

ДОСТОВЕРНАЯ  МЕДИЦИНА

US National Bestseller

1,5 млн проданных экземпляров

КЕТО ДИЕТА



ПЛАН
ПИТАНИЯ НА

30
ДНЕЙ



80+
РЕЦЕПТОВ

5 ОСНОВНЫХ
КОМПОНЕНТОВ
ПИТАНИЯ



ДЖОШ АКС

Доктор натуральной медицины, хиропрактор и клинический нутрициолог, помогающий людям обрести здоровье используя продукты питания в качестве средств лечения. В 2008 году он основал центр функциональной медицины в Нэшвилле, Теннесси, который в настоящее время вырос до одного из самых известных в мире. На сегодняшний день он консультирует множество профессиональных спортсменов.



Достоверная медицина

Джош Акс

**Кето-диета. Ваш 30-дневный
план потери веса, баланса
гормонов, улучшения работы
мозга и победы над болезнями**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 615.874
ББК 51.230А

Акс Д.

Кето-диета. Ваш 30-дневный план потери веса, баланса гормонов, улучшения работы мозга и победы над болезнями / Д. Акс — «Издательство АСТ», 2019 — (Достоверная медицина)

ISBN 978-5-17-123031-9

Кето-диета может стать поворотным моментом для людей, которые в течение многих лет пытаются сбросить вес, потому что такой стиль питания практически превращает ваше тело в машину по сжиганию жира. В то же время диета оказывает значительное влияние на состояние здоровья в целом. Она может нивелировать воспалительные процессы, сбалансировать жизненно важные гормоны, такие как инсулин, и улучшить работу мозга. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 615.874
ББК 51.230А

ISBN 978-5-17-123031-9

© Акс Д., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Введение	6
Древняя нутрициология в современном мире	9
Большая и толстая правда	11
На старт, внимание, кето	13
Часть I	14
Глава 1	14
Новые научные исследования поддерживают идею возврата к древней схеме питания	17
Почему другие диеты не приводят к нужным результатам, а данная – работает	19
Почему кето-диета является здоровым выбором для любого человека	22
Углеводы делают вас толстыми и больными	22
Жиры с высокой плотностью питательных веществ поддерживают ваше здоровье	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Джош Акс

Кето-диета. Ваш 30-дневный план потери веса, баланса гормонов, улучшения работы мозга и победы над болезнями

Эта книга посвящена моему лучшему другу – моей жене и любви всей моей жизни Челси Акс, а также моему отцу Господу за то, что подарили мне возможность и честь ее создания.

Джош Акс – доктор натуральной медицины и хиропрактики, специалист по клиническому сестринскому делу, основатель самого посещаемого сайта о естественном здоровье в мире – DrAxe.com. Он также является автором бестселлеров *Eat Dirt* и *Collagen Diet*, соучредителем компании *Ancient Nutrition Supplement*. Доктор Акс регулярно появляется на телешоу *The Dr. Oz Show* и пишет для журналов *Shape*, *PopSugar*, *HuffPost*, *Men's Health*, *Forbes*, *Business Insider*, *Muscle & Fitness Hers* и *Well+Good*.



KETO DIET
Dr. Josh Axe

*Печатается с разрешения издательства Little, Brown and Company, New York, USA.
и литературного агентства Andrew Nurnberg. All rights reserved.*

© ООО «Издательство АСТ»
© 2019 by Dr. Josh Axe

Введение

В поисках лучшего способа

Глуп тот доктор, который пренебрегает знаниями, накопленными в древности.
Гиппократ

Должен же быть способ и получение! Эта мысль впервые пришла в голову мне, тогда еще тринадцатилетнему пацану, живущему в Трое, штат Огайо, когда я обнаружил на полу в ванной комнате клоки маминых песочно-русых волос – побочный эффект химиотерапии, которая отравляла ее тело ради избавления от раковых клеток в ее левой груди и лимфатических узлах. Та же тревожная мысль посетила меня вновь, когда энергичная, атлетичная мама (инструктор по плаванию и учитель физкультуры в моей школе) по окончании курса лечения хотя вроде и избавилась от опухоли, но лишилась огонька, энергии и здоровья.

Должен быть лучший способ.

В том возрасте я абсолютно ничего не знал о нутрициологии, но одна из идей, распространяемых службами общественного здравоохранения, нашла путь к моему юному уму: газировка вредна для здоровья. Так что я решил больше ее не пить. Это и стало первым шагом на пути к пониманию, что продукты и диета могут стать частью того самого «лучшего способа». Если газировка вредит здоровью, то возможно, что и какие-то другие продукты тоже могут быть вредными, а какие-то, наоборот, полезными.

Последующее десятилетие мама боролась с целым рядом проблем со здоровьем, отчего ее постоянно одолевало плохое самочувствие и упадок сил. Депрессия. Гипотиреоз. Запоры. Синдром хронической усталости. И все это у женщины, которая до лечения с легкостью справлялась со своей работой и успевала заботиться о семье, после чего еще отправлялась на тренировку или пробежку и даже после этого оставалась полной энергии. И пока я наблюдал, как портится ее здоровье, в моей голове закреплялась идея, которая впоследствии переросла в решение. Я стану доктором. Мне удалось понять, почему маме пришлось пожертвовать здоровьем, чтобы справиться с заболеванием. И я решил найти лучший способ.

Когда мне перевалило за двадцать, эта мечта стала воплощаться в реальность. Я учился хиропрактике в колледже штата Флорида и в то же время изучал основы нутрициологии. Я также приступил к обучению на врача функциональной медицины и изучению древних лекарственных средств. Я проникся мудростью традиционной китайской и аюрведической медицины. Эти тысячелетние практики действовали совместно с человеческим телом, а не против него. Вместо того чтобы анализировать отдельно взятую болезнь, лечение учитывало состояние всего организма и нацеливалось на сам корень заболевания. Эти практики «видели и лес, и деревья» и стремились к восстановлению здоровья в целом одновременно с лечением самой болезни. И в этих практиках еда использовалась в качестве лекарства, способного укрепить весь организм и создать оптимальные условия для его исцеления.

В моем сознании нутрициология становилась краеугольным камнем решения проблемы лучшего способа. В то время, когда я читал все, что только мог найти на тему питания и оздоровления, меня заинтересовала кетогенная диета. Меня поразили исследования на эту тему. Это диета, которая действительно оказывает влияние на то, как организм использует макроэлементы, смещая основной источник энергии с углеводов на жиры. Ни один другой подход, кроме лечебного голодания, не в состоянии этого сделать. В результате именно такая диета может стать поворотным моментом для людей, которые в течение многих лет пытаются сбросить вес, потому что такой стиль питания практически превращает ваше тело в машину по сжиганию жира. В то же время диета оказывает значительное влияние на состояние здоровья

в целом. Она может нивелировать воспалительные процессы, сбалансировать жизненно важные гормоны, такие как инсулин, и улучшить работу мозга. Во время исследований я узнал, что кето-диета уже несколько десятилетий использовалась для лечения эпилепсии и сахарного диабета, а также изучались ее возможности для лечения иных заболеваний, включая рак.

На данном этапе исследований и открытий меня застал звонок от рыдающей мамы. «Мой онколог сказал, что они нашли опухоль в легких», – сказала она дрожащим голосом. Я похолодел. «Нет, – подумал я, – только не это, снова!» Мама была моим вдохновителем, она и без того уже через многое прошла. Я сказал, что люблю ее и скоро приеду. На следующий день я уже был в самолете, вылетающем в Огайо.

Когда я приехал домой, мама рассказала, что доктора посоветовали операцию и лучевую терапию. Я ответил, что, по моему мнению, есть лучший способ – способ, который может усилить внутренние механизмы исцеления организма, поддержать общее состояние здоровья и обеспечить разумный, устойчивый, научно обоснованный подход к поддержанию хорошего самочувствия на протяжении всей жизни.

После этого я с головой погрузился в свои исследования. Я проводил сотни часов, читая о раке и нутрициологии, о травах и антиоксидантах, а также связался с некоторыми всемирно известными специалистами по интегративной медицине, чтобы получить советы по нутрициологии и мерам по изменению образа жизни, которые могли бы повлиять на усиление иммунитета и процессы выздоровления. Основываясь на том, что я узнал в ходе исследований, мы полностью изменили мамино питание.

Мы абсолютно избавили ее кухню от полуфабрикатов и наполнили холодильник овощами, зеленью, здоровыми протеинами, полезными для здоровья жирами и костным бульоном. Я показал ей, как делать вкуснейшие овощные соки из сельдерея, шпината, кинзы, имбиря, лимона и свеклы. Мы купили дикого лосося и рыбий жир из печени трески – продукты, богатые жирными кислотами Омега-3, уменьшающие воспалительные процессы. Мама начала есть различные грибы, включая шиитакэ, кордицепс и трюфели, известные в традиционной китайской медицине как «грибы бессмертия». Мама стала употреблять травы и специи, включая расторопшу, известную своим детоксифицирующим влиянием на организм, и куркуму, оказывающую очень сильный противовоспалительный эффект и тем самым способную сыграть значимую роль в излечении от многих болезней, включая рак. Мы полностью исключили из ее питания рафинированные углеводы и сахар.

Она также предприняла некоторые другие меры по оздоровлению организма. Так, она начала посещать сеансы лимфатического массажа и хиропрактики; молиться и использовать позитивные оздоровительные аффирмации; применять эфирные масла, включая масло ладана, которое снижает стресс и беспокойство, поддерживает иммунитет и содержит противораковые вещества. У мамы диагностировали рак, но вы бы об этом не догадались, глядя на нее. Уже через несколько недель она стала чувствовать себя более энергичной, чем была в течение многих лет до того момента, у нее прошла депрессия, и она сбросила около десяти килограммов.

Когда через четыре месяца маме сделали компьютерную томографию, врач с трудом мог поверить снимкам. Ее опухоль уменьшилась вдвое – без химиотерапии и облучения. Через девять месяцев с момента, как диагностировали опухоль, мама была почти в полной ремиссии. Сегодня, спустя тринадцать лет, рака у нее нет. Она катается на водных лыжах, участвует в пятикилометровых забегах и вполне может посоревноваться с внуками. Она говорит, что чувствует себя сейчас, в свои шестьдесят, лучше, чем чувствовала в тридцать.

Я не предлагаю всем, у кого диагностировали рак, игнорировать рекомендации врачей. Решения по коренному изменению жизни должны приниматься с помощью проверенных специалистов сферы здравоохранения и основываться на уникальных особенностях каждого индивидуального диагноза. Но поддержка защитных возможностей организма за счет питания имеет смысл вне зависимости от того, какие у вас имеются проблемы со здоровьем. Диета,

которая помогла моей маме победить рак, была модифицированной версией кето-протокола, который я привожу в данной книге. По моему мнению, описанный опыт имел принципиальное значение. Я получил доказательство, которое мне требовалось. Я нашел тот самый лучший способ.

Древняя нутрициология в современном мире

Моя программа кето-диеты – не навороченный тренд и не имеет основной целью помощь в похудении. Это научный метод борьбы с воспалительными процессами, корректировки гормонального баланса, запуска процессов снижения веса, трансформации здоровья. Он дает лучшие шансы на здоровое будущее. Он не включает в себя голодание, лишения и подсчет калорий. Это достаточно жирная, среднепротеиновая и очень низкоуглеводная диета – уникальное сочетание, которое дает то, что не даст никакая иная диета: оно полностью изменяет процесс сжигания калорий организмом. Путем перевода основного источника энергии, которую получают мозг и мышцы, с углеводов на жиры данная диета заставляет организм избавляться от этой упрямой накачанной шины вокруг талии – жира, который не только является поводом для огорчений с точки зрения внешнего вида, но который во многом ответствен за те проблемы со здоровьем, что идут рука об руку с излишним весом. В результате моя программа кето-диеты – это единственный план, который может сработать, когда все остальные диеты проваливаются.

Данный подход основан на научных исследованиях и базируется на том, как человек питался с начала времен. Наши предки не имели возможности совершать набеги на магазины, набитые хлопьями, чипсами, макаронами с сыром, у них вообще не было доступа к еде двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю. Они получали пропитание прямо от природы: органические растения, травы, ягоды, разные виды мяса, какое можно было добыть; соответственно, доступность пищи целиком зависела от капризов природы, так что они испытывали циклы насыщения и голодания. Смена периодов, когда пища была в изобилии, и периодов, когда ее не хватало, имела положительную сторону. Во время периодического голодания организм людей входил в кетоз – улучшающее здоровье состояние, в котором организмом сжигаются жиры, а не углеводы.

Вы можете войти в состояние кетоза путем голодания. Или вы можете войти в него с помощью кетогенной диеты. Этот подход был открыт в 1920-х годах. Врачи, работавшие в университете Джона Хопкинса и в клинике Майо, лечили пациентов с различными проблемами – стойкими эпилептическими расстройствами и сахарным диабетом. Они выявили, что голодание помогает облегчить симптоматику пациентов, но симптомы возвращались, как только пациенты начинали есть. Таким образом, исследователи каждого из упомянутых центров, независимо друг от друга, стали экспериментировать с рационом питания пациентов, пытаясь симитировать состояние голода. Когда они сводили углеводы практически к нулю, пациенты впадали в состояние кетоза. Судорожные припадки прекращались, нормализовывался сахар в крови. Так и была открыта кетогенная диета.

Моя программа кето-диеты основана на устоявшихся научных данных, которые последовали за описанным открытием. Сочетание макроэлементов в этой диете приводит к такому же оздоравливающему метаболизму состоянию, как и голодание. Таким образом, в то время, когда вы едите вполне сытную и полноценную пищу, вы пожинаете полезные для здоровья плоды голодания: энергия берется от сжигания жиров, нормализуется гормональный уровень, снижаются воспалительные процессы, и ваше тело получает возможность исцеляться.

Позвольте мне повторить: моя кето-диета не включает в себя ограничения количества пищи, а тем более – голодание. План построен вокруг вкусной еды, которая помогает убрать жиры, снижает влечение к сладкому, помогает чувствовать себя лучше умственно, а также быть более энергичными и удовлетворенными своим рационом. Как и голодание, эта диета не является долгосрочным подходом. Но сегодня, когда все – от стресса до токсинов в окружающей среде – может выбить ваш организм из нормального рабочего состояния, моя программа кето-диеты дает научно подтвержденную возможность перезагрузки организма путем переключения и стабилизации его основных биохимических функций. И даже лучше: существует спо-

соб получать выгоду от состояния кетоза в долгосрочном периоде – это способ, известный как кето-циклы, который будет описан в моей книге далее.

Большая и толстая правда

Несомненно, вы уже знаете, что жители Соединенных Штатов являются наиболее тучной нацией современного индустриального мира. Никто не хочет страдать от ожирения, и те, у кого оно есть, пробуют диету за диетой в попытке начать контролировать свой вес. Но, несмотря на эти искренние попытки, мы все толстеем. В 1960-х годах 30 % взрослого населения США имели избыточный вес, а 13 % страдали ожирением. Сегодня 70 % имеют лишний вес, а более трети – попадают под категорию страдающих от ожирения, в которой риски проблем со здоровьем, связанных с лишним весом, наиболее катастрофические.

Набор половины килограмма – одного килограмма веса в год стал нормой – принятым и ожидаемым последствием старения. Но вот в чем дело: прибавление веса с годами – это не неизбежность. Это, скорее, признак дисбаланса как в вашем жизненном укладе (слишком много еды, слишком мало физической активности), так и в вашем внутреннем физическом состоянии – особенно гормональном, которое совершенно разбалансировано. Эти добавочные килограммы, которые многие воспринимают как данность, представляют собой реальную угрозу: они значительно повышают риски серьезных проблем со здоровьем, которые ухудшают самочувствие и мешают организму функционировать эффективно. Эти проблемы ранжируются от повышенного давления, болезней сердца и диабета до обструктивного апноэ во сне, артрита и гормональных заболеваний, включая синдром поликистозных яичников, который затрудняет способность забеременеть. Лишний вес также повышает риск развития некоторых видов рака, включая рак груди, рак кишечника и рак желчного пузыря.

Существует целый ряд причин эпидемии ожирения, но в основном виноваты рафинированные углеводы, составляющие основу рациона большинства американцев. Продукты, подвергшиеся интенсивной технологической обработке, содержат «ожирители» – токсичные химические вещества, которые способствуют накоплению лишнего жира в наших телах, и скрытые сахара, которые подсаживают наш мозг, повышают уровень сахара в крови, снижают энергию и настроение, и еще – заставляют нас хотеть их снова и снова. После наблюдения за тысячами пациентов, включая мою собственную жену Челси, которая сбросила те самые последние упрямые пять килограммов, нормализовала свой гормональный баланс и стала более подтянутой на кетогенной диете, а также после испытания программы на себе (она сделала меня еще более стройным), я могу с уверенностью заявить, что самый быстрый способ сбросить вес и сохранять его нормальным дальше заключается в радикальном снижении объема углеводов, по крайней мере, временно, чтобы дать возможность организму запустить процесс сжигания труднодоступных запасов жира. Кетогенная диета – это единственный подход, который специально создан для достижения данной цели.

Секрет эффективности моей программы кето-диеты заключается в оптимальном сочетании питательных макроэлементов: большое количество полезных жиров, умеренный уровень протеинов и мало, очень мало углеводов. Идея употребления жиров в целях снижения веса может показаться странной. Но правильные жиры, как показывают исследования, действительно помогают сбросить упрямые запасы жира в теле. Мой план кето-диеты построен вокруг этих здоровых жиров – тех, которые есть в авокадо, кокосовом масле, оливковом масле и лососе. Эти жиры реально полезны для мозга и сердца. И они к тому же вкусны.

Программа кето-диеты ориентирована на низкое содержание углеводов – более низкое, чем у большинства других низкоуглеводных диет. Это своего рода супернизкоуглеводная диета – около 30 граммов в день. Без зерновых и крахмалосодержащих овощей и фруктов, на которые наш организм обычно рассчитывает как на поставщиков энергии, тело начинает сжигать запасы жира через три-четыре дня. Вы входите в состояние кетоза и начинаете сбрасывать те упрямые жировые отложения, которые накопились на ваших талии, бедрах и спине.

Это метаболическое состояние также имеет репаративный эффект и «включает» целую серию улучшающих здоровье изменений.

Тело выделяет меньше инсулина, что приводит к двум моментам: организм запасает меньше жира, и нормализуется уровень сахара в крови, снижая риск развития сахарного диабета.

Уровень триглицеридов и вредного (ЛПНП) холестерина падает, а уровень полезного (ЛПВП) холестерина растет, что снижает риски сердечных заболеваний.

Естественная способность организма бороться с раком повышается, потому что сахар – это топливо, которое нужно раковым клеткам для выживания. Исследования показывают, что очень низкоуглеводная кетогенная диета может действительно приводить к «голоданию» и уменьшению опухолей.

Достигается состояние оптимальной работы мозга, что происходит за счет улучшения возможностей митохондрий – крохотных органелл в клетках, которые преобразуют «топливо» в энергию, выполнять эту свою функцию. Фактически новые перспективные исследования показывают, что, поддерживая здоровое функционирование центров энергообразования в мозге, кетоз может способствовать защите от целого ряда разрушительных неврологических проблем: от болезней Альцгеймера, Паркинсона и эпилепсии до головных болей, травматических повреждений мозга и нарушений сна.

На старт, внимание, кето

Существует несколько подходов к кетогенной диете, но мой является уникальным. Он разработан не только для того, чтобы ввести ваше тело в жиросжигающее состояние кетоза, но и для того, чтобы создать в нем оптимальные условия для оздоровления. В результате моя программа кето-диеты не только о беконе и сливочном масле. Она о снабжении вашего организма овощами, травами, витаминами и минералами, которые являются основными «кирпичиками» в здании здоровья и исцеления.

В последующих главах вы найдете всю информацию, необходимую для полного понимания моей кето-диеты и извлечения максимальной пользы из следующих тридцати дней и из всей оставшейся жизни. Часть первая излагает основы. В ней я объясняю в удобоваримом формате, как работает кето-диета и почему она столь эффективна. Я раскрываю основные ошибки кето-диеты, которые допускают некоторые ее приверженцы, чтобы вам удалось их избежать и не сталкиваться с обычными препятствиями, снижающими эффективность этого стиля питания. Я привожу вдохновляющие истории людей, включая истории моей жены и пациентов, которые прошли мою программу «Кето-360», включающую изложенный в книге план кето-диеты. Кроме того, я рассказываю о самых лучших для кето-диеты продуктах и добавках, останавливаюсь на особенностях физической нагрузки, затрагиваю вопрос о том, как правильно есть вне дома и даже путешествовать, при этом не отказываясь от диеты.

В части второй мы углубимся в предмет. Я объясню, как программа кето-диеты преобразует здоровье всего вашего организма, вплоть до клеток и митохондрий, посредством снижения воспалительных процессов, синтеза кетоновых тел, балансировки уровня инсулина. Я также расскажу, как можно оздоровить мозг, нормализовать гормональный фон и метаболизм, и даже сражаться с помощью кето-диеты с раком.

Третья часть посвящена пяти различным краткосрочным планам кето-диеты, из которых вы можете выбрать подходящий именно вам, с учетом ваших целей в плане оздоровления и того, насколько далеко вы хотите углубиться в кето-диету. Приводится план для новичков; продвинутый план, который включает периодическое голодание; план для веганов; план для тех, кто хочет повысить уровень коллагена и бороться со старением; а также кето-план борьбы с раком. И я упрощаю вам задачу, давая возможность ознакомиться с более чем восьмьюдесятью вкуснейшими кето-рецептами.

Независимо от того, какой план вы выберете, вам будет необходим способ внедрения кето-диеты в свою жизнь в долгосрочной перспективе. Для этого даны последние программы в третьей части. План кето-циклов представляет собой долгосрочный подход, который позволит вам раз за разом входить и выходить из кетоза, сохраняя свое тело подтянутым, молодым и здоровым долгие годы.

Я с волнением приветствую вас и благодарен, что вы решили присоединиться к моей миссии создать благоденственный и более здоровый мир. Если вы желаете поддержать здоровье своего мозга и неврологическое здоровье в целом, сохранить правильный гормональный баланс, улучшить здоровье пищеварительной системы, сбросить вес, убрать лишний жир, стать энергичнее и улучшить свое самочувствие, то моя программа кето-диеты создана именно для вас. Пришло время оставить позади скептицизм, разочарование от неработающих диет и ухудшающееся здоровье. Добро пожаловать в лучший способ!

Часть I

Посвящение в кето-диету

ЧАСТЬ I



ПОСВЯЩЕНИЕ В КЕТО-ДИЕТУ

Глава 1

Диета, которая работает, когда все остальное подводит. Необходимость в древней нутрициологии в современном токсичном мире

Все те двадцать лет, которые я помогал пациентам, друзьям и членам семьи улучшить здоровье, больше всего их поражало в диете то, что жир является необходимым веществом для человеческого организма, а углеводы играют очень малую роль. Нас заставили поверить, что углеводы – это полезно, а жир – плохо. Я здесь, чтобы заявить вам: это неправда! Из трех питательных макроэлементов, которые содержит еда – жиры, протеины (белки) и углеводы, – только углеводы, как известно ученым и врачам, являются несущественными.

За доказательствами обратитесь к своему собственному организму. Если мы исключим воду, то в среднем человеческое тело состоит из 73 % жиров, 25 % белков и 2 % углеводов. Видите, какая получается пропорция? Большей частью жиры. И почти никаких углеводов. Жиры являются важнейшим элементом для оптимальной работы 37 триллионов клеток вашего организма. Они защищают ваши органы, поставляют энергию вашему телу и мозгу, а также играют важную роль в сигнальной функции гормонов, включая инсулин и тестостерон. И не только. Примерно 60 % мозга и нервной системы состоит из жиров,¹ и 25 % из этого – холестерин. И будучи всего около полутора килограммов весом, что составляет очень незначительную часть вашей общей массы, мозг потребляет до 20 % всей вашей метаболической энергии и кислорода.

В этой книге я демонстрирую, как потребление большего количества жиров и меньшего количества углеводов (что является полной противоположностью тому, что вам неоднократно говорили раньше) может стать диетической стратегией, способной преобразовать ваше здоровье. В своей действующей медицинской клинике я получил подтверждение тому, что уникаль-

ное высокожировое и низкоуглеводное питание, которое я предлагаю в книге «Кето-диета», может изменить жизни людей.

Врач одного из пациентов прописал безжировую диету для лечения болезни сердца. Когда этот пациент обратился ко мне, его волосы значительно поредели, мышечный тонус снизился, а печень отказывала. Я прописал ему высокожировую кетогенную диету, и его волосы отросли заново, мышцы окрепли, а сердечно-сосудистая система настолько оздоровилась, что он смог перестать принимать все свои сердечные лекарственные препараты.

Другая пациентка много лет боролась с бесплодием, которое стало результатом сильного гормонального дисбаланса. У нее были гипотиреоз и синдром поликистозных яичников. Я прописал ей строгую тридцатидневную кето-диету с последующим менее строгим планом кеточиклов. Два месяца спустя ее гормональный баланс восстановился и она забеременела.

Я консультировался с другом-врачом, которому был диагностирован рак позвоночника. Врачи заявили ему, что единственная надежда – химеотерапия, и даже с ней прогнозы оставались очень мрачными. Я предложил, чтобы он попробовал строгую кетогенную диету. Это было восемь лет назад. Рака у него уже давно нет.

Моя программа кето-диеты работала на сотнях моих пациентов, она сработает и на вас тоже. Но вначале вы должны забыть традиционные правила питания, которые вам привили, потому что большинство этих правил совершенно ошибочны.

Вам говорили, что залогом снижения веса является меньшее количество пищи и большая физическая активность.

Не является.

Вам говорили, что потребление жиров сделает вас жирными и снизит здоровье вашего сердца.

Не сделает и не снизит.

Вам говорили, что отсутствие результата является следствием недостатка у вас силы воли.

Не является.

Вам говорили, что гормональный дисбаланс, проблемы с пищеварительной системой, боли и другие проблемы со здоровьем неизлечимы, и никакая диета не сможет их исправить.

Это неправда.

Нам теперь известно, что залогом потери веса и улучшения здоровья является именно состав вашей диеты – смесь полезных жиров, протеинов и углеводов, а не то, как тщательно вы подсчитываете калории или как старательно вы их сжигаете во время тренировок. Пачка печенья в сто калорий оказывает на организм совершенно иное влияние, чем половина авокадо или небольшая горсть миндаля, которые имеют примерно то же количество калорий. Книга «Кето-диета» основана на радикальном сдвиге в понимании того, что делает диету работающей, а что – нет, а также на опыте всей моей жизни в качестве врача функциональной медицины, клинического нутрициолога, лечившего сотни пациентов, которые до этого пытались следовать традиционным правилам и становились только более тучными, больными и уставшими, чем были до этих попыток.

Не все кетогенные диеты одинаковы. Чтобы получить наибольший эффект от применения данного метода, выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом, жизненно важно правильно выбирать конкретные продукты, которые вы едите. Книга «Кето-диета» объясняет мою уникальную, сверхздоровую, суперчистую интерпретацию так, чтобы помочь вам избежать обычно совершаемых ошибок при использовании других кетогенных диет, получать максимум пользы от каждого съедаемого кусочка и оптимизировать результаты этого изменяющего жизнь подхода. За долгие годы я выявил идеальный состав питательных элементов, а также лучшие, наиболее здоровые источники этих элементов. Мои пациенты, которые следуют данному методу, получают эффект в виде уменьшения воспалительных процессов, устранения гормональных дисбалансов и потери упрямых жировых отложений, которые делали их несчаст-

ными и портили им здоровье. После многих лет тщетных попыток они, наконец, достигают цели улучшения здоровья и общего состояния.

Кето-диета доктора Акса против стандартной кето-диеты

Кето-диета доктора Акса	Стандартная кето-диета
Много овощей	Немного овощей
Органическое мясо	Обычное мясо
Высокое содержание коллагена	Нет коллагена

Высокопитательные продукты	Фокус на сливочном масле / беконе
Ощелачивающая	Окисляющая
Противовоспалительные травы и специи	Нет трав / специй

Если вы похожи на большинство моих клиентов, можно ожидать, что вы потеряете от семи до восьми килограммов за тридцать дней следования плану моей кето-диеты. И вы будете продолжать снижать вес и после этого, если станете всегда придерживаться программы кето-циклов, которая разработана для достижения и поддержания оптимального здоровья и веса в долгосрочной перспективе. Кстати, при этом вам не придется есть ту же самую скучную еду. Вам понравятся простые рецепты блюд вроде кето-блинов, кето-пиццы и кето-кексов. Вы когда-нибудь представляли себе, что можно сбрасывать вес, употребляя такие блюда?

То, что вы можете получить, придерживаясь моей программы кето-диеты, изменит вашу судьбу. Это дополнительная энергия, жизненные силы и ясность мысли. Те из вас, кто боролся с такими проблемами, как сахарный диабет, синдром поликистозных яичников, эпилепсия, бесплодие, болезни сердца и щитовидной железы, проблемы с пищеварением, рассеянный склероз, мигрени и аутоиммунные заболевания, скорее всего, заметят значительное улучшение своего состояния. И хотя к спорным относятся заявления, что изменения в диете могут улучшить состояние больных Альцгеймером, аутизмом и раком, я все-таки скажу, что лично наблюдал значительное улучшение у таких больных при следовании правильной кето-диете. Даже если вы упали духом после бесплодных попыток вылечить хроническое заболевание или снизить вес и бросили всякие попытки, на последующих страницах вы найдете надежду. Этот план кето-диеты может сработать даже в тех случаях, когда все иное не помогло.

Кето-мифы

Кето-диета — это высокожирная и высокопротеиновая диета.

Кето-диета нацелена только на снижение веса.

Вы не можете заниматься фитнесом во время кето-диеты.

Вы потеряете мышечную массу.

У вас постоянно будет низкий уровень энергии.

Кето-диета одинакова и для мужчин, и для женщин.

Вы должны периодически голодать.

Вы не можете употреблять алкоголь.

Новые научные исследования поддерживают идею возврата к древней схеме питания

Моя программа кето-диеты не является чем-то волшебным. Ее эффективность основана на рациональных, хорошо известных принципах физиологии. На любой другой диете, включая низкоуглеводные, энергия образуется за счет сжигания углеводов или глюкозы – сахара, который образуется в результате метаболизма углеводов, так же, как если бы вы придерживались обычного американского рациона. Но моя программа кето-диеты, представляющая собой уникальное сочетание большого количества жиров, среднего – протеинов и очень маленького – углеводов, приводит к принципиально важному биохимическому сдвигу в вашем метаболизме. Вместо того чтобы сжигать глюкозу для получения энергии, ваш организм по прошествии четырех дней начинает сжигать жир. Только представьте себе. Всего лишь через несколько дней ваш организм начнет сжигать те самые упрямые жировые отложения на боках и жир на животе, от которых вы, возможно, пытались избавиться годами. И вы фактически продолжаете сжигать жир, пока спите, так что утром просыпаетесь, выглядя и чувствуя себя стройнее и подтянутее. Ни одна другая диета, за исключением голодания, не приводит к таким результатам. Эта кето-диета представляет собой отдельную категорию диет.

По сравнению с тем, как большинство людей питаются сегодня, такой подход к улучшению состояния здоровья является революционным и в то же время представляет собой возврат к проверенным временем принципам питания наших предков. Биологические механизмы в основе кетогенной диеты восходят к тем дням, когда наши предки добывали себе пропитание охотой и собирательством. У них не было трехразового питания. У них не было продуктовых магазинов, забитых всеми возможными видами пропитания, или кладовых, наполненных упаковками со всякой всячиной для перекусов, которые можно взять в любой момент, как только в нас шевельнется голод. Вместо перечисленного их выживание зависело от того, что они могли насобирать или добыть на охоте. Даже после того как наши предки начали осваивать выращивание своей собственной еды, их питание носило спорадический характер. Они могли утром плотно позавтракать, а потом пропустить пару приемов пищи или даже провести несколько дней практически совсем без еды. Отношения наших предков с едой были простыми и прямо-

линейными. Они ели то, что у них имелось. Когда еды было мало, они оставались голодными. Но периодическое голодание, как оказалось, было удивительно полезным для их здоровья.

Возможно, вы слышали, что голодание может быть полезным для здоровья, но плохо себе представляете, почему именно оно полезно. Однако на самом деле все очень просто: человеческий организм способен сохранять только двадцатичетырехчасовой запас глюкозы, которая является самым быстро обрабатываемым и самым доступным источником энергии. Если вы не поглощаете дополнительные углеводы, ваш организм не способен выработать больше. И как только ваш естественный запас глюкозы израсходован, ваши клетки начинают получать энергию за счет следующего по доступности источника, а именно – начинают сжигать жировые отложения. Ваш организм входит в глубоко репаративное состояние, известное как кетоз.

5 шагов к потере веса за счет состояния кетоза

1		Снижение потребляемой организмом глюкозы, получаемой из углеводов.
2		В отсутствие глюкозы как источника энергии организм обращается к альтернативному источнику — имеющимся в теле жирам.
3		Печень вырабатывает кетоновые тела, и организм начинает сжигать «упрямые» жировые отложения.
4		С увеличением уровня кетоновых тел организм входит в состояние кетоза.
5		Результатом кетоза становится быстрая и последовательная потеря веса, продолжающаяся, пока вы не достигаете здорового и устойчивого веса.

Во время кетоза происходит множество полезных изменений. Когда организм перерабатывает в энергию жирные кислоты, глубокие слои жира на вашем теле начинают исчезать, делая вас более стройными и здоровыми, поскольку жировые отложения играют существенную роль в развитии сердечных заболеваний, сахарного диабета, инсулинорезистентности и иных нарушениях метаболизма. Ваш мозг также выигрывает от этого состояния, и этот выигрыш весьма ощутим: улучшение памяти, улучшение восприятия и меньше головных болей. Пока кетоз расправляется с жирами, он также нормализует уровень инсулина, а балансировка вышедшего из-под контроля инсулина имеет эффект домино и влияет на десятки других опасных заболеваний и состояний: диабет, гормональные расстройства – от ПМС до низкого уровня тестостерона, хронические воспалительные процессы, которые приводят к артриту, синдрому раздраженного кишечника, хроническим болям и болезни Альцгеймера.

В те давние времена, когда люди не знали, когда у них будет следующая возможность поесть, тела наших предков функционировали как гибридные автомобили, используя в качестве горючего углеводы, когда у них была пища, и переходя на сжигание жиров, когда наступал

голод. Такая система циклов входа и выхода из кетоза на протяжении всей их жизни сохраняла их, судя по исследуемым останкам скелетов, стройными и лишенными заболеваний, которые стали чумой современного общества. Подобная система может сработать и в вашем случае.

Тридцатидневный план, приводимый в книге «Кето-диета», разработан для запуска механизма потери веса и перенастройки здоровья за счет продолжающегося состояния кетоза. Приведенный после него «План вечных кето-циклов» позволяет производить пожизненный естественный вход и выход из кетоза, как это происходило у наши предков. В результате программа кето-диеты представляет собой единственный наиболее надежный способ потери веса, причем быстрой и устойчивой, возможность выхода из постоянной череды диет и нового набора веса, а также достижения стабильного улучшения состояния здоровья.

Почему другие диеты не приводят к нужным результатам, а данная – работает

Несмотря на то что врачи и чиновники от системы здравоохранения ведут войну с ожирением с 1980-х годов, а американцы ежегодно тратят 66 миллиардов долларов, стараясь быть верными бойцами в этой войне и скинуть лишние килограммы, это наше сражение заранее проигрышное. Мы как страна становимся все толще и толще и все менее здоровыми. В 1980 году менее половины взрослого населения Соединенных Штатов имели лишний вес или страдали ожирением. Сегодня более 70 % подходят под это описание, а 8 % из них попадают в категорию, известную как «морбидная степень ожирения» с индексом массы тела (ИМТ) 40 и более.

Это очень удручающая и душераздирающая тенденция. Подобные излишки веса выливаются в целый ряд негативных изменений в состоянии здоровья. И налицо все признаки того, что ситуация может еще ухудшиться. Согласно последним исследованиям, число активно придерживающихся диетического питания жителей Америки снизилось на 10 % по сравнению с 2015 годом. Почему же люди с избыточным весом бросают попытки нормализовать вес и здоровье? Некоторые специалисты по вопросам здравоохранения предполагают, что число старающихся придерживаться диет людей уменьшается, потому что движение за принятие всех форм и размеров снижает степень социальной стигматизации людей с избыточным весом. Но я убежден, что все дело в неправильных подходах, заложенных в самих диетах. После многократных попыток сбросить вес все больше и больше людей достигают состояния, которое можно назвать усталостью от диет. И кто их сможет упрекнуть? Если вы раз за разом пытаетесь, но у вас ничего не получается, в определенный момент вы предсказуемо оставляете любые попытки.

К счастью, сейчас мы понимаем причины, по которым большинство людей, придерживающихся традиционных диет, снова набирают сброшенный вес за срок от года до пяти лет. И вам самим очень важно разобраться в том, почему все ваши предыдущие попытки улучшить состояние здоровья и снизить вес проваливались, и понять, почему именно моя программа кето-диеты может помочь вам достигнуть успеха.

Вы начинаете сжигать меньше калорий, потому что ваш организм думает, что вы голодаете. Последние исследования продемонстрировали, что, когда вы теряете 10 % вашего веса на традиционной диете, ваш метаболизм замедляется.² Фактически количество калорий, которые вы сжигаете в течение дня, может уменьшиться на 30–40 % – этого достаточно, чтобы полностью подорвать ваши усилия по поддержанию нового веса. И ваш метаболизм может не восстанавливаться годами. Для того чтобы удержать вес от нового увеличения, вы должны есть еще меньше – долгосрочный вызов, который для большинства людей является недостижимым.

Чем кето-диета отличается от других. Посредством изменения состава питательных макроэлементов в вашем меню она предотвращает негативное влияние на метаболизм. В 2012 году было проведено исследование, результаты которого опубликовали в Journal of the American Medical Association.³ Исследуемые сначала сбрасывали от 10 до 15 % веса, а потом переводились на одну из трех различных поддерживающих диет: низкожировую, при которой примерно 60 % калорий получалось за счет потребления углеводов; диету с низким гликемическим индексом, при которой примерно 40 % приходилось на здоровые углеводы, включая цельные злаки и овощи; и диету с очень низким содержанием углеводов, при которой на долю углеводов приходилось всего 10 % всех потребляемых в день калорий – доля, примерно соответствующая доле углеводов моей программе кето-диеты. По окончании каждого периода нахождения на диете исследователи проверяли уровень метаболизма исследуемых и обнаружили, что именно диета с очень низким содержанием углеводов предотвращала замедление метаболизма, часто наблюдаемое после потери веса. Было выявлено, что те, кто был на диете с очень низким содержанием углеводов, в среднем сжигали в день на 325 килокалорий больше, чем находившиеся на низкожировой диете (это количество калорий, примерно соответствующее сжигаемому во время приличной тренировки), и примерно на 150 килокалорий больше, чем те исследуемые, которые придерживались диеты с низким гликемическим индексом. Другими словами, в отличие от любой другой существующей диеты, кето-диета сохраняет метаболизм на здоровом уровне, так что вы можете продолжать нормально питаться без набора веса.

Вы пребываете в слишком голодном состоянии. Почти каждая программа по снижению веса на протяжении всей истории – от грейпфрутовой до уксусной диеты и даже сигаретной (да, был когда-то и такой тренд), вплоть до большинства популярных сегодня подходов – основана на ошибочных расчетах, которые специалисты всегда считали неопровержимыми: ешьте меньше + сжигайте больше = потеря веса. Это правда, что данное уравнение действительно помогает сбросить килограммы. Сначала. Потом начинает происходить то, что никто не мог предсказать. Когда вы теряете вес, ваш организм переходит в режим голодания и запускает мощные контрмеры, призванные предотвратить дополнительную потерю веса. Чем больше вы теряете вес, тем сильнее ваш организм этому сопротивляется. Причем с применением весьма жесткой тактики. Не только ваш метаболизм замедляется, но и первичная система самосохранения начинает изменять действие мощных гормонов, относящихся к голоду и насыщению. Запускается грелин, гормон голода, увеличивая ваше желание есть и усиливая тягу к высококалорийной пище с высоким содержанием углеводов. А лептин – гормон, который дает вам ощущение сытости, – срабатывает не так быстро, так что вы чувствуете себя менее удовлетворенными вполне достаточным количеством пищи. По мере того как ваш включатель сытости слабеет, а аппетит растет, каждый день превращается в битву: ваше тело бессознательно подталкивает вас к еде, пока вы отчаянно пытаетесь сопротивляться этому. Вот почему целых 95 % людей, которые сбрасывают вес на обычных диетах, набирают его снова, а иногда и больше, чем было изначально, в течение пяти лет. Если вы сражаетесь со своим организмом, то это битва, в которой никак нельзя выиграть.

Чем отличается кето-диета. Один из самых примечательных аспектов моего кето-плана – это то, насколько надежно он поддерживает чувство удовлетворения. Мои пациенты все время удивляются, насколько сытыми они себя чувствуют. Один прием пищи сохраняет в них ощущение сытости на три или четыре часа. Повышение количества потребляемых жиров отгоняет то сосущее чувство ненасыщенности, которое свойственно большинству диет, потому что жир переваривается дольше; он медленнее преобразуется в энергию и так, что нет всплеска энергии и последующего резкого спада, характерных для переработки глюкозы. К тому же переработка жиров вместо углеводов приводит к замыканию механизмов, свойственных голоданию. Австралийские исследователи в 2013 году установили, что даже когда исследуемые участники теряли 13 % своего первоначального веса (а это вполне достаточный показатель) на

кетогенной диете, их уровень грелина, гормона голода, не поднимался, как это обычно бывает у людей, сбрасывающих вес.⁴ Когда килограммы сбрасываются за счет кетоза, организм не пытается этому противодействовать.

Непрерывный подсчет калорий утомителен и способствует концентрации на ограничениях. В 1990 году на федеральном уровне был принят Закон о нутриционной маркировке и обучении. И как только люди получили возможность видеть количество калорий в продуктах, они начали подсчитывать их и сокращать. Диеты превратились в ограничения, отрицание и лишения, которые являются мощным толчком к развитию тяги к еде. Неудивительно, что такой карательный подход не приносит устойчивых результатов. А подсчет калорий содержит в себе еще один фатальный недостаток. Он содействует тому, что использующий эту диету избегает в своем выборе приносящих чувство насыщения полезных для здоровья жиров, потому что в жирах содержится больше калорий, чем в углеводах: девять против четырех на один грамм. Многие люди, которые слишком заиклены на подсчете калорий, делают ошибочный выбор в пользу высокоуглеводных, низкокалорийных переработанных продуктов вместо полезных жиров, и вот что из этого получается: содержащиеся в такой пище углеводы быстро перевариваются и преобразуются в сахар, вынуждая ваш организм выделять больше инсулина – гормона, производимого поджелудочной железой и регулирующего уровень сахара в крови. Инсулин принуждает ваш организм сохранять калории в виде жира. Так что чем больше низкокалорийных углеводов вы потребляете, тем больше образуется жировых отложений.

Чем отличается кето-диета. Эта диета вообще не о калориях. Когда вы едите суперздоровые продукты, насыщенные полезными жирами, и потребляете очень мало углеводов, ваша пища приносит чувство насыщения, так что, вполне естественно, вы потребляете нормальное количество калорий и теряете вес без особых усилий. Не менее важно, что данная диета не приводит к увеличению выработки инсулина. Нам всем говорили, что калории – это калории, но это не так. Сладкий батончик из гранолы и небольшая горсть орехов содержат примерно одно и то же количество калорий, но содержащий сахар батончик вызывает мощный выброс инсулина, а орехи не приводят к таким последствиям. Когда вы едите больше жиров, вы сжигаете больше жировых отложений и меньше их снова формируете. Ну разве это не круто?

Вы едите неправильную пищу. Ряд обработанных продуктов, включая даже некоторые фрукты и овощи, содержат обесогены – химические элементы, которые способствуют формированию жировых отложений. Эти коварные вещества влияют на гормоны и могут затруднить потерю веса и предотвращение нового его набора. Искусственные подсластители, такие как аспартам и сахарин, глутамат натрия (часто встречающийся в блюдах китайской кухни) и кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы – все это попадает в данную категорию веществ, стимулирующих отложение жиров. Химическое вещество, известное как ДФП (бисфенол-А), которое используется в пластиковой упаковке и консервированных продуктах питания, также является обесогеном. Но даже здоровая пища может быть проблемой. Выращенные обычным способом фрукты и овощи содержат пестициды и фунгициды, которые могут повлиять на работу ваших гормонов и способствовать ожирению. Если вы не постараетесь избегать обесогенов, они могут свести на нет ваши усилия по улучшению состояния здоровья.

Чем отличается кето-диета. Мой план подразумевает потребление только чистых, здоровых продуктов, не содержащих вредных химикатов: органических овощей, выращиваемых без применения пестицидов; органического мяса травяного откорма; добываемой в природной среде рыбы; яиц птицы свободного выгула; а также органические, высококачественные жиры и масла. В мой план не включены консервированные или содержащие искусственные подсластители продукты. Моя программа кето-диеты подразумевает использование продуктов, не содержащих химические вещества, которые могут провоцировать набор веса, а наполненных пита-

тельными веществами, способствующими улучшению состояния здоровья и содействующими снижению веса.

Почему кето-диета является здоровым выбором для любого человека

Кетогенная диета представляет собой единственный план питания, который переносит источник получения энергии с углеводов на жиры, а оздоровительный эффект такого рода изменения сложно переоценить. Использование организмом жиров для получения энергии делает вас стройнее и здоровее, а также помогает справиться с проблемой здоровья, внимание к которой с недавних пор начали привлекать специалисты и которая быстро становится эпидемией «нового ожирения». Речь идет о так называемом избыточном жире в теле – состоянии, при котором, хотя вес человека и находится в пределах нормы, в его организме нарушено пропорциональное содержание жира и мышечной массы и костей. Это состояние наблюдается примерно у 80 % женщин и 90 % мужчин в Соединенных Штатах.⁵

Даже если вам не надо сбрасывать вес, вы, вполне возможно, имеете лишний жир в теле – скрытое явление, которое может исподтишка увеличивать риск сердечных заболеваний, инсульта, рака, сахарного диабета, артрита, подагры, заболеваний легких и обструктивного апноэ во сне.

Проведенное в 2016 году широкомасштабное исследование, результаты которого были опубликованы в газете *Annals of Internal Medicine*, показало, что люди с высоким процентом содержания жира в теле подвергаются повышенному риску смерти вне зависимости от их ИМТ.⁶ Другими словами, число, которое вы видите на весах, не отражает должным образом общее состояние вашего здоровья, так как оно не измеряет то, что находится у вас под кожей. Количество жира внутри вашего тела, даже если вы его не видите, может либо способствовать, либо вредить вашему здоровью.

Моя кето-диета содержит уникальный набор питательных макроэлементов, который единственный может быстро и эффективно бороться с проблемой излишка содержания жира в теле и с рисками, которые он вызывает. И это только один из важных аспектов, которые составляют долгосрочное положительное воздействие данной диеты. Вот что радикально выделяет очень низкоуглеводный и высокожировой состав моей кето-диеты из всего ряда любых иных диет, которые вам когда-либо доводилось пробовать на себе, и вот почему моя диета может изменить вашу жизнь.

Углеводы делают вас толстыми и больными

Большинство людей едят пищу, которая состоит примерно на 50 % из углеводов, 34 % из жиров и 16 % протеинов.⁷ Поскольку ваш организм перерабатывает углеводы гораздо быстрее, чем протеины или жиры, ваш энергетический бумеранг мечется туда-сюда целый день. И вместе с подъемами и спадами энергии углеводы наполняют ваш кровяной поток сахарами, вызывая два опасных ответа организма. Прежде всего, высокое содержание сахара в крови вынуждает вашу поджелудочную железу вырабатывать дополнительный инсулин – гормон, который Дэвид Людвиг, врач, эндокринолог и профессор нутрициологии Гарвардской школы здравоохранения, называет «лучшим удобрением для жировых клеток», потому что он вынуждает ваше тело запасать калории в виде жировых отложений.⁸ В результате это приводит к тому, что жировые клетки увеличиваются в количестве и размере.

И как будто этих проблем недостаточно, когда инсулин направляет калории в жировые отложения, он «закрывает за ними дверь», запечатывая эти калории внутри. И когда эти цен-

ные ресурсы энергии запечатаны в жировых клетках, в вашем организме остается слишком мало глюкозы, доступной для питания мозга и мышц. Мозг, ощущая нехватку питания, стимулирует чувство голода. Таким образом, согласно доктору Людвигу и другим специалистам, нас делает толстыми не переизбыток. Обработанные, содержащие добавочный сахар продукты программируют наши жировые клетки на рост, что в свою очередь ведет к переизбытку. Другими словами, низкожировые и подвергшиеся значительной обработке, наполненные сахаром продукты для перекусов и крахмалы являются значимой причиной эпидемии ожирения.

В то же время сахар, полученный от переработки углеводов, который остается плавать в вашей кровеносной системе, приводит к тому, что ваш организм запускает воспалительную иммунную реакцию, нацеленную на избавление от этого сахара, а воспалительные процессы, как я уже упоминал, вызывают целый ряд серьезных проблем со здоровьем, включая болезнь Альцгеймера и рак. Воспалительные процессы – это ответ вашего организма на внешние угрозы. Когда они используются для отражения инфекции, попавшей в рану на вашем пальце, это может быть реальным спасением жизни. Когда же они становятся хроническими из-за таких проблем, как высокий сахар в крови или бляшки в артериях, это начинает походить на серьезный пожар в организме, повреждающий ткани и приводящий к разрушению органов.

Жиры с высокой плотностью питательных веществ поддерживают ваше здоровье

Низкожировое помешательство, начавшееся в 1970-х годах, было основано на ошибочной, но продиктованной благими намерениями логике: поскольку в грамме жира содержится в два раза больше калорий, чем в белках или углеводах, то снижение потребления жиров в два раза, как рассуждали специалисты, должно приводить к легкой потере веса. Очень скоро продукты с низким содержанием жира были повсюду. И догадайтесь, что они содержали? Рафинированные углеводы и добавленные сахара, то есть ингредиенты, которые вызывали добавочное производство инсулина и тем самым приводили к формированию жировых отложений.⁸ В результате низкожировое помешательство поспособствовало запуску эпидемии ожирения.

Теперь этот тренд начинает разворачиваться. За последнюю декаду целый ряд исследований реабилитировал жиры. Революционная работа, опубликованная в уважаемом *New England Journal of Medicine* несколько лет назад, содержала сравнение людей с избыточным весом, придерживающихся низкожировой диеты, умеренно-жировой средиземноморской диеты и диеты с высоким содержанием жиров.⁹ Исследование проводилось в течение двух лет – значительный период времени для сферы диетических исследований и достаточно долгий, чтобы сделать результаты в крайней степени убедительными. Исследователи выявили, что люди на высокожировой диете не только теряли в весе больше, но у них также наблюдались положительные изменения в факторах риска сердечных заболеваний, включая триглицериды и ЛПВП; а у участников, страдающих сахарным диабетом, улучшались показания сахара в крови. Употребление жиров, как показало данное исследование, действительно оказывало положительное влияние на состояние здоровья участников.

Удивлены? А не стоит удивляться. Сегодня мы знаем, что здоровые жиры имеют много положительных свойств, а мой подход к кето-диете включает только самые питательные и полезные жиры из имеющихся. Например, моя кето-диета, как и питание наших предков, полностью исключает гидрогенизированные масла, и вот почему: во время обработки эти масла претерпевают структурные изменения и окисляются, а окисленные масла провоцируют воспалительные процессы в организме. Все здоровые жиры в моей программе кето-диеты поступают из самых питательных источников, а многие из них еще и сочетаются с другими суперполезными витаминами, минералами и жирорастворимыми питательными веществами.

Точно так же, как полезно питаться разнообразными овощами и получать целый ряд фитохимических и питательных веществ, важно употреблять в пищу различные виды здоровых жиров, потому что каждый из них обладает своими преимуществами. В следующих главах мы погрузимся глубже в специфические преимущества жиров, но пока приведу краткий обзор.

● Насыщенные жиры составляют значительную часть мембран наших клеток, поэтому они жизненно необходимы для здоровья каждой клетки нашего организма, особенно головного мозга. Хорошими источниками этих жиров являются продукты животного происхождения травяного откорма.

● Среднецепочечные триглицериды (жирные кислоты) представляют собой жиры, которые легче всего перевариваются и перерабатываются в энергию в наших организмах. Их источниками являются нерафинированное кокосовое и пальмовое масло.

● Жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 очень важны для контроля над противовоспалительными процессами в организме. Продуктами питания, из которых можно получить эти виды жиров, являются пойманная в природных условиях рыба, например лосось, а также семена льна, чиа, конопли и масла, такие как масло из печени трески и льняное. Морские водоросли, которые веками использовались в качестве лекарства, также содержат противовоспалительные жирные кислоты Омега-3, как и многое другое. Морские водоросли являются настолько мощными источниками энергии для организма, что я называю их суперводорослями.

● Мононенасыщенные жирные кислоты Омега-9 смазывают суставы и поддерживают здоровье гормональной системы. Моя программа кето-диеты стимулирует употребление множества вкусных продуктов, богатых Омега-9, таких как авокадо, орехи, семечки и оливки.

● Холестерин из органических, от птиц свободного выгула, яичных желтков может на самом деле, несмотря на то что вам говорили в прошлом, улучшить показатели вашего хорошего холестерина ЛПВП, оздоровить гормональную систему и благотворно повлиять на работу нейромедиаторов мозга.

Если вы хотите начать ваш путь к пожизненному хорошему состоянию здоровья, моя высокожировая и очень низкоуглеводная кето-диета – замечательный способ для начала такого пути. Вводя ваш организм в состояние кетоза, моя программа предлагает широкий спектр целительных изменений. Она дает вашей поджелудочной железе – органу, который перерабатывает углеводы, возможность отдохнуть и восстановиться. Она дает возможность вашему организму рассосать рубцовую ткань, а также обнаружить и избавиться от нездоровых клеток, которые содержат поврежденные ДНК и могут быть полигоном для развития рака. Кетоз является наиболее эффективным способом запустить процессы оздоровления всего организма.

Топ-12 продуктов с высоким содержанием жиров

1. Авокадо



2. Пойманная
в природных
условиях рыба



3. Органическое
мясо травяного
откорма



4. Органические
яйца птицы сво-
бодного выгула



5. Сыры из непа-
стеризованного
молока



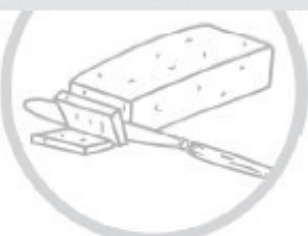
6. Орехи
и семечки



7. Ореховые
пасты и тахини



8. Гхи /сливочное
масло из молока
животных травя-
ного откорма



9. Оливки



10. Кокосы



11. Темный
шоколад



12. Полезные
растительные
масла



Теперь, когда вы понимаете основы моей программы кето-диеты, на последующих страницах я буду шаг за шагом проводить вас через «почему» и «как» моего подхода. В моей прак-

тике функциональной медицины я подхожу к лечению своих пациентов так же, как подходил бы к лечению членов своей собственной семьи. Я даю им рецепты и списки покупок – точно так же, как когда-то давал их маме, когда она боролась с раком и проблемами со здоровьем, которые возникли после того, как она прошла лечение от рака в первый раз. Объясняю им обычные недостатки кетогенного подхода и помогаю в решении их собственных конкретных проблем. Даю им понять, что я рядом на протяжении всего пути и намерен поступить так же и в этой книге. Когда-то я разработал полную, несложную для выполнения программу для моей мамы, теперь я предлагаю и вам программу, которая подходит лично для вас, включая все то, что потребуется, чтобы встроить программу в свой стиль жизни с минимально возможными усилиями. Кето-диета – это не путешествие, в которое вы отправляетесь в одиночку. Это путь, который мы пройдем вместе. Боретесь ли вы с лишним весом или сахарным диабетом, или просто ваше самочувствие далеко от идеала, я уверен, что моя программа кето-диеты способна изменить вашу жизнь.

Наступило время для прорыва в борьбе за улучшение здоровья.

Кето-тест:

Можете ли вы извлечь пользу из моей программы кето-диеты?

Пройдите этот «да / нет» тест, чтобы понять, является ли моя кето-диета подходящей для вас. После каждого ответа «да», продолжайте чтение, чтобы понять, почему мой план кето-диеты может помочь.

1. Одной из самых больших сложностей в соблюдении диет, которые я попробовал(а), было чувство голода. Да / Нет

Благодаря высокому содержанию жиров и низкому содержанию углеводов в моей кето-диете, придерживаясь ее, вы никогда не будете оставаться голодными.

2. Что бы я ни делал, у меня все равно остаются жировые отложения по бокам и на животе. Да / Нет

Очень низкое содержание углеводов в моей кето-диете вводит ваш организм в состояние кетоза, и он начинает сжигать жировые запасы для получения энергии. Через считанные дни вы увидите, как эти упрямые жировые отложения начнут исчезать.

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.