



Оксана Бадина, Олег Ирышкин

КЕТО КУЛИНАРИЯ

Основы • Блюда • Советы

Умная еда

📷 @oksanabadina

📷 @olegiryshkin_md

Кулинарное открытие (Эксмо)

Оксана Бадьина

**Кето-кулинария.
Основы, блюда, советы**

«ЭКСМО»

2019

УДК 641.55
ББК 36.997

Бадьина О.

Кето-кулинария. Основы, блюда, советы / О. Бадьина — «Эксмо»,
2019 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-101371-4

Кето-диета — это программа питания с высоким содержанием жиров, умеренным — белков и низким содержанием углеводов. В настоящее время кето-диете посвящено много книг и статей, однако при всем многообразии литературы важнейшим недостающим звеном является отсутствие или недостаточное описание применения теоретических знаний на практике, а именно подробного описания рецептуры кето-блюд. Данная книга является руководством к действию для многочисленных приверженцев кето-диеты, в которой описаны основы выбора продуктов для составления своего рациона, а также рецепты различных кето-завтраков, блюд из авокадо, различные рецепты блюд из мяса и рыбы, супов, салатов и даже кето-десертов.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-04-101371-4

© Бадьина О., 2019

© Эксмо, 2019

Содержание

Вступление	10
Прежде чем начать	12
Кето это?	13
Как же питание мозга? Ведь для работы мозга нужен сахар?	14
С чем связывают эффект снижения веса при соблюдении кето-диеты?	15
Кетоз – это опасное для жизни состояние?	16
Как понять, что я нахожусь в состоянии кетоза?	17
Какие побочные эффекты кето-диеты и есть ли противопоказания?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Оксана Бадина, Олег Ирышкин

Кето-кулинария. Основы, блюда, советы

Дизайн оформления В. Терешенко

Фото на обложке и контртитule А. Макаренко и М. Глазковой

© О. Бадина, текст, фото, 2019

© О. Ирышкин, текст, фото 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019



Оксана Бадина, Олег Ирышкин

КЕТО КУЛИНАРИЯ

Основы • Блюда • Советы

Умная еда

хлеб*соль

Москва 2019



Посвящаю эту книгу моей любимой семье!
Оксана Бадина

Посвящаю эту книгу своим студентам.
Олег Ирышкин







Вступление

Несмотря на постоянный прогресс медицины, серьезной угрозой для здоровья человека остается ожирение. В большинстве случаев ожирение является результатом нездорового образа жизни и, в частности, нарушений в режиме питания.

Правильно подобранные схемы питания для снижения жировой массы тела могут в значительной степени помочь справиться с эпидемией ожирения.

Описано множество программ питания, использование которых помогает снизить вес: высокобелковые и низкожировые диеты, программы, основанные на значительном снижении калорийности рациона, и другие. В настоящее время люди, желающие снизить вес, да и просто ведущие здоровый образ жизни чаще всего используют программу так называемого «правильного питания».

Основой правильного питания является средиземноморская диета, в которой используются традиционные продукты питания жителей стран Средиземноморья.

Однако в последние годы все большую популярность приобретает КЕТО-диета, которая радикально отличается от всех существующих программ.

КЕТО-диета – это программа питания с высоким содержанием жиров, умеренным – белков и низким содержанием углеводов.

По мнению многих исследователей эта программа питания является очень эффективной не только для снижения веса (Н. М. Dashti. 2004, N. B. Bueno et al 2013), но и используется в лечении болезни Альцгеймера (С.Е. Stafstrom et al. 2012), эпилепсии (С. Hemingway et al. 2001) и некоторых других заболеваний, а также способствует снижению уровня глюкозы в крови (Т.А. Hussain. 2012).

Более того, имеются сведения об улучшении когнитивных функций у людей, соблюдающих кето-диету (А.А. Berkel et al. 2018).

В книге, которую вы держите в руках, мы не будем обсуждать плюсы и минусы использования кето-диеты, приводить мнения сторонников традиционных подходов в питании или специалистов в области изучения кето-диеты, так как исчерпывающая теоретическая основа представлена в таких недавно вышедших книгах, как «Клетка на диете», автором которой является доктор Джозеф Меркола, и «LCHF диета без голода» доктора Андреаса Энфельдта, а также во многих исследованиях, ссылки на которые имеются в конце книги.

Однако при наличии большого количества книг и статей, посвященных кето-диете, важнейшим недостающим звеном является отсутствие или недостаточное описание применения теоретических знаний на практике, а именно подробное описание рецептуры.

Данная книга является руководством к действию для многочисленных приверженцев кето-диеты, в которой описаны основы выбора продуктов для составления своего рациона, а также рецепты различных кето-завтраков, блюд из авокадо, различные рецепты блюд из мяса и рыбы, супов, салатов и даже кето-десертов.

Для каждого блюда рассчитаны калорийность, соотношение макронутриентов, а также дается подробное описание методов приготовления кето-блюд.



Прежде чем начать



Прежде чем мы приступим к выбору продуктов и тем более к их приготовлению, давайте коротко обозначим, что же такое кето-диета, на чем она основана, в чем ее преимущество для снижения веса; также обсудим основные вопросы, которые возникают перед началом программы. Итак:

Кето это?

Кето-диета – это программа питания, радикально отличающаяся от большинства диет. Программа основана на умеренном потреблении белков (в среднем 15–20 % от суточной калорийности), низком потреблении углеводов (в среднем 5–10 %); акцент же в программе делается на жиры (в среднем 65–75 % от суточного потребления калорий) (M.D., Ayelet-Halevy. 2012; A. Prabhakar et al. 2015; C. Kosinski et al. 2017).

Исходя из этого расчета, ограничение углеводов сводится к ежедневному потреблению от 20 до 50 граммов (D. Giugliano et al. 2018).

При таком рационе питания организм переходит в метаболическое состояние, которое называется **кетоз**. При соблюдении кето-диеты углеводы в питании максимально ограничены, в связи с этим в качестве альтернативного источника энергии организм начинает использовать кетоны, которые образуются в результате разрушения жиров. Еще раз отметим, что состояние кетоза может быть достигнуто только при ограничении углеводов в питании до 20–50 г.

Хотелось бы подчеркнуть, что кетоз является физиологическим состоянием, о котором еще в 1966 году упоминал биохимик Н.А. Krebs, чтобы отличить это состояние от патологического кетоацидоза, наблюдаемого при сахарном диабете 1 типа. (Н.А. Krebs. 1966)

Как же питание мозга? Ведь для работы мозга нужен сахар?

Обычно это один из самых часто задаваемых вопросов перед началом программы питания. Основным источником энергии для работы головного мозга является глюкоза, а не сахар, как думают многие. Глюкоза содержится в различных крупах, а сахар в сладостях (сахар состоит из двух молекул: глюкоза и фруктоза).

Головной мозг в качестве источника энергии действительно не может использовать жирные кислоты (поскольку они не проникают из сосудов в нервную клетку), однако было доказано, что после 3–4 дней голодания или при соблюдении высокожировой низкоуглеводной программы питания головной мозг начинает использовать альтернативный источник энергии, которым являются кетоны (О.Е. Owen et al. 1967, О.Е. Owen. 2005).

Следует подчеркнуть, что уровень глюкозы в крови при соблюдении программы питания хоть и снижается, но все равно остается в пределах физиологических значений (А. Paoli. 2014).

Это связано с тем, что глюкоза в организм поступает не только с питанием, а дополнительно образуется из двух источников: аминокислот и глицерина (глицерин образуется при распаде жиров) (J.A. Vazquez et al. 1994; M.A. Veldhorst et al. 2009).

Важность второго источника во время состояния кетоза постепенно увеличивается. В первые дни соблюдения диеты основным источником глюкозы являются аминокислоты¹ (новообразование глюкозы из аминокислот). С течением времени вклад аминокислот уменьшается, в то время как количество глюкозы, получаемой из глицерина, увеличивается (J.A. Vazquez et al. 1994).

¹ Аминокислоты – это компоненты белков.

С чем связывают эффект снижения веса при соблюдении кето-диеты?

Можно выделить три механизма, лежащие в основе снижения веса при соблюдении кето-диеты:

1. Подавляющее действие кетонов на аппетит (A.M. Johnstone et al. 2008; P. Sumithran et al. 2013).
2. Снижение липогенеза (образование жиров в организме) и усиление липолиза (разрушение жиров) (G.F. Cahill Jr. 2006).
3. Увеличение «метаболических затрат» на глюконеогенез (образование глюкозы из неуглеводных компонентов, таких как аминокислоты, и преимущественно глицерин) (R.D. Feinman et al. 2007).

Кетоз – это опасное для жизни состояние?

Многие путают два понятия: кетоз и кетоацидоз. Несмотря на то, что корень в терминах одинаковый, это совершенно разные состояния.

Кетоз – это физиологическое состояние, тогда как кетоацидоз – это жизнеугрожающее состояние, возникающее при неконтролируемом сахарном диабете, преимущественно 1 типа.

По сведениям V.J. Miller с соавт. (2018), во время физиологического кетоза уровень кетонов в крови составляет менее 3 ммоль/л без изменения pH (кисотно-основного состояния), в то время как при неконтролируемом диабетическом кетоацидозе уровень кетонов превышает 3 ммоль/л с сопутствующим снижением pH крови. Кроме того, при физиологическом кетозе уровень глюкозы в крови остается низким, тогда как при диабетическом кетоацидозе значительно повышен (A. Paoli et al. 2012).

Как понять, что я нахожусь в состоянии кетоза?

На состояние физиологического кетоза указывает появление кетонов в моче, крови, а также появление фруктового запаха изо рта.

Появление характерного фруктового запаха связано с тем, что кетоны выводятся из организма не только с мочой, но и с дыханием (K. Musa-Veloso et al. 2002), и это является признаком физиологического кетоза, а не обязательно только признаком какого-либо патологического процесса (A. Paoli. 2014).

Характерным признаком кетоза является также появление кетонов в моче (K. Musa-Veloso et al. 2002), которые можно определить с помощью специальных тест-полосок. Окрашивание полоски в определенный цвет соответствует уровню кетонов в моче.

И наконец, наиболее точный метод определения кетоза – это измерение уровня кетонов в крови. Среднее содержание кетонов в крови при соблюдении кето-диеты составляет 0,5–3 ммоль/л. (Miller V.J. et al. 2018), при этом содержание кетонов от 0,6 до 1,5 ммоль/л определяется как умеренный уровень; от 1,6 до 3 ммоль/л – высокий уровень кетонов.

Какие побочные эффекты кето-диеты и есть ли противопоказания?

Несмотря на массу положительных результатов кето-диеты, соблюдение программы питания может сопровождаться появлением некоторых побочных эффектов.

Итак, в первые дни соблюдения кето-диеты могут появиться слабость, усталость, головная боль, снижение физической активности, снижение концентрации внимания (L. Gupta. et al. 2017).

Эти симптомы связаны с адаптацией организма при переходе с углеводного типа питания на жировой. Однако эти симптомы являются временными и исчезают в течение нескольких дней. По данным W.S. Yancy с соавт. 2009, во время самой ранней фазы кетогенной диеты (первые 4 или 5 дней) могут появляться жалобы на недомогание и слабость, однако это состояние быстро проходит, и субъекты впоследствии сообщают об улучшении самочувствия.

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.