

Татьяна Елисеева

Самые эффективные

диеты

20•21 года



16+

**Татьяна Елисеева
Елена Шелестун
Самые эффективные
диеты 20·21**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63995166

SelfPub; 2021

Аннотация

В книге максимально подробно описаны наиболее известные и популярные диеты, актуальные в 2020-2021 годах. Вы узнаете историю создания и автора каждой из них, принцип действия на организм и научное обоснование, мы рассмотрим доказанную пользу для здоровья и самое главное – преимущества и недостатки каждой методики. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Средиземноморская диета	5
Кето диета	25
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Татьяна Елисеева

Самые эффективные диеты 20·21

В книге максимально подробно описаны наиболее известные и популярные диеты, актуальные в 2020-2021 годах. Вы узнаете историю создания и автора каждой из них, принцип действия на организм и научное обоснование, мы рассмотрим доказанную пользу для здоровья и самое главное – преимущества и недостатки каждой методик.

Также подробно описаны разрешенные и запрещенные продукты, составлен примерный план питания (меню на неделю), указаны рекомендации по выбору продуктов и правильному пищевому поведению.

Мы стремимся делиться максимально достоверной и актуальными данными – информация подтверждена авторитетными зарубежными источниками, современными научными статьями и рецензируемыми журналами.

*С уважением,
Татьяна Елисеева,
нутрициолог и главный редактор
портала о еде EdaPlus.info*

Средиземноморская диета

Средиземноморская диета – диета с особой репутацией, фактически это система питания, позволяющая укрепить здоровье, а бонусом к защите от онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний получить стройную фигуру. Это вкусно, сбалансировано и разнообразно. Блюда в этом рационе богаты углеводами, большое количество рыбы и морепродуктов, всё это приправлено ароматными специями и оливковым маслом, дополнено бокалом красного вина. Сплошное гурманство! Средиземноморская диета для похудения так же может быть использована, хотя у многих обывателей существует ассоциация стран этого региона с пиццей и пастой.



Средиземноморская диета

Диета на долгую жизнь

Термин «средиземноморская диета» впервые увидел мир благодаря американским диетологам Ансел и Маргарет Кейс, которые с 1940х годов питались по принципам *mediterranean diet* и прожили ни много ни мало, а 97 и 100 лет каждый. ^[1] Это единственная в мире диета, получившая статус нематериального культурного наследия ЮНЕСКО в 2013 году. На сегодня Средиземноморская диета имеет особую популярность у селебрити Виктории Бекхем, Камерон Диас, Евы Лангории, Дженнифер Энистон.

Минус можно называть только один – такой подход к здо-

ровому питанию стоит соблюдать всю жизнь, но, тем не менее, с середины 1990-х годов диета имеет всё больше и больше поклонников.

Почему же «средиземноморская»? Исследования показали, что привлекательные фигуры, долголетие и крепкое здоровье жителей Греции, северо-востока Испании, Италии, Португалии, юга Франции и других стран средиземноморского региона напрямую зависит от их подхода к здоровому питанию. [2]

Основные принципы диеты

Содержание углеводов, белков и жиров в рационе составляет, соответственно, 60%, 10% и 30% [2]. Но основной секрет в том, что жиры и углеводы в рационе для похудения должны быть правильными. А именно – макароны из твёрдых сортов пшеницы, бобовые, множество видов цельнозернового хлеба [3]. Так же оливковое масло, авокадо, жирная рыба. Прибавьте к этому салат из свежих овощей и зелень – и здоровый обед на столе.

При этом нет жёстких ограничений или методик, ведь основной принцип системы – продукты разделены на:

- входящие в ежедневный рацион;
- употребляемые 1–4 раза в неделю;
- разрешённые не чаще 1–2 раза в месяц.

Зелень

В каждой стране свои предпочтения к зелени, но на столах её много.

Так, греки в качестве «зелёного лаваша» используют листья салата, заворачивая в них овощи, мясо и крупы. В качестве закуски популярна хорта – смесь трав с маслом или слегка обжаренная.

Любовь к шпинату идёт из Франции, его нейтральный вкус позволяет использовать зелень и как основное блюдо, и в качестве всевозможных начинок в кулинарных изысках.

А итальянцы любят брокколи, причем, самая полезная её часть – листья, которые едят и сырыми, балансируя острый вкус помидорами и сыром, и обжаривают, приправляя бальзамическим уксусом.

Молочные продукты

В Средиземноморских странах неизменно популярны молочные продукты. При правильном использовании животное молоко – источник кальция, витамина D, белка и аминокислот. И, если Франция приверженка зрелых и выдержанных сыров, то Греция – настоящая любительница йогуртов. Там их подают и к салатам, и к мясу, и к хлебным изделиям, и как самостоятельные блюда, с фруктами, зеленью или без.

В первых рядах по пользе среди сыров ^[4] встречаем:

- Диетический козий сыр, в котором мало калорий, но много витаминов группы В и микроэлементов, и легко усваиваемых белков.

- Фета из овечьего или козьего молока помогает контролировать артериальное давление, успокаивает нервную систему, даёт прочность костям.
- Пикантный пармезан лидер по содержанию белков, витаминов и аминокислот.
- Шелковистый проволоне дополнительно обогащается полезными человеку ферментами, придающими ему необычные вкусовые качества.

Овощи

Вполне ожидаемо в странах Средиземноморья разнообразие салатов в меню. Диетологи всегда подчеркивали необходимость обилия овощей в ежедневном рационе. Это поможет наладить пищеварение и работу сердца ^[5]. Свежие овощи при их минимальной обработке, оливковое масло, пикантность пряных трав... И на Вашем столе источник витаминов, органических кислот, углеводов, белков и жиров – всё, что нужно организму. Добавьте пару ломтиков феты – именно так выглядит аутентичный греческий салат, визитная карточка средиземноморской кухни.

Мясо и рыба

Если анализировать соотношение мясных и рыбных блюд то, несмотря на такие деликатесы как пармская ветчина из Италии или хамон из Испании, главенствует всё же рыба и морепродукты. Красное мясо встречается в меню редко, ведь именно с даров моря можно получить максимальное количество насыщенных жирных кислот, витаминов и микроэлементов.

ментов.

Жиры

Важной особенностью средиземноморской диеты является уменьшение доли насыщенных животных жиров в пользу более полезных растительных масел и ненасыщенными жирами [2]. Растительные масла – это оливковое масло, орехи, семечки. Ненасыщенные жиры преобладают в жирных сортах рыбы с максимальным содержанием полиненасыщенной жирной кислоты омега-3. Она способствуют поддержанию баланса витаминов и микроэлементов в организме, а бонусом станут упругая кожа и блестящие волосы. [6]

Оливковое масло

Особое место в меню средиземноморской диеты занимает оливковое масло. Несколько столовых ложек масла ежедневно – обязательный компонент этого уникального подхода к здоровому питанию. Не стоит пугаться – некоторые диетологи рекомендуют ежедневное употребление на завтрак 60 гр. хлеба, смоченного 40 гр. оливкового масла. Ничего удивительного, ведь жиры оливкового масла схожи с жирами грудного молока, поэтому с него рекомендуется начинать вводить растительные масла в прикорм [7]. Взрослому гурману оливковое масло улучшает минерализацию костей, налаживает пищеварение, стабилизирует артериальное давление. В состав оливкового масла входит олеиновая кислота (до 70% от объема). Она относится к Омега-9 ненасыщен-

ным жирным кислотам и выполняет роль мощного природного антиоксиданта. Как результат – улучшается обмен веществ и замедляются процессы старения. Так же оливковое масло содержит много витаминов Е и К, помогающих наладить иммунитет и отрегулировать энергетические процессы организма.

Так же следует понимать, что не всё оливковое масло сделано по правилам. Многие недобросовестные производители наполняют рынок некачественными и поддельными продуктами. Эти масла могут извлекать и обрабатывать неправильными методами, которые уничтожают деликатные питательные вещества, а некоторые жирные кислоты и вовсе могут прогоркнуть или стать токсичными. Поэтому стоит выбирать только качественное масло, с маркировкой на этикетке *extra virgin* и, в идеале, холодного отжима ^[8]. Ведь уникальность оливкового масла в том, что его можно употреблять в сыром виде без какой-либо обработки. Народам, которым повезло с выращиванием маслин на их территории, можно прессовать оливки вручную и наслаждаться ценнейшим натуральным маслом.

Специи, приправы, ароматические масла

Средиземноморская кухня особенно украшена ароматическими маслами, настоянными на травах и приправах. Их легко можно сделать дома самим – масло, настоянное с чесноком, гармонично украсит пасту и соусы, мятное масло подчеркнёт свежесть салатов, а лимонное масло добавит

изысканности рыбным блюдам. При этом существенно сокращается потребление соли, что так же объясняет оздоровительное влияние на сердечно-сосудистую систему в частности, и весь организм в целом. Смело используйте в своих рецептах специи и приправы, экспериментируйте с сочетаниями и дозировкой ^[9]

Красное вино

Есть и пикантная особенность диеты – приветствуется красное вино, правда, подчеркивается умеренное употребление алкоголя. Достаточно от 10 до 50 мл в день для улучшения работы сердца, очистки сосудов, да и просто хорошего настроения ^[10]

Преимущества средиземноморской диеты

Продукты для данного рациона – минимально обработанные и без дополнительного добавления рафинированного сахара

Это оливковое масло, овощи и фрукты, бобовые, орехи, твёрдых сортов цельнозерновые продукты и небольшие порции продуктов животного происхождения, которые обязательно «органические» и не длительного хранения. Практически нет ГМО, искусственных ингредиентов, консервантов, усилителей вкуса и очень мало сахара. В качестве десертов жители Средиземноморья используют фрукты или лёг-

кие домашние десерты с использованием натуральных подсластителей, таких как мёд.

Животная составная рациона представлена умеренным потреблением коровьего, козьего или овечьего сыра и йогуртов и много рыбы местного улова. Это источник омега-3 жирных кислот и других полезных жиров, «правильного» холестерина, укрепляющего стенки сосудов [11]

• **Оздоровление сердечно-сосудистой системы**

Большое количество мононенасыщенных жиров и продуктов, содержащих омега-3, связывают со значительным снижением смертности от всех причин, особенно от болезней сердца. Многие исследования показали позитивное влияние средиземноморской диеты, богатой альфа-линоленовой кислотой (ALA) из оливкового масла, в частности, уменьшение риска смерти на 30 процентов по причине сердечно-сосудистой системы, а также понижение на 45 процентов от острой сердечной недостаточности. [12,13]

Так же в медицинской школе Уорика (Warwick Medical School) выявлено, что среди людей, регулярно употребляющих оливковое масло экстра-класса, отмечается более высокие значения снижения артериального давления, по сравнению с людьми, употребляющими преимущественно подсолнечное масло. [11]

Кроме того, среди жителей Средиземноморья крайне редко встречается проблема низкого уровня «хорошего» холе-

стерина, поскольку они привычно получают много полезных жиров из естественного питания.

• **Похудение здоровым способом**

На данной диете можно есть очень разнообразную и вкусную пищу, не испытывая голода. Поэтому можно длительно следовать такому режиму питания без срывов, регулируя вес и уменьшая потребление жиров лёгким и естественным способом. В средиземноморской диете есть место для вариаций, предпочитаете ли вы увеличить количество углеводов или же делать акцент на высококачественных белковых продуктах животного и, в особенности, растительного происхождения. В любом случае такой стиль питания позволит регулировать увеличение веса, контролировать уровень сахара в крови, улучшать настроение и стабильно высокий уровень энергии.

• **Профилактика рака**

По данным исследователей кафедры хирургии Генуэзского университета, Италия, сбалансированное соотношение незаменимых жирных кислот омега-6 и омега-3, большое содержание клетчатки, антиоксидантов и полифенолов, содержащихся во фруктах, овощах, оливковом масле и вине, защищает ДНК от повреждений, останавливает мутацию клеток, снижает воспалительные процессы и задерживает рост опухолей. Оливковое масло так же снижает риск рака толстой кишки и кишечника. ^[14]

• **Лечение и профилактика диабета**

Средиземноморская диета контролирует избыток инсулина, гормона, который контролирует уровень сахара в крови, заставляет нас набирать вес и поддерживает вес на своем уровне, несмотря на то, что мы соблюдаем диету.

Существует много данных, свидетельствующих о том, что средиземноморская диета может служить противовоспалительным рационом питания, который может помочь в борьбе с заболеваниями, связанными с хроническим воспалением, включая метаболический синдром.

Диета с низким содержанием сахара с большим количеством свежих продуктов и жиров является частью естественного образа жизни для диабетиков.

Средиземноморский стиль питания помогает предотвратить пики и спады уровня сахара в крови. Углеводы – в виде цельнозернового хлеба или макарон из твердых видов пшеницы, часто в сочетании с оливковым маслом или сырами, обилием зелени и овощей – являются отличным источником энергии на несколько часов без значительных скачков уровня сахара и скорого чувства голода. ^[15]

• Защита когнитивного здоровья и залог хорошего настроения

Известно, что полезные жиры, такие как оливковое масло и орехи, помогают бороться с возрастным снижением когнитивных функций. Они способны противостоять вредному воздействию токсичности, свободных радикалов, плохого питания, вызывающего воспаление, или пищевой аллергии,

которые могут способствовать нарушению работы мозга. [16]
Когнитивные расстройства могут возникать, когда мозг не получает достаточного количества дофамина, важного химического вещества, необходимого для правильных движений тела, регуляции настроения и мыслительной деятельности.

Пробиотические продукты, такие как йогурт и кефир, способствуют здоровому функционированию желудочно-кишечного тракта, которое так же связывают с когнитивными функциями.

Таким образом, средиземноморский стиль в питании может быть естественным лечением и профилактикой болезни Паркинсона, болезни Альцгеймера и возрастной деменции. [6,17]

• Способствует долголетию

Ещё в 1988 г. в Лионе было проведено исследование, в котором пациентам после сердечных приступов предлагалось следовать средиземноморскому рациону с обилием мононенасыщенных жиров, или же стандартной рекомендации питания со значительным сокращением насыщенных жиров. Через 4 года после начала исследования результаты контрольного обследования показали, что пациенты первой группы на 70% реже страдали сердечными заболеваниями, а также на 45% ниже имели риск смерти по любой причине, чем в группе со стандартной диетой. При этом не было большого различия в уровне общего холестерина, что доказывало

отсутствие его прямой зависимости с болезнями сердца. Полученные результаты были настолько впечатляющими и новаторскими, что по этическим причинам исследование было прервано на ранней стадии, чтобы все участники могли в дальнейшем придерживаться именно средиземноморской диеты для максимально возможного здоровья и долголетия. [18]

• **Помогает снять стресс и расслабиться**

Хронический стресс значительно снижает качество жизни и негативно влияет на вес и здоровье в целом. Средиземноморская диета стимулирует больше проводить время на природе и хорошо выспаться. Это отличный способ снять стресс и, следовательно, предотвратить воспаление. А ещё – появляется больше времени смеяться, танцевать, отдыхать и заниматься хобби. [19]

• **Борется с депрессией**

Исследование, опубликованное в журнале «Молекулярная психиатрия» в 2018 году, показало, что выбор рациона питания по средиземноморской диете снижает вероятность депрессии. Воспаление часто называют основной причиной многих отклонений и психических состояний, включая шизофрению, обсессивно-компульсивное расстройство, депрессию, беспокойство, усталость и социальную абстиненцию [16]. Питание с высоким содержанием полезных веществ, напротив, помогает защитить мозг от органических

и функциональных изменений. Другие изменения в характере питания и образе жизни, такие как полноценный сон, осознанный подход к питанию, подбор состава меню заранее и ограничение стресса ведут к стабильности психического здоровья. [6,19,20]

Что можно и как часто

• Если Вы решили попробовать эту популярную и во многом уникальную систему питания, то на Вашем столе отныне должны быть ежедневно такие продукты:

- Свежие фрукты (яблоки, бананы, груши, цитрусы, инжир, персики, абрикосы, ягоды, дыни, арбузы);
- Овощи (в первую очередь не крахмалистые, такие как помидоры, баклажаны, артишок, всевозможные виды капусты), зелень (особенно листовая – шпинат, салат);
- Цельнозерновые продукты (коричневый рис, рожь, ячмень, кукуруза, гречка, цельный овес, пшеница и изделия из них – хлеб и макароны);
- Бобовые и бобы (чечевица, нут, фасоль, горох, арахис);
- Корнеплоды (батат – сладкий картофель, репа, ямс, пастернак, топинамбур);
- Орехи и семена (грецкие орехи, миндаль, фундук – лесные орехи, макадамия, кешью, семена кунжута, подсолнечника, тыквенные семечки);
- Специи и травы (чеснок, мускатный орех, корица, перец,

базилик, мята, розмарин, шалфей) – позволят максимально снизить количество соли в рационе;

- Растительные жиры (оливковое масло, авокадо в чистом виде и масло из него);
- Чистая вода около 2 литров в сутки, допускается чай или кофе, однако следует избегать подслащённых напитков и фруктовых соков;
- Молочные продукты – сыры, йогурт или кефир – в умеренных количествах;
- Красное вино в умеренных количествах (однако это совершенно необязательно).

Каждую неделю необходимы:

- Рыба и морепродукты, отдавать предпочтение диким сортам рыб перед искусственно выращенными, креветки, устрицы, моллюски, мидии, крабы – минимум 4 раза в неделю;
- Яйца – в умеренных количествах, 2–4 раза в неделю;
- Картофель – умеренно; ^[3]
- Немного сладостей.

Ежемесячно можно есть:

- Красное мясо;
- Домашняя птица (курица, утка, индейка) и постное мясо (кролик, ветчина, свиное филе).

Стоит избегать в своём рационе:

- Рафинированный сахар и продукты с его содержанием (мороженое, конфеты, напитки, столовый сахар);

- Зерна с высокой степенью обработки (белый хлеб, макароны из мягких сортов пшеницы, шлифованное зерно);
- Транс-жиры (маргарины и продукты, их содержащие);
- Рафинированные масла (все виды, в том числе соевое, рапсовое, хлопковое);
- Обработанные мясные продукты (сосиски, колбасы, полуфабрикаты);
- Продукты с дополнительной обработкой или обогащением (с пометкой на этикетке «обезжиренное», «обогащённое», «рафинированное»). [21,22]

Меню на неделю

Огромным плюсом, но одновременно и минусом средиземноморской системы питания является отсутствие жестких правил и чёткого плана питания. Чтобы помочь Вам сориентироваться, приводим меню на неделю, адаптированное к продуктовой корзине нашей полосы.

ПОНЕДЕЛЬНИК

- Завтрак – йогурт со злаками и ягодами.
- Обед – капустный суп и мясное жаркое.
- Ужин – овощной салат с яйцами, заправленный оливковым маслом и лимонным соком.
- Перекусы – фруктовый салат из сезонных фруктов, горсть орехов

ВТОРНИК

- Завтрак – овсяная каша с льняным семенем, мёдом и кусочками банана.
- Обед – лазанья с овощами.
- Ужин – запечённые баклажаны с сыром фета и бутерброд с сыром.

• Перекусы – пробиотический йогурт, виноград и воздушный попкорн.

СРЕДА

- Завтрак – ягодный пудинг из греческого йогурта и семян чиа.
- Обед – цельнозерновой бутерброд с овощами.
- Ужин – жаренный лосось с гарниром из коричневого риса с овощами.
- Перекусы – жаренные тыквенные семечки, сельдерей с арахисовым маслом.

ЧЕТВЕРГ

- Завтрак – омлет с помидорами, болгарским перцем, луком, брокколи и сыром фета.
- Обед – суп-пюре из шпината со сметаной, сливками или греческим йогуртом, картофель, запечённый в духовке.
- Ужин – салат с креветками, заправленный оливковым маслом.

• Перекусы – ассорти из тропических фруктов, морковь с хумусом.

ПЯТНИЦА

- Завтрак – овсяная каша с сухофруктами и орехами.

- Обед – овощной суп на курином бульоне.
- Ужин – жаренная или запечённая рыба.
- Перекусы – чипсы из капусты или цуккини, оливки.

СУББОТА

- Завтрак – запеканка из сладкого картофеля со шпинатом и сыром.
- Обед – средиземноморская цельнозерновая пицца с сыром, овощами и оливками.
- Ужин – лосось с гречкой, салат с капусты.
- Перекусы – фрукты, творог с сухофруктами.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Завтрак – йогурт с бифидобактериями с нарезанными фруктами и орехами.
- Обед – салат из тунца, заправленный оливковым маслом.
- Ужин – греческий салат с огурцами, помидорами, чёрными оливками, шпинатом, сыром фета, заправленный оливковым маслом, кусочек нежирного стейка.
- Перекусы – ассорти орехов, фруктовый салат. ^[22,23]

Недостатки и вред диеты

Недостатком этой системы питания можно назвать, прежде всего, необходимость изменить свои пищевые привычки – отказаться от многих обработанных и рафинированных в пользу качественных и, зачастую, недешевых в нашем регионе продуктам. Причём ещё не известно, какой фактор

окажется значимее – дороговизна или привычка к прежнему рациону.

Так же данный рацион может не подойти людям с индивидуальной непереносимостью и аллергией на морепродукты. С осторожностью стоит подойти к подбору меню людям с язвой желудка и кишечника, учитывая большое содержание клетчатки в ежедневном меню. Так же стоит отказаться от допустимого диеты красного вина беременным и другим людям, которым алкоголь даже в малых количествах может принести вред. ^[24,25]

Похудение на средиземноморской диете

Многие обыватели сомневаются, можно ли похудеть на такой диете? И правда, эта щадящая диета не даёт мгновенного результата, поэтому она не подойдёт для коррекции выраженного ожирения. Если основной целью диеты есть снижение веса, тогда обязательно нужно подключать физическую активность. Далеко не каждая диета, связанная с ограничением рациона, позволяет полноценно тренироваться. И тут есть приятный бонус – именно средиземноморская диета даёт силы для занятий спортом. Это улучшает результаты похудения, моделирует красивую и подтянутую фигуру и укрепляет здоровье.

Тем, кто всё же решил худеть с помощью этой методики, может показаться не удобным отсутствие жёсткого ме-

ню. Придётся самому подсчитывать, сколько калорий нужно, чтобы не испытывать голода, но при этом терять вес, самостоятельно соотносить физическую активность и количество потребляемой пищи. Но всё же большинство приверженцев диеты находят это удобным, ведь жёсткие ограничения труднее даются.

Резюме

Средиземноморская диета – не диета в привычном понимании, скорее это определенная система питания, которой человек может придерживаться всю жизнь. Важно обеспечивать три полноценных приёма пищи и два перекуса в течение дня, поэтому голодать не придётся. Именно благодаря уникальному рациону питания – высокое потребление оливкового масла, фруктов, орехов, овощей и злаков; умеренное потребление рыбы и птицы; низкое потребление молочных продуктов, красного мяса и сладостей; и красное вино в умеренных количествах – снижаются показатели хронических заболеваний на пути к долголетию.

Кето диета

Кетогенная диета заключается в резком сокращении доли углеводов в меню и повышении потребления жиров. При этом организм переходит в состояние метаболизма, когда в качестве топлива сжигаются жиры, называемое кетозом. Приятным «бонусом» можно считать оздоровление сердечно-сосудистой системы и улучшение работы головного мозга. Так же кетогенная диета используется для профилактики рака и улучшения эффективности лучевой онкотерапии.



История возникновения

В 1920-х годах в Госпитале Джона Хопкинса (Балтимор, штат Мэриленд) для детей с эпилепсией была создана диета с крайне низким содержанием углеводов. Исследователи выяснили, что при полном отказе от питания на короткий период времени сокращается частота судорог у пациентов. Такое воздержание давало позитивный эффект на уровень холестерина и сахара в крови, приводило к снижению веса. Но длительное лечение таким способом невозможно. Так появилась классическая кетогенная диета. ^[1] При этом оказалось не обязательным полное или прерывистое голодание. Уже при резком сокращении в рационе глюкозы из углеводной пищи, организм воспринимал это как голодание, получая положительный эффект.

В 1960х годах данная система стала известная как методика лечения ожирения.

Суть диеты заключается в том, что ограничивается употребление всех или почти всех сахаров и крахмалов. В процессе переваривания эти сложные вещества превращаются в простые сахара, которые быстро поднимают уровень глюкозы в крови, вызывая ответный выброс инсулина. Высокий уровень глюкозы и инсулина приводят к тому, что избыток потреблённых калорий легко сохраняется в «запасах» жира, приводя к лишнему весу. Связано это с тем, что организм че-

ловека не может сохранять запасы углеводов дольше 24 часов в мышечной ткани и в печени в виде гликогена. Гликоген на «длительное хранение» трансформируется в жиры. При продолжении углеводного питания организму тяжело получить доступ к жировым отложениям и похудеть становится проблемно.

Если же критично снизить долю углеводов в питании, уровень глюкозы и инсулина будет находиться на стабильно невысоком уровне, без скачков и провалов. Организм будет использовать как топливо для энергетических процессов жир из «запасов». Конечный продукт метаболизма жиров – кетоны. Их содержание в крови можно измерять в лаборатории. В домашних условиях наличия кетонов легко проверить в моче с помощью специальных тест-полосок.

Поэтому, даже при употреблении достаточного количества калорий и жиров в пищу, будет сжигаться избыточный жир и снижаться вес. При этом Вы не испытываете голод или не занимаетесь активными физическими упражнениями в спортзале, пытаетесь сжечь эти калории.

Кетогенная диета имеет схожесть с диетой Аткинса. Она тоже призывает избавиться от высокоуглеводистых продуктов, содержащих сахар, чтобы повысить способности организма сжигать жир. Однако кето-диета основана на употреблении большого количества полезных жиров, низкого количества белка в целом, и отсутствия в рационе обработанного мяса. При этом, в отличии от диеты Аткинса, эффектив-

ность кето-диеты подтверждается исследованиями. Кетодиету можно назвать здоровым рационом, чего нельзя сказать про диету Аткинса. Она просто рекомендует повышение любого вида жира и достаточно высокий уровень белка в составе меню.

Принципы кетоновой диеты

• Сократите протеиновую нагрузку

Отличием кето-диеты от низкоуглеводных собратьев в том, что жир считается более важен, чем белок. Ведь обилие белка в рационе может затормозить переход к кетозу, поскольку человеческий организм способен в небольшом количестве трансформировать белок в глюкозу.

Достаточно в сутки употреблять 1–1,5 гр. белка на 1 кг. вашего идеального веса. Так, для веса в 60 кг. будет достаточно употреблять 60–120 гр. белка ежедневно.

• Следите за пропорцией БЖУ

БЖУ – это белки, жиры и углеводы в Вашей тарелке. Подсчёт калорий в кетодиете не нужен, а вот держать чистые углеводы и белки в нужных границах будет легче, если использовать специальные приложения с кето-калькуляторами.

• Используйте кето-добавки для большей эффективности

Полезными добавками при кето-диете являются экзогенные кетоны и аминокислота лейцин.

Экзогенные кетоны ещё называют «кето-таблетками для похудения». Они помогают достичь состояния кетоза раньше, а затем стабильнее в нём оставаться.

Лейцин можно считать самой важной для кетоза аминокислотой. Если остальные аминокислоты превращаются в глюкозу, то лейцин трансформируется в ацетил-КоА. Этот центральный метаболит обмена липидов участвует в синтезе кетоновых тел. В естественном рационе его можно получать из яиц и творога.

• Не забывайте про воду

Вода – самый «правильный» напиток для человека. Кетоновая диета – не исключение. Выпивайте 1,8–2,5 литра воды в сутки. Это обеспечит детоксикацию, снизит усталость, поможет пищеварению и приглушит возможный голод. Особенно важно пить достаточно воды при ощущении симптомов «кето-гриппа».

• Будьте честны сами с собой

Кетоновая диета не допускает «свободных» дней или «свободных» обедов. Строгость обусловлена тем, что углеводная еда способна быстро вывести вас из состояния кетоза. Всё придётся начинать заново. Кроме того, могут обратно вернуться симптомы «кето-гриппа». Но если вы уже достигали состояния кетоза, то в следующий раз будет легче и быстрее снова к нему вернуться.

Виды кето-диеты

Кетогенная диета достаточно популярна и имеет множество версий. Является ли Ваш план питания безопасным и здоровым зависит от того, какой тип диеты Кето вы соблюдаете.

Изначально, кето-диета была разработана для людей с эпилепсией. Содержание макронутриентов – в частности, углеводов – в традиционной версии очень строго нормировано. Но существуют и другие варианты.

Наибольшее распространение имеют такие типы:

1. **Стандартная кетогенная диета:** 75% калорий добывается из жиров и жирного мяса, 20% из белковой пищи и всего 5% отводится на углеводы.

2. **Модифицированная кетогенная диета:** процент калорий от жиров составляет 40, а углеводы и белки делят по 30%.

3. **Циклическая кетогенная диета:** применяется для спортсменов, желающих нарастить сухую мышечную массу. Не подходит для людей с хроническими заболеваниями. Не рассчитана на длительное соблюдение и не совместима с силовыми тренировками. Согласно ей, несколько дней в неделю – с понедельника по четверг – строгая кето-диета, с вечера четверга и по субботу – высококалорийный углеводистый рацион, а воскресенье – переходной день.

4. **Целевая кетогенная диета:** в дни занятий спортом разрешаются углеводы и сокращаются жиры, а во все остальные дни соблюдается стандартная кето-диета.

5. **Ограниченная кетогенная диета:** ограничения касаются не только углеводов, а и калорий. Применяется для диетотерапии при онкологических заболеваниях.

6. **Кетогенная диета с повышенным содержанием белка:** схожа с традиционной кето-диетой, по содержанию углеводов остаётся 5%, в пользу белка отдаётся 30% калорийности рациона, жирам остаётся 65%. Рассчитана на бодибилдеров и людей преклонного возраста, кому важно сохранять мышечную массу. При этом может не подойти людям с заболеваниями почек. Для них повышение доли белка может выйти за рамки личных ограничений по рекомендациям врача.

7. **Вегетарианская или веганская кетогенная диета:** происходит замена продуктов животного происхождения разрешёнными в конкретном пищевом рационе продуктами. По-прежнему соблюдается ограничение по углеводам. Меню состоит из кето-фруктов и низкокрахмалистых овощей, листовой зелени, орехов и семян, полезных жиров, жирных кисломолочных продуктов и жирной рыбы там, где это допускается идеологией питания. Сочетание кето-диеты с вегетарианством, веганством и/или псикатарианством получило название кетотарианский план питания. Углеводов в нём до 15%.

8. Грязная кетогенная диета: при тех же строгих пропорциях макронутриентов, что и в традиционной кето-диете – 70% – 20% – 5% на жиры – белки – углеводы, даётся свобода на употребление «нездоровых» кето-продуктов. Это колбасы, бекон, свиная шкура, газированная вода с отсутствием углеводов и многочисленные продукты из фаст-фуда, богатые жирами. Не рекомендуется как диетический план, используется скорее, как вынужденная мера для питания во время путешествий.

9. Ленивая кетогенная диета: может быть ошибочно перепутана с грязной кето-диетой. На самом деле, погрешность допускается не в выборе продуктов, а в соблюдении пропорций белков, жиров и калорий. Ограничения по углеводам принимаются как не более 20 гр. чистых углеводов в день. Меньше пугает новичков, однако и результаты даёт так же менее выраженные. ^[2]

Различия кето- и палео-диеты

Эти два плана питания находят схожими. Оба относятся к низкоуглеводным диетам. Палео-диета отказывается от сахаров, зерновых, молочных и сильно обработанных продуктов, которые чаще всего имеют углеводную нагрузку и высокий гликемический индекс.

Однако кетогенная диета дополнительно ограничивает от многих углеводных фруктов и крахмалистых овощей, и не

допускает натуральных подсластителей. Мёд и кленовый сироп не соответствуют кето-плану. ^[3]

Преимущества кетодиеты

• Достаточно быстро снижается вес

Диета может быть использована для людей с ожирением или избыточным весом. Достигнутые результаты по снижению веса более стабильны, чем на обычной диете с ограничением калорийности и снижением доли жиров ниже 30% от общего рациона. Это подтверждают исследования, проведённые в 2013-м году и зафиксированные в Британском журнале питания. ^[4]

Происходит это из-за гормонального эффекта. Когда снижено выделение инсулина на низкоуглеводном питании, организм перестаёт накапливать избытки в виде запасов жира. И запасы расходуются интенсивнее.

При употреблении сытных белковых блюд в обрамлении полезных жиров, снижается тяга к источникам пустых калорий – сладостям и иному «пищевому мусору». Кроме того, все эти продукты попросту исключаются из перечня разрешённых к употреблению.

Решаются некоторые проблемы эндокринной системы. В исследованиях женщины с синдромом поликистозных яичников не только похудели и значительно снизили уровень ин-

сулина, но и некоторые избавились от бесплодия. [5] В другом исследовании пациенты, кроме нормализации веса, имели положительную динамику с лимфедемой, причиной которой является закупорка лимфатической системы. [6]

• **Снижается риск диабета 2го типа.**

Из-за отсутствие резких подъёмов глюкозы в крови, уровень инсулина держится на стабильном уровне. Улучшается резистентность к инсулину. В итоге симптомы диабета 2-го типа с меньшей вероятностью проявляются. Если ниже выработка инсулина на «пустые» углеводы, тело меньше получает сигналов о необходимости накапливать энергию в виде гликогена в печени и мышцах, а затем и в виде жира.

Низкоуглеводные диеты снижают уровень постпрандиальной глюкозы – то есть уровень сахара через 2 часа после приёма пищи показывает меньше пиков. Диабетикам, принимающим инсулин, может понадобиться врачебная помощь в корректировке инсулинотерапии на период соблюдения кетодиеты и после неё. Это касается и людей, имеющих проблемы с кровяным давлением. Вероятно, понадобится корректировка принимаемой регулярно медикаментозной поддержки.

• **Снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний**

Несмотря на то, что в кетогенной диете приветствуется употребление жирной пищи, уровень холестерина приходит к норме. Снижается уровень «плохого» холестерина – триг-

липиды и липопротеины низкой плотности падают, так же, как и сахар в крови. В то же время уровень липопротеинов высокой плотности растёт, что снижает риск атеросклероза и других факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний. Это особенно важно для пациентов, которые страдают ожирением.

• **Защита от рака**

Исследования, проводимые в рамках Национального института неврологических расстройств и инсульта при Национальном институте здравоохранения (США, штат Мэриленд) и в Университете рака при исследовательском Университете Айовы (США, штат Айова) показывают эффективность кетогенной диеты в борьбе с онкозаболеваниями. ^[7]

Доказано, что продукты с высокой обработкой и малым количеством полезных веществ могут стимулировать размножение раковых клеток. Здоровых клеток нашего организма могут менять свой метаболизм и переходить с питания углеводами на питание жирами. Раковые клетки так не умеют. Поэтому кетодиета является эффективной профилактикой и средством борьбы с онкологией.

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.