и обслуживает совершенно другие процессы. С точки зрения религии, сыроедение – это один из самых жестких вариантов самоограничения и пищевой аскезы. Если к этой аскезе прийти неподготовленным, то у человека не будет понимания, что с ним происходит. В лучшем случае все

закончится разочарованием и возвратом к привычному питанию. А в худшем – накоплением больших проблем со здоровьем.

В первую очередь на сыроедении усугубляется неспособность ферментов справиться с большим количеством растительной пищи. Как ни странно, клетчатка способна вызывать серьезные проблемы с желудочно-кишечным трактом. С одной стороны, это природная щетка, которая чистит нас изнутри, с другой – приемы пищи на основе сырого рациона заставляют нас вхолостую гонять неподготовленные ферменты.

Все три варианта: вегетарианство, веганство и сыроедение, хороши сами по себе. И пусть в течение дня мы будем теми самыми сыроедами, перекусывая миндалем и яблоками в первый перекус. Вегетарианцами, выбирая на обед хороший булгур, заправленный оливковым маслом с лимоном и солью. А к вечеру можем стать веганами, выбирая термообработанные овощи.

Однако полностью переходить на такое питание без подготовки не стоит.

Как понять, что вы к этому не готовы? Прислушайтесь к своему организму. Например, вы выходите на пробежку, и у вас немеют руки. Такое бывает очень часто, онемение кончиков пальцев – это первый признак того, что не хватает железа. Нужно срочно его восполнять. На дефицитарном питании вы быстро, буквально за пару недель, понимаете, что-то нехорошее происходит с телом. Кожа реагирует практически сразу. Как только появляются высыпания на лице, знайте, где-то есть ошибки в питании и их надо срочно исправлять.

Детокс-программы – тоже сейчас популярное направление. Идея в том, чтобы дозированно, в 5–6 приемов, потреблять хорошо оформленное смузи или жидкое питание. Мы разберем детокс двух видов: жидкое питание и твердое питание.

Жидкий детокс. Сама по себе идея хорошая. Плюс в том, что уменьшается объем желудка. Почему часто возникает чувство, что слишком много пищи именно по объему? Мы таким образом, за счет объема, компенсируем нехватку комплексных нутриентов. Мы можем переедать в поиске животного белка или отдельной аминокислоты.

Допустим, тирозин. Его очень много в рыбе и в сыре, но мы вдруг решили исключить морепродукты и молочные продукты, тогда его уровень сразу падает. В поиске тирозина мы будем сметать все подряд, будем выпивать литрами кокосовое молоко, намазывать на хлеб горы урбеча. Только потому, что у нас не закрыт аминокислотный профиль. Будем гоняться за килограммами еды и раскармливать себя дальше.

Жидкий детокс локально на несколько дней может вернуть вас в ощущение себя. Если же вы передержите детокс, то он гарантированно будет заканчиваться пищевыми срывами.

Идея проводить целый день, питаясь одними соками – хороша, но ни в коем случае нельзя питаться соками на основе фруктозы. Никакие фруктовые соки для этой цели не подходят, тем более из магазина. Самый главный показатель того, что вы правильно питаетесь – это гликемический индекс на нормальном уровне. А за счет фруктозы вы окажетесь на сладких качелях. Как следствие, прибавка в весе. Жидкий перекус можно использовать один или два раза в день.

Твердый детокс. Наша пищеварительная система создавалась тысячелетиями. Мы не можем питаться одними жидкими продуктами, это невозможно. У нас есть зубы, и их нужно постоянно нагружать, иначе все системы переживут сбой и в первую очередь пострадает перистальтика. Вроде едите вы мало, а кишечник не работает. Можно выбрать несколько самых легких продуктов по усвояемости и есть их в течение дня. Это уже более щадящий пример дефицитарного питания. Но есть побочный эффект. Если передержать голод, то при выходе из твердого детокса произойдет срыв.

Имейте в виду, что всегда, при любых экспериментах с питанием и изменением пищевого рациона, если вы передерживаете дефицит, будь то углеводы, белки или жиры, вы рискуете иммунитетом в первую очередь. Можете просто начать болеть безо всяких видимых причин.

Разгрузочные дни. Я против разгрузочных дней. Нужно так жить, чтобы себя не загружать. Но если вы сделали ошибку, к примеру, поехали на шашлыки и съели килограмм плохо

прожаренного мяса, то разгрузочные дни помочь могут. Но их тоже можно использовать только краткосрочно. Иначе побочные эффекты не заставят себя долго ждать, и вот у вас уже сладкие или голодные срывы. Вы не способны будете собой управлять, будете есть, не в силах остановиться.

Существуют особые показания к разгрузочным дням, и они в первую очередь касаются медицинских вопросов. Допустим, когда надо разгрузить пищеварительный тракт, обновить процессы в клетках и запустить метаболизм. Но если вы хотите плотное, красивое и спортивное тело, то разгрузочные дни вам не помощники. Именно передержанный голод становится виновником образования целлюлита и вообще неровной кожи. Визуально вы будете худыми, потому что у вас уйдет белок и вода. Но подкожно-жировая прослойка станет очень заметной, потому что организм будет удерживать все накопленные депо в себе.

Щелочная диета. Это самая здоровая из предложенных программ питания. Некоторые продукты ощелачивают организм изнутри. РН крови у нас один, и если мы будем контролировать его, превращать кровь в щелочную, то это пойдет нам на благо. Если, наоборот, снижать этот уровень, то мы будем закисляться и быстрее стареть. Белковая еда как раз из последней категории. Перебор с белками быстро окисляет наш организм. И с жирами то же самое.

На такой программе питания можно жить пожизненно, она безопасная и предполагает употребление разнообразных продуктов. Плюс есть продукты-помощники, которые очень быстро ощелачивают организм. Например, лимон. На вкус он кислый, и кажется, что это кислая среда, но, попадая вовнутрь, лимон или лимонный сок превращает все вокруг в щелочную среду. Проще всего узнать для себя список щелочных продуктов в поиске Google. В топ-списке вы найдете, кроме лимона, грейпфрут, апельсин, зелень, например брокколи, водоросли. Спирт богатый и можно на его основе выстроить очень хороший рацион. На воду отлично влияют турмалиновые шарики. Она меняется, становится щелочной и минерализуется.

Фодмап

Это ограничение по всем продуктам питания, которые влекут за собой недостаточную ферментацию. Олигосахариды, полисахариды, все простые сладкие спирты (речь идет не об алкогольных напитках, а о продуктах питания), моносахариды и дисахариды – все, что вызывает брожение, исключается из рациона.

Ограничение должно быть не более двух недель, потому что эта диета предполагает исключение множества продуктов. Фрукты, растворимую и водонерастворимую клетчатку, глютеносодержащие, продукты с лактозой (молочный сахар), продукты, которые содержат белки и сахара, не расщепляющиеся легко нашими ферментами, например бобовые.

По моему мнению, нельзя ни в коем случае резко убирать из рациона все продукты, которые вызывают брожение. Лучше действовать точно: не усваивается у вас чеснок, что очень часто встречается, так именно его и исключите из рациона. Но все продукты, которые по списку прописаны, конечно, убирать нельзя. Иначе получается, что вы должны есть, образно говоря, траву и кору деревьев, и ждать, что получите здоровый эффект.

Ферменты – это белковые образования, которые постоянно регенерируются, развиваются, накапливаются, стимулируются или, наоборот, угнетаются. Они или есть, или нет. Если вы ограничили себя одними молочными продуктами и потом вдруг понимаете, что они у вас не усваиваются, это значит, что вы себя ими перекормили. Если есть один творог каждый день, он перестанет усваиваться через неделю. Вы почувствуете дискомфорт и отвращение к творогу.

Это вопрос только баланса и только рациона. Какое бы вы ограничение по питанию себе ни установили, все будет зависеть от норм, от порций. Если это будет небольшая порция, ничего абсолютно с нами не случится. Если вы съедите в готовом виде небольшую горсть фасоли или нута, никаких проблем не будет, при условии, что не смешиваете разные белки

и тяжелые продукты в одно блюдо. По большому счету, все вопросы по питанию зависят от порций и дефицита или профицита калорий. Как ни крути, мы все равно будем к этому возвращаться.

Здоровое всеядничество

Это самый оптимальный подход к питанию, который вообще может быть. Хорошо, когда мы помним об орторексии, считаем килокалории, витамины и минералы. Перед тем, как купить какие-либо БАДы, проверьте, действительно ли у вас в крови есть нехватка минералов, которые вы искусственно хотите добрать? Лучше найти один раз свою норму и подобрать для себя оптимальные объемы порций, чтобы не возвращаться к этому вопросу. Спокойно жить, а есть просто для того, чтоб закрыть физиологические потребности. Как в топку закидывать необходимое, поддерживать метаболизм. А когда появляется исключение из правил – выходные, праздники, дни рождения, то сразу у вас включается режим специального назначения. В таких случаях можно добавлять безопасные эксперименты (детоксы, белковые диеты и прочее). Так удобнее управлять композитом своего тела.

В поисках подходящего питания, после испытания разных диет, у вас может возникнуть множество вопросов. Рассмотрим некоторые из тех, что задают обычно ученики.

Может ли избыток белка в рационе, даже если он преимущественно растительный, вызвать высыпания на лице?

Высыпания на лице – это процесс, у которого бывают разные причины. Если вы недавно перешли на веганство или щадящее вегетарианство, то у вас может так проявиться процесс глубокой очистки организма через кожу. Но следует анализировать весь рацион. Если что-то не усваивается в тонком кишечнике, в первую очередь реагирует лицо. Нужно обратить внимание на ферментацию и насколько легко после каждого приема пищи вы себя чувствуете. Если есть дискомфорт, стоит пересмотреть продукты. Из чего состояли ваши блюда и насколько вы себя этой пищей поддерживали, подкормили, повысили себе настроение.

Почему появилось высыпание? Многое зависит от гормонального фона, например, какой сейчас день цикла. Могут влиять разные факторы: качество воды, минерализация организма. Иногда причиной может стать прием комплексных витаминов. В первую неделю приема кажется, что вам лучше, а на второй неделе появляются высыпания, и вы гадаете, что же произошло. А произойти могло следующее: производители иногда сочетают разные формы комплексных витаминов в одной капсуле, жирорастворимые и водорастворимые витамины. Водорастворимые при избытке просто вымываются наружу, а жирорастворимые накапливаются в подкожно-жировой клетчатке. И если в первую неделю у вас был хороший эффект, то на второй неделе идет обратный. Даже если вы остановились и не пьете дальше витамины, негативный процесс все равно продолжится в течение примерно пары недель.

Q-факторов много, и надо просто разбираться в питании в целом. Можно вести пищевой дневник и отслеживать, какие продукты не усваиваются. Далее, смотреть общий баланс, может быть, кожа реагирует как раз на недостаток питательных веществ. Также понаблюдать, нет ли каких-то нехарактерных для правильного питания синтетических веществ, которые организм просто не принимает и выводит их через кожу. Ну и вода имеет большое значение. Обратите внимание, достаточно ли вы пьете чистой воды, чтобы все обменные процессы шли хорошо.

Какая диета подойдет при анемии, на какие продукты лучше обратить внимание?

Конечно, нужно употреблять продукты железосодержащие. Обязательно включить в питание орехи и гранат. Они должны присутствовать в рационе каждый день. Вы можете их включать, например, в первый перекус. Все неразваренные каши, особенно гречневая каша, отлично будут работать. При анемии, если вы не едите животный белок, красное мясо, то максимально сбалансируйте рацион и разнообразьте его хотя бы за счет суперфудов. Анемия часто случается как раз при переходе с полноценного рациона на веганство, сыроедение, жесткое вегетарианство.

Полезна или вредна фруктоза?

Фруктоза – это единственный углевод, который не расщепляется на гликоген в нашей печени. Это очень быстрый сахар, он поступает в кровь, доходит до наших клеток и, если мы сейчас не двигаемся, активно что-то не делаем, то вся фруктоза в переизбытке идет напрямую в жировые депо. Если вы съедаете булку, то она еще до 6 часов присутствует в виде гликогена и только потом переходит в жиры, а у фруктозы такого времени нет. Съеденным яблоком вы простимулируете скачок сахара в крови, если не дополните его каким-нибудь белком. С утра вы его отлично усвоите, а вечером может появиться ощущение дискомфорта, потому что все процессы в организме к вечеру замедляются.

300 мл свежевыжатого апельсинового сока без клетчатки – это явный пример, когда вы получаете фруктозу в большом, даже ударном количестве. Выпить 300 мл сока – это вообще не проблема, любой ребенок это может сделать залпом. Из них граммов 50–70 пойдет на энергию, а все остальное сразу отправится в жировые депо. Поэтому про вечерние соки, да и вообще про соки надо забыть, исключить их из рациона. Совсем другое дело соки овощные, так как они работают во благо нашего организма.

Переходит ли в долгий углевод крахмал из овощей (в картофеле, тыкве, свекле), если их запекать?

Тыква, как и кабачок, – самый нейтральный, безопасный овощ. Не содержит большого количества крахмала. Тыква, кабачки и цукини – это вечерняя подушка безопасности. А вот картофель, свекла, морковь действительно содержат достаточно много крахмала. При варке крахмал расплзается и превращается в короткий углевод, а при запекании долгая формула крахмала сохраняется. Она состоит из трех частей, и это углевод, который дает долгую энергию. В запеченном виде корнеплоды превращаются в хорошую, пролонгированную энергию.

В каком режиме надо питаться диабетикам?

Диабет зависит от скачков сахара в крови. Гликемический индекс всегда должен быть на одном уровне. Для этого нужно носить еду с собой, дабы, как только почувствуете голод, не дать развиваться гипогликемии. Держите под рукой горсть миндаля, можно даже подсушенный цельнозерновой хлеб, он тоже отлично будет работать.

Питание диабетика должно быть сбалансированным, по 5–6 приемов пищи в день, чтобы поддерживать нормальный уровень сахара в крови. Утром вы просыпаетесь, уровень сахара низкий и кажется логичным съесть на завтрак каши. Но в случае с диабетом меняем при-

емы пищи местами. Первый прием белковый, а только потом, на второй перекус, идут длинные углеводы. Так удастся очень медленно запустить глюкозу в кровь. Белки будут при расщеплении отдавать глюкозу, как ни странно. Такой медленный подъем сахара в крови обеспечивает хорошее функциональное состояние. Но углеводы обязательно надо дополнять белком и желательно клетчаткой, например, неразваренной гречневой кашей. Или съесть зеленый салат до приема пищи.

Мы привыкли к трехразовому питанию. Но является ли такой режим питания оптимальным?

Для того, чтобы изменить композит тела, лучше есть 4–5 раз в день. Если вы хотите работать на гипертрофирование мышц, то в один прием пищи усвоите не более 30 граммов белка. Излишки белка просто выйдут из организма с продуктами распада, как это обычно бывает в процессе пищеварения. Углеводы организм принимает в любом количестве. Они или откладываются в жировые депо, или уходят на энергию, на восстановление аденозинтрифосфорной кислоты. Это тот самый стимул, который запускает каждое наше движение. Например, сделали взмах рукой, это движение привело к расщеплению нескольких сотен молекул аденозинтрифосфорной кислоты. Затем клетки восстанавливаются и забирают глюкозу из крови, чтобы вновь запустить процесс и обновить молекулы АТФ. С жирами то же самое. Они попадут в кровообращение, если это трансжиры или насыщенные липкие жиры, частично выстилают сосуды изнутри, и отложатся в жировые депо. Это очень быстрый процесс, поэтому жиры мы и ограничиваем в объемах.

Есть нормы мировых диетологов, которые прописывают 1 грамм жира на каждый килограмм вашего тела. Но если вы весите 150 килограммов и вам диетология рекомендует есть 150 граммов жира в день, то точно не стоит этого делать. Какими бы ни были ваши объемы, 60 граммов жира достаточно для того, чтобы обслужить все жизненные процессы организма. Этого вполне достаточно, хватит на покрытие всех потребностей иммунной и гормональной систем. Вы точно будете себя чувствовать лучше, не нагружая внутренние органы.

Как на глаз рассчитать количество жиров?

30 граммов жира – это спичечный коробок. Жидкое масло, оливковое или любое другое, можно рассчитывать ложкой. Обязательно читайте этикетки на любой упаковке продуктов. Сейчас даже хлеб делают с большим количеством жира, этот жир скрытый, незаметный.

Обычно жиры приходится ограничивать, потому что естественным образом их поступает в организм достаточно много. Особенно большое количество их вы получите, если это неполноценное питание с животным белком. Вы съедаете кусок постной курицы на обед, вроде белое мясо, но там тоже содержится приличное количество жиров. Таким образом, через разные продукты у вас за день набегает с легким ограничением 50 граммов жира, их даже считать особо не надо. Просто применяйте базовое питание и получите необходимый объем жиров.

Какими продуктами можно восполнить кальций, если любую молочную и кисломолочную пищу нельзя есть из-за лактозной непереносимости?

В таких случаях советую исключить молочную продукцию на месяц или два, а затем снова включить в рацион. Вы обнаружите, что лактозная непереносимость у вас прошла. Вопрос только в том, насколько хорошо работает ваш тонкий кишечник. За пару месяцев он

может восстановиться практически полностью. Микрофлора восстановится, и можно постепенно возвращать запрещенные прежде продукты.

Нельзя ничего резко ограничивать. Если отказаться вообще от любых молочных продуктов, то через полгода вам обязательно захочется чего-то вроде мороженого. И вы будете есть мороженое до тех пор, пока не насытитесь. Продолжится это примерно столько же времени, сколько вы себя ограничивали.

Дело в том, что каждый продукт имеет свой состав, свой аминокислотный профиль. Молочные продукты содержат много аминокислот, которые практически не повторяются в других продуктах. Вы можете отказаться от них раз и навсегда только потому, что так сказал гастроэнтеролог, а не потому, что вам их не хочется есть. То есть принять решение из-за внешних факторов, а не от внутренней потребности. Без молочных продуктов можно прожить, никаких проблем не будет. Но если это внешнее решение, то может и не сработать. В первую очередь, надо слушать себя не менее внимательно, чем врачей. Наблюдайте за своим организмом, за тем, что с ним происходит. Почувствуйте, подходят ли вам прописанные ограничения.

Что касается кальция, его можно восполнить брокколи, апельсином, миндалем, кунжутом. Кальций очень легко восстанавливается, его особо много не нужно, главное, чтобы он был с витамином D. Без солнца кальций плохо будет усваиваться. Зимой вы будете без молочных продуктов чувствовать себя гораздо хуже, а летом вполне можно жить на растительной пище и не беспокоиться. Солнце запускает многие процессы, в том числе и усвоение кальция.

Глава 3. Осторожно, белки!

Как правильно обращаться с белковыми программами питания

Разберем подробнее белковые диеты. Хотя не хочется использовать такую формулировку, как диета. Правильнее будет сказать белковые программы питания. Пища с высоким содержанием белка: мясо, птица, яйца, рыба, молочные продукты – это основа рациона на данном виде питания. Создается дефицит потребляемых углеводов, но страданий углеводное голодание по такому принципу не вызывает. Насыщенная белками пища позволяет относительно легко переносить ограничения. Вы не чувствуете голода, это одно из основных преимуществ.

Белковые программы хороши тем, что быстро сушат, позволяют сливать всю лишнюю воду, делают рельеф тела четким. Они популярны не только у худеющих, но и у спортсменов, которым нужен стремительный эффект.

Буквально за одну неделю можно увидеть результат. Изначально их применяли в фитнес-среде, где бывает нужно входить в состояние сухого подкожного жира по композиту тела, всего до 10–15 %.

Но у таких программ есть и значительные побочные эффекты, о них подробно расскажу в этой главе. Потребление большого количества белков увеличивает число отходов их синтеза. В результате почки работают в усиленном режиме фильтрации. Так создается повышенная нагрузка на выделительную систему.

Чтобы минимизировать побочные эффекты, важно соблюдать питьевой режим. Пить необходимо даже больше воды, чем требуется по физиологии. Иначе в скором времени начнут страдать все выделительные системы. Перегрузка почек – это самый главный недостаток белковых диет. То, насколько серьезно вы будете углубляться в такой режим питания, в дальнейшем может повлиять на возрастные изменения в почках. Не хочу вас пугать, но вы должны понимать, что эксперименты с едой способны посадить здоровье. Чтобы этого с вами не произошло, я рассказываю обо всех плюсах и минусах диет и о том, как сделать их полезными для организма, а не разрушающими.

Белковые диеты, безусловно, работают. Но хороши в краткосрочной перспективе. Ими надо грамотно пользоваться. В полностью белковых днях нет необходимости.

Я опишу, как будет выглядеть щадящая белковая диета, на конкретных продуктах. Обязательно оставляем кашу из цельнозерновой крупы на завтрак, добавляем белок. Перекус с фруктом или другим продуктом с углеводным составом. Это может быть цельнозерновой хлеб в хорошем, сытном бутерброде, с белком и листьями салата. Если хотите чуть-чуть прямо сейчас скорректировать тело, то с обеда можно переходить на белковый рацион, так получится быстрый эффект. Но не переусердствуйте с ограничениями в течение длительного времени. Вам вполне хватит нескольких дней, чтобы диета сработала на пользу телу.

Режим белковых ужинов можно вполне поддерживать пожизненно. А если обед, два перекуса и ужин белковые, то такой режим старайтесь держать не дольше трех дней. После переходите только на белковые ужины.

Самое главное условие, чтобы каждый белок был с клетчаткой, иначе он не станет усваиваться. Белки, в принципе, усваиваются только с углеводами. Поэтому в каждый изотоник, изолят, протеин, комплексный или локальные креатины, отдельно выделенные аминокислоты, L-карнитин добавляют немного углеводного состава. Только в таком симбиозе белок в чистом виде хорошо встроится в клетки, это обязательное условие. По той же причине, если вы съедаете просто кусок куриной грудки, без необходимых дополнений, то не думайте, что он усво-

ится у вас на 100 %. Скорее всего, просто пройдет через тело и выделится. Это будет впустую съеденная курица.

Белок без хорошего проводника, углевода, в мышечные клетки не попадет. Запомните это простое правило и выбирайте гарниры из овощей, зелени. Хорошо подойдут кабачки, цукини, тыква, батат. Что касается корнеплодов, то есть тех овощей, которые растут в земле, то такие овощи не подходят, они слишком крахмалистые для этого режима.

Приведу пример рационального белкового ужина или обеда. Можно приготовить рыбу и добавить к ней в качестве гарнира печеную тыкву. Куриную грудку без жира с тушеными кабачками и зеленью. Постное мясо в любом варианте, сваренное в мультиварке. К нему отлично подойдут салатные листья. Может быть и растительный белок в том числе. Приготовьте салат и горячий белковый топpling. Это пример хорошего ужина или обеда с соблюдением норм белковой диеты.

Если целый день вы вне дома, тогда утром нужно хорошо позавтракать. Завтрак должен быть плотным, чтобы вам не захотелось есть уже через полчаса. С собой обязательно возьмите еду на перекус. Предлагаю такой вариант: просто нарезанный тофу или твердый сыр. Можно и мягкий сыр, например моцареллу. Только потом на ужин всю молочную продукцию исключаем. На обед тоже прихватите что-нибудь в ланчбоксе, чтобы не пришлось обедать в общепите, где вы не сможете узнать точный состав блюд.

В качестве легкого белка на ужин вполне годится соевая спаржа без добавок. Мне не встречалась такая спаржа в чистом виде, хотя целенаправленно не искала. Обычно туда добавляют приправы, особенно глутамат натрия. Поэтому обращайте внимание на состав продукта, приобретая его в магазине. Глутамат натрия – это худшее, что вы можете употребить, пытаясь улучшить качество тела или тем более похудеть. Эта искусственная добавка стимулирует одновременно все рецепторы на языке. Нам кажется, что это вкусно, в результате мы хотим все больше и больше есть.

Именно на этом принципе основано производство быстрой еды. Если вы думаете, что немного фастфуда не испортит ваш режим, вы ошибаетесь. Вам будет сложно остановиться. Когда съедаешь гамбургер, сразу все рецепторы получают удовольствие и хочется съесть еще один, а потом еще. Переедание – неизменный спутник глутаматного фастфуда. То же самое со всяческими сосисками и колбасками. Дети обожают сосиски только потому, что они напичканы глутаматом натрия. Если убрать оттуда эту химическую добавку, то продукт становится невкусным. Колбаса без глутамата, скорее всего, будет напоминать резину или спрессованную бумагу. Глутамат натрия сейчас добавляют практически везде. Поэтому всегда, выбирая готовую еду или промышленные продукты, нужно внимательно смотреть на состав. Если нет добавок, то, конечно, соевую спаржу есть можно.

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.