



Дарья САВЕЛЬЕВА

ФИТНЕС-ТРЕНЕР,
СПОРТИВНЫЙ
НУТРИЦИОЛОГ

Яндекс.ДЗЕН
Nice&Easy
255 тыс. подписчиков



ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Как похудеть, изменив свой образ мыслей

КОД ПИТАНИЯ

Отличная форма и крепкое здоровье — это реальность. Но знать, думать и делать надо больше, чем другие.

Код питания

Дарья Савельева

**Осознанное питание.
Как похудеть, изменив
свой образ мыслей**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 615.874
ББК 51.230

Савельева Д. Д.

Осознанное питание. Как похудеть, изменив свой образ мыслей /
Д. Д. Савельева — «Издательство АСТ», 2022 — (Код питания)

ISBN 978-5-17-145458-6

Дарья Савельева - специалист по здоровому питанию, ну-трициолог, фитнес-тренер. Входит в ТОП-50 среди всех блогов платформы Яндекс.Дзен, по результатам независимых рейтингов. Помогает людям с помощью изменения рациона и образа жизни не только добиться отличной физической формы, но и поддерживать высокий уровень здоровья. Разрушает мифы о ЗОЖ и современной диетологии, раскрывая несостоятельность модных диет и систем питания. Показывает, чем отличается «ПП» от физиологичного похудения и как должно выглядеть по-настоящему правильное питание. На страницах книги изложена исчерпывающая информация обо всех аспектах здорового образа жизни: от рациона, сна и физической активности до правильного состава бактерий в кишечнике. • всё о макро- и микронутриентах, их основных источниках и влиянии на организм • практические советы по изменению образа жизни и питания • правильный расчет суточной нормы калорий для похудения, поддержания или набора веса • примеры здоровых приемов пищи и план питания на неделю. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-145458-6

© Савельева Д. Д., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

Вступление	7
Теория Большого Срыва. Что необходимо знать, когда ты в самом начале пути	8
Противовоспалительный рацион: основные принципы	16
Стратегия питания против метаболического синдрома: 6 врагов и 7 друзей обмена веществ	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Дарья Савельева

Осознанное питание. Как похудеть, изменив свой образ мыслей



Код питания



© Савельева Д.Д., текст, 2022

© ООО «Издательство АСТ», 2022

Вступление

Дорогие друзья, я очень рада, что вы держите в руках эту книгу! На ее страницах вы найдете информацию о питании и образе жизни для осознанного похудения и поддержания веса.

Как нутрициолог, психолог по коррекции пищевого поведения и фитнес-тренер, я в какой-то момент осознала, что не даю никаких новых идей и инструкций, а исправляю, исправляю, исправляю ошибки. И многие из них не исправить.

Моя задача – не просто предоставить вам рабочие инструменты, которые помогут обрести стройность плавно, уверенно и на такой срок, на какой вы сами захотите. Я хочу, чтобы вы разобрались в основах работы человеческого организма и метаболических процессов в частности. Чтобы поняли, почему мы полнеем, почему беспокоиться нужно в первую очередь не из-за лишнего веса, а из-за того, какие проблемы и неверные решения нас к нему приводят.

Хочу поделиться и своим опытом. Я человек, который когда-то худел «с большого веса», и за моими плечами великое множество «поворотов не туда», которые едва не стоили мне здоровья и даже жизни.

Теперь, обладая знаниями, я хочу уберечь вас от подобных экспериментов. Для этого нужно не так уж много: не действовать по шаблонам из интернета, не сидеть на опасных диетах, владеть достоверной информацией и обдумывать каждое свое действие. Осознанное питание и правильный образ жизни – это не навязанные кем-то правила и идеалы. Это ваш собственный путь, по которому вы пойдете спокойно, с удовольствием, не торопясь, примеряя лично на себя каждый совет и разбираясь, подходит ли он вам.

За два с лишним года существования моего канала на Яндекс. Дзен огромное количество людей расстались с десятками лишних килограммов и наконец-то увидели не только радующее их отражение в зеркале, но и хорошие результаты анализов. Они счастливы, и вам я от души желаю того же.

Обратимо все. Нарушение здоровья влечет за собой проблемы с весом, а избыточный вес в свою очередь вызывает проблемы со здоровьем. Это петля обратной связи. Поэтому начинать нужно сразу с двух сторон: избавлять организм от лишней жировой прослойки и помогать ему восстанавливаться. Аккуратно, нежно, без стресса, с большим уважением и любовью к себе.

Я совершенно точно знаю, что, дойдя до последних страниц книги, вы сформируете для себя и своих близких удобную и приятную вам стратегию питания и образа жизни, обретете стройность, легкость и уверенность.

В добрый путь – к образу мыслей стройного и здорового человека!

Теория Большого Срыва. Что необходимо знать, когда ты в самом начале пути

Эта глава – маленькое напутствие для тех, кто не хочет набивать синяки, потому что устал это повторять или просто настроен изначально все делать правильно.

Давайте поговорим о типичных ошибках ЗОЖников.

Вы когда-нибудь задавали себе вопрос, что представляет собой здоровый образ жизни на самом деле? Как он работает у вас и для вас? Есть ли у него законы и правила, которые вам подходят или не подходят? Хорошо ли вы себя чувствуете или неосознанно подавляете себя и нагнетаете атмосферу, подстраиваясь под его принципы?

От фееричного похудения до расстройств пищевого поведения даже не шаг – шажочек. Но сначала о том, почему нет единых правильных решений для всех.

Мне, честно говоря, надоели и высокоуглеводные, и антиуглеводные, и веганские проповеди повсюду, активная пропаганда голоданий, бега или дробного питания. «Делайте ЭТО – или вам здоровья не видать». Это пишут не какие-нибудь подростки-максималисты, заметьте. Это пишут изо дня в день не по одному десятку раз взрослые разумные люди с интересной жизненной историей, богатым опытом и неплохой эрудицией. Откуда берется эта святая уверенность в едином для всех рецепте счастья – ума не приложу. Если сравнивать ЗОЖ с лечением, то становится ясно, что эта замечательная стандартизация – полная ерунда.

Представьте себе следующую картину. Приходит к врачу старушка и говорит: «Доктор, помогите, у меня печень барахлит, вот уже сколько лет ничего сделать не могу, исстрадалась вся. Вы такой умный, образованный. Пропишите мне что-нибудь». Доктор ей отвечает: «А чего тут думать-то? Вот вам отличная схема, всем моим пациентам от пиелонефрита прекрасно помогает, просто великолепно». И пишет на листочке целый список различных лекарств. «Миленький, да как же так-то, у меня ж не почки, а печень болит», – говорит бабушка. «Ничего страшного, бабушка, хорошее лекарство – оно и в Африке хорошее лекарство. Оно всем помогает, значит, и тебе поможет. Только смотри, ни в коем случае ничего другого не принимай – не оздоровишься!»

Именно так выглядит ЗОЖ, только вместо болезни – чья-то личная картина здоровья, а вместо «универсальной» терапии – очередное его направление.

У большинства людей ничего не работает потому, что они склонны стандартизировать здоровые привычки и питание, легко внушаемы, ищут готовые диеты, не хотят думать, прислушиваться к организму, настраивать рацион и образ жизни, как дорогой музыкальный инструмент. Вместо этого мы выбираем подходящие (и желательно наиболее жесткие) диетически-физкультурные рамки, засучиваем рукава и начинаем в эти рамки со скрипом «влезать». Больно, тесно, неудобно, голодно и холодно – там жмет, тут щиплет, кишечник завывает, лицо и руки в сыпи, сон ушел. Но ЗОЖ же, я же теперь правильный.

Сосед велел всем срочно голодать 48 часов и бегать. Он похудел, значит, и мы похудеем, если будем терпеть лишения.

Любители неистово внедрять в мозг окружающим, что всех спасет (нужное подчеркнуть) кето, голодание, интервальное питание, бег, кроссфит, исключение углеводов или жиров, дробное питание, – прекращайте. Это навязывание не правильного, а СВОЕГО образа жизни.

Пройдемся по основам настоящего ЗОЖа.

Не существует плохой натуральной еды. В своих рамках калорийности вы можете выбирать любые цельные продукты, только готовьте их самостоятельно. Это уже ЗОЖ. Минимум переработанной пищи – первое условие.

При поддержании веса можно позволить себе больше – например, более сложные обеды или ужины с семьей по выходным.

Из любого хорошего можно сделать нехорошее. Перебором или фанатизмом. Движение и качественный сон – «ключи зажигания» всех замечательных процессов, которые вы запускаете питанием. Катализаторы ваших изменений. Без них есть риск не дотянуть до результата, не увидеть его вовремя и сорваться.

А теперь про неправильные ЗОЖные привычки.

1. Привычка вводить жесткие ограничения и вечно что-то демонизировать. Мы всегда ищем какой-то Святой Грааль. Нам кажется, что вот оно, отпущение грехов и великое чудо, когда соблюдаем очередные жесткие ограничения.

Нет ничего хорошего в куцых рационах. Диета – понятие медицинское, временное – на период терапии. Она не нужна в обычной жизни. Я признаю только тестовую элиминацию (исключение). Продукт может вредить вам годами – микрофлора его не приемлет, иммунитет бурно реагирует, – но вы продолжаете есть и плохо себя чувствуете. Однако это лишь отдельные случаи, а не целые группы продуктов. Их нужно последовательно вычислить и исключить.

На заметку: суперскудный рацион без серьезных оснований – один из классических признаков расстройства пищевого поведения. Тревожный звоночек.

Формируйте меню таким образом, чтобы питаться подобным образом постоянно, модифицируя лишь отдельные параметры под изменяющиеся условия. Рацион должен быть гибким, как и вы. Нельзя питаться гречкой целый месяц, после этого устраивать пир, а затем месяц сидеть на кефире. Любая диета без разнообразия – путь к серьезным срывам, проблемам с внутренними органами и головой, триумфальному возвращению килограммов.

Ларчик открывается просто: если дефицит микроэлементов стал нормой, организм всего лишь пытается получить свое. Разнообразная чередующаяся палитра продуктов животного и растительного происхождения – единственный способ обеспечить организм всем необходимым.

2. Привычка тренироваться без отдыха и обязательно до седьмого пота. Я бесконечно уважаю целеустремленных людей, но в зале, честно говоря, некоторым хочется дать подзатыльник и отправить как следует выспаться. Помните, что тем самым вы истощаете центральную нервную систему и закладываете прочный фундамент для Очень Большого Срыва. Коварный мозг будет какое-то время поощрять вас всплесками дофамина, вторя самодовольному и глуповатому сознанию – вы же герой, молодец, – а в это время готовить эпичное фиаско – стоит только зазеваться. Откат подобен щелчку туго натянутой резинки по носу – искры из глаз посыплются. Это всегда происходит в самый неожиданный момент, на пике достижений в фитнесе или диете.

А были ли вы вообще готовы к перегрузкам на старте?

Обычно мы осознаем необходимость изменений в питании и образе жизни, когда в нынешнем теле нам становится не так уж хорошо. Сравните свой организм с приболевшим ребенком. На уроках поднялась температура, он еле-еле приползает домой со своим огромным портфелем с одной мыслью – лечь и крепко уснуть. Но в дверях его встречает добрая мама, которая начинает гонять беднягу вокруг дома, приговаривая: «В здоровом теле – здоровый дух».

Примерно так выглядит новообращенный «фитнес-адепт» с 30–40 лишними килограммами и какой-нибудь хронической проблемой со здоровьем, который попался в лапы не в меру ретивому тренеру. Или себе самому – капризно желающему «минус 15 килограммов здесь и сейчас, а то в зеркало смотреть больше нет сил».

На первом месте – комфорт. Никакого истощения – ни физического, ни психического. Закручивание гаек все равно не сработает. Оно ни у кого не работает. Тело должно восстанавливаться плавно и постепенно. Начните с длительных прогулок.

3. Привычка преувеличивать свои реальные возможности, брать на себя всегда «сверх» и находиться в жутком стрессе. Вот это меня поражает. Как можно не учитывать совершенно очевидных вещей? Пока вы не уговорите свой кортизол, вы не будете худеть здорово и эффективно, поскольку при хроническом стрессе как раз набирают вес. И чаще всего жир располагается на спине, животе и предплечьях. Убрать его очень сложно.

Зачем впахивать силовые тренировки, когда уже руки дрожат, голос прерывается, домашние раздражают, сон тревожный, калораж минимальный, а еще и проект горит? Смотрите пункт 2 и расставляйте приоритеты. Загнанная лошадь не бывает здоровой и красивой.

4. Привычка быть категоричным в своем пищевом «вероисповедании» и пытаться «обратить» других. Если вы сильно урезали углеводы, и это сработало – отлично! Но оставьте в покое тех, кто пока еще не решился худеть и умиротворенно ест конфеты или худеет себе тихонько на цельнозерновом хлебе, закусывая его макаронами. Вы сэкономите свою и чужую энергию, сэкономите нервы и при этом останетесь дружелюбным и позитивным, полноценным членом общества.

Не нужно убеждать других в правильности своего питания: через год оно может быть неактуальным даже для вас. Кроме того, к человеку всегда относятся настороженно, если он бесконечно всех во что-то обращает. Сами все увидят и спросят. Держите в курсе только тех, кто хочет быть в курсе.

5. Привычка мракобесничать с «молекуляризацией» питания. Зачастую люди начинают рассказывать о страшных конфликтах витаминов, белков, жиров и углеводов. Якобы фосфор не дружит с кальцием, В₁₂ вообще братоубийца – просто ненавидит В₁, картошка вся зеленеет и трясется от ярости, когда встречается – о ужас! – с яйцом. Нельзя есть яблоки после приема пищи, они из-за этого превращаются в чистый яд и гниют в желудке. Это уже похоже на орторексию – чрезмерное внимание к чистоте и правильности питания, что является почти готовым психиатрическим диагнозом.

Я думаю, что холодная голова и здоровая психика намного важнее. Если вы садитесь обедать с толстым медицинским справочником, то советую срочно его выкинуть. Вы видели лично, своими глазами эти конфликты? Страшную битву в вашем кишечнике, крики и стоны раненых? Если после умеренной порции обычной еды ничего у вас не болит, не бурчит, вы сыты, но не отяжелели, расположение духа хорошее – ВСЕ НОРМАЛЬНО.

Раздельное питание необходимо слабому организму. Или ослабленному, например, тяжелыми или хроническими заболеваниями. Остальные могут совершенно свободно и творчески готовить, используя любые ингредиенты и не обращая внимания на всякие там витаминные междоусобицы. Задумайтесь: люди вокруг едят такое (и в таких количествах), чему цензурного обозначения еще не придумали, и все еще живы.

Выбирайте цельную пищу, готовьте самостоятельно, уменьшайте порции, и вы будете стройнеть и чувствовать себя при этом значительно энергичнее. Постепенно нормализуются показатели здоровья. Этого достаточно, не нужно доходить до крайности. Быть в курсе, интересоваться, что-то аккуратно и ненавязчиво тестировать – полезно. Максималистски внедрять, урезать, метаться – неверно. Есть великолепное правило – не трогай то, что работает. ЗОЖное улучшение как привычка и самоцель до добра еще никого не доводило. Психологи уже приравнивают его к зависимостям.

6. Привычка избегать застолий с родными и друзьями. Если диета заставляет вас бояться дружеских встреч – значит, вы все время голодны и не удовлетворены своим питанием. Смотрите пункт 1. Такая пищевая социопатия говорит о том, что вы слишком туго закрутили гайки и все равно скоро сорветесь.

Общение, которое приносит вам радость, первично. Человек с правильно выстроенным рационом не боится контактировать с едой ФИЗИЧЕСКИ. Зверского голода у него нет, как и страха. Если вы последовательны и знаете, к чему идете – учитесь так же спокойно и уверенно садиться за общий стол. Это тоже искусство. Самые умные худеющие – это те, кто ничего не афиширует и не боится. Пообщались, расслабились, никого не напугали и не расстроили, идем дальше.

7. Привычка слушать свой организм, когда он просит «правильных» сладостей и выпечки. Мне многие говорят: «Объедаюсь фруктами и ягодами, сезон же. Они же правильные, витамины». Но при этом аппетит, как у тигра, который неделю просидел в ловчей яме. Любой сахар так работает. И заменители не лучше, а порой даже хуже. Усердно заменяя все аналогами, вы рискуете получить те же самые метаболические проблемы из-за избытка поддельных десертов и сложной выпечки, которая тоже провоцирует переедание. В «правильном» кексе калории будут абсолютно те же, но вы подсознательно верите в его безвредность. Приготовить это на праздник или в выходной – другое дело.

Не следует злоупотреблять и сухофруктами, орехами, ореховыми пастами, семечками. Это натуральные, полезные продукты, но коварные. Радостно напав на бананы, инжир, чернослив, курагу, вы незаметно получите фактическую калорийность коробки шоколадных конфет. Получается, от сахара вы не отказались. Кто-то может съедать ровно столько, сколько нужно. Если вам пока сложно контролировать себя, лучше исключить.

8. Привычка считать, что полезная еда полезна в любом количестве. Почему-то многие уверены, что правильное питание – это настолько прекрасно, что можно себя вообще не ограничивать. Овощи, полезные жиры, мясо, фрукты, яйца – все это естся абсолютно бесконтрольно. Но если вы потребляете энергии больше, чем тратите, то проблемы будут те же. И даже больше. Так, избыток жиров – это провокация воспалений чувствительных к ним органов, а перебор с растительностью – потенциальные проблемы с кишечником, почками, суставами и иммунной системой. Ни один, даже самый полезный продукт не сочетается с понятием «сколько влезет». Вам кажется: больше съешь – больше пользы получишь. Но на самом деле польза заканчивается там, где начинается выход за рамки энергетического баланса.

9. Привычка заставлять себя есть полезные продукты, которые вызывают неприятные ощущения. Вы не должны страдать от еды. Ориентируйтесь не только на пользу, но и на комфорт. Если вы терпеть не можете печень – не заставляйте себя ее есть из-за пользы. Вы психологически не сможете долго соблюдать то, что изначально вам претит. Используйте собственные пищевые схемы, которые обеспечивают вам долгую сытость при относительно небольшой калорийности. Тогда новое питание из наказания превратится в приятный вам образ жизни.

10. Привычка думать, что мучительное чувство голода – признак прогресса. Есть страдалцы, которые еле ходят под гнетом жесткого дефицита калорий и огромного количества тренировок и считают это замечательным. Они убеждены, что по-другому у них не получится. *Получится.* Достаточно разобраться, почему минимальный порог калорий стал настолько маленьким, почему не худеет при нормальном питании. Возможно, чересчур строгие диеты замедлили обмен веществ. Если вам все время холодно, двигаться не хочется, вы

бледны, ночью голод не дает уснуть, а голова кружится от резких провалов сахара, то ваш образ жизни не здоровый.

Что делать?

Искать причины замедления метаболизма. Если серьезных заболеваний нет, идти дальше. Питаться в здоровом диапазоне калорий, даже если пока не худеется. Для профилактики временно повысить калораж, вернуть утраченные на глупой диете волосы, энергию, а потом умеренно, рационально снизить калорийность. Не нужно торопиться.

Если вас не смущает, что вы не видите результата прямо сейчас, а небольшие откаты и задержки вы считаете закономерной частью процесса, то вы на верном пути.

В словосочетании «здоровый образ жизни» важны все три слова, а не только первое. Зацикливаться исключительно на питании и ограничениях не только неэффективно, но и опасно. Правильно выбирать еду, бросать ужасные пищевые привычки необходимо, но не перусердствуйте. Метаболизм не меняется кардинально, мы придаем излишнее значение каким-то новым вводным, параметрам здоровья, возраста, потому что нужно найти причину. Но причина набора веса и ряда метаболических проблем одна – количество потребляемых калорий.

В целом достаточно:

- Максимально убрать то, что едой только прикидывается;
- Взять в ежовые рукавицы свои интимные отношения с простыми углеводами;
- Питаться разнообразно, без перекосов, регулярно и умеренно;
- Прекратить метаться от системы к системе – у всех ограничений достаточно минусов, важен ваш комфорт;
- Уделить внимание сну, эмоциональному состоянию, двигательной активности, индивидуальной чувствительности к продуктам;
- Выстроить удобный режим дня, устранить хаос;
- При каких-либо нарушениях здоровья изучать свой личный вопрос, а не бездумно глотать горы таблеток;
- Иметь представление о том, какие питательные вещества нам обязательно нужны и где их брать, но не съедать килограмм БАДов ежедневно;
- Контролировать общее состояние здоровья хотя бы раз в год.
- Вы должны контролировать свое здоровье и образ жизни, но не наоборот.
- За годы практики я вывела для себя 6 принципов, которые являются базой не только здорового питания, но и здорового поведения.

1. Умеренность.

Утратив умеренный подход ко всему, в частности к питанию, человечество встало на опасный путь. Излишняя еда сегодня стала не только физиологической, но и психологической проблемой. Мы переедаем. Почему? Потому что пища теперь – это не только способ восполнить энергию, но и удовольствие, компенсация стресса, тревоги, обиды, усталости, любимый способ занять свободное время.

Мы должны наслаждаться едой, но стоит вовремя понимать, что мы делаем со своим организмом, ежедневно потребляя больше пищи, чем ему необходимо. Импульсивное питание влечет за собой лишний вес, метаболические проблемы. Но это не единственный фактор. Отсутствие разумного отношения к еде играет с людьми злую шутку – привычка начинает работать на физиологическом уровне, вмешиваясь в важные гормональные и обменные процессы. Прежде всего нужно начинать со строго определенных порций. Даже самое полезное, съеденное сверх нормы, становится вредным. Прийти к этому поможет следующий принцип.

2. Режим дня и питания.

Наш организм работает по древним встроенным часам – циклам сна и бодрствования, которые называются циркадными ритмами. Мы активны в первой половине дня, и именно она является лучшим временем для приемов пищи, тренировок, умственной деятельности и творчества. Ближе к вечеру активность должна постепенно угасать. Все органы и системы готовятся ко сну, тело начинает вырабатывать гормон расслабления и отдыха – мелатонин. Следует исключить плотные ужины, не стоит обеспечивать себя легкой энергией в виде жиров и углеводов (особенно простых). Конечно, режимы у всех свои, но я убеждена, что не нужно принимать пищу после 20:00. Хотя легкий перекус возможен.

Режим – это удобный для конкретного организма жизненный график, при котором вы чувствуете себя хорошо. Ложитесь спать и встаете приблизительно в одно и то же время, а приемы пищи вплетены в этот ритм таким образом, чтобы вам было комфортно и не приходилось заставлять себя есть. Для метаболического здоровья (если медицинскими показаниями не предусмотрено иное) время между приемами пищи должно составлять 4–6 часов. Я считаю, что здоровому организму не нужны мелкие перекусы. Но есть люди, которым больше подходит частое питание небольшими порциями.

3. Рациональный подход к питанию.

Мой принцип – преобладание в рационе цельной еды, которая не заставляет нас переедать, насыщает вовремя и дает длительное чувство сытости. И лишь совсем немного – промышленно переработанной. Чтобы добиться оптимального соотношения питательных веществ, нужно знать, что находится в вашей тарелке. Поэтому булочка, в которой 27 ингредиентов, и готовые котлеты, в которых их 30, – не то, что вам нужно. Это поможет составить меню на неделю таким образом, чтобы получать от своей пищи не только удовольствие, но и пользу.

Рационализация питания – это понимание его роли в вашей жизни, сведение к минимуму интуитивных приемов пищи, сладостей и выпечки, самостоятельное приготовление блюд. Каждый продукт естественного происхождения – это пример баланса питательных веществ, которые поставляются в организм в максимально биодоступных формах. Промышленная переработка отбирает у продукта его естественную скорость усвоения, изменяет вкусовые качества, повышает количество одних компонентов и природных свойств и снижает количество других. Еда, дополненная химическими агентами, не так хорошо распознается организмом, как цельная.

Как же рационально совершать покупки в магазине? Искать натуральные продукты: овощи, фрукты, ягоды, мясо, морепродукты, субпродукты, орехи, семечки, крупы, бобовые, нерафинированные растительные масла, качественные молочные продукты. Я предпочитаю промышленному хлебу домашний. Благо сейчас очень много рецептов. Рациональное питание – это то питание, которое подходит именно вам.

4. Физическая активность.

Физические нагрузки можно сравнить с одеждой. Если не ваш размер, не тот сезон, не ваш тип, то вы будете чувствовать себя неудобно. Ищите свое. Пусть это будут прогулки, танцы, йога, плавание, велосипед – что угодно. То, чему не жалко посвятить час в день.

Отдельно хочу сказать несколько слов в защиту силовых тренировок. Силовые тренировки – это нормальная биохимия и механика тела, релакс и мотивация в одном флаконе. Они не должны быть вашим первым шагом, но их стоит включить. Дело в том, что тело без нагрузок жить не умеет и не должно. Оно болеет именно по причине их отсутствия. И эта болезнь века, прямое следствие переедания и гиподинамии, называется метаболическим синдромом.

Это комплекс нарушений, развивающихся на фоне:

- малоподвижности;
- отсутствия мышечной ткани;
- потребления переработанной еды в совершенно нефизиологичных количествах;
- неидеальной экологии;
- избытка углеводов (особенно простых).

Почему нужно бороться за хорошие мышцы.

1. Они с большим удовольствием заберут лишний сахар из вашей крови, и чем больше тренируетесь, тем меньше проблем. Инсулиночувствительность повысится.

2. Они поддержат ваши кости и суставы. Суставы часто «летят», потому что мышцы – это не факультатив и эстетика, а стабилизация и страховка. Это эволюционный фактор, пока еще не ставший рудиментом. Возможно, выработается медузообразный тип «офисный планктон», но на это нужны тысячелетия. Пока еще человек без мышечной ткани чувствует себя очень плохо.

3. Они стабилизируют ваше настроение. Эндорфины после хорошей тренировки поддерживают человека в чудесном расположении духа еще несколько дней.

4. Они помогают формировать четкий режим. Держаться в тренировочном графике – лучшее положительное подкрепление из возможных. Вы, наконец, обретаете себя: понимаете, где вы и кто вы. Рабочий график со злым дядей-начальником такого эффекта не даст.

5. Мышцы делают вас таким, каким вас создала природа – жизнеспособным. Я часто оцениваю людей по тому, как они поведут себя в сложной ситуации. Смогут ли дать отпор, достаточно ли они скоординированы, есть ли твердость духа, характер. Мышцы современного человека атрофируются. Вместе с ними меняется сознание. Дело не в лени, а в новом мироощущении и в том, что нам больше не нужно выживать. Никогда больше в нашем мире не будет условий, которые позволят нам естественным образом использовать энергию, полученную из слишком большого количества еды. Такие условия теперь нужно создавать. А порции строгойше контролировать. Мы эволюционировали в холоде и голоде. Мы не должны болеть от любого сквозняка, бояться сопливых коллег и промокшей обуви, дезинфицировать (если не находимся в инфекционной больнице). Наше тело готово дать нам все, но только если мы в этом нуждаемся.

А что мы имеем сегодня, чтобы больше не эволюционировать? Микробы? Санитайзер. Холод? Теплые помещения, сто одежек, много еды, в конце концов. ОРВИ? Гора таблеток. Долгий путь? Транспорт. Физическая нагрузка? Помилуйте, о чем вы! Бытовая техника. Начинаясь радоваться за тех, у кого есть дача. Это почти полгода активности.

Мы постоянно экономим свое время для того, чтобы потом потратить выигранные часы у врачей. Человек спешит на работу и едет туда на машине. Чтобы там весь день сидеть. Вот почему зал – это спасение. Дома 80 % из нас так и не соберутся ничего сделать. Новичкам для этого нужен тренер – чтобы не было каши в голове. Он направит, определит план действий, будет контролировать и вовремя придавать ускорение.

Попробуйте просто начать, не ждите мотивации, не стесняйтесь фигуры и отсутствия навыков – мы все здесь такие. Вы туда идете затем, чтобы восстановить эволюционный «статус-кво», стать здоровее, а не появиться на пороге уже худым, здоровым и красивым. Так не бывает. Думайте о том, что вы сейчас нокаутируете свой преддиабет, который обнаглел и распоясался. Что спасаете сердце, освобождаете от жира органы, насыщаете тело долгожданным кислородом. Если нет возможности пойти в зал – начните с трех лестничных пролетов вверх и вниз. Повышайте количество на один пролет каждую неделю. Для людей без противопоказаний также прекрасно будет делать 100 приседаний, 100 скручиваний и 100 отжиманий в день. Часовая прогулка после легкого ужина. Вот такая простая программа.

Как только измените питание и начнете заниматься, можете быть уверены – вы уже на другом берегу. Там, где вы были, остались страждущие «оправдунисты», проводящие остаток жизни за обсуждением болячек с такими же страдальцами и в кабинетах врачей.

Мы должны использовать не только мозг, но и тело. Каждый. Только так мы останемся людьми.

5. Работа со стрессом. Нет ни одной системы организма, которая бы не страдала от хронического стресса. Это и эндокринная система (наш обмен веществ), и кишечник, и мозг, и печень. Подробнее об этом – далее.

Вырабатываемый в избытке гормон стресса – кортизол – оказывает прямое влияние на метаболическую регуляцию. Сам по себе кортизол – правильный и нужный гормон. Организм синтезирует его, когда мы находимся под давлением какой-либо нетипичной ситуации: нападение, угроза, воспалительный процесс, инфекция, травма. Однако нормальный стресс случается резко и проходит быстро, а хронический стресс – это антиэволюционная ситуация. Он мешает организму жить привычными ему циклами: свет – темнота, голодание – питание, напряжение – расслабление и т. д. Регулярность оздоравливает. Хаос вводит организм в заблуждение и стресс.

Хронические инфекции и воспаления, постоянные неприятности и избыточная реакция на них – это всегда повышенный кортизол. С инфекцией не разобрались, пищеварение хромает, вечные аллергии и т. д. – тоже повышенный кортизол, который мешает разбираться с весом. Не будет спокойствия – не будет нормального веса. (О способах управления стрессом будем говорить дальше.)

6. Качественный сон. Вообще-то, этот аспект нужно ставить на первое место. Плохой сон мешает нам быть здоровыми и поддерживать форму, потому что это нарушение циркадного ритма. Что бы мы ни придумывали со своим режимом, тело стремится жить по древним циклам. Мелатонин синтезируется в мозге в соответствии с нашими внутренними ритмами, а они ориентируются на ритмы Земли. Мы должны не только ложиться спать вовремя, но и спать в полной тишине и темноте. Проникающий в окна свет отправляет в мозг неправильные сигналы, поэтому есть смысл приобрести шторы, полностью блокирующие свет.

Вечером актуальны теплые оттенки: желтые, оранжевые и красные. Они расслабляют нас и готовят ко сну. Если вам не нравится спать без ночника, попробуйте использовать соляную лампу или свечи – древний свет костра способствует расслаблению. Голубой свет экранов, яркие лампы с белым свечением – это худшее, что вы можете для себя сделать вечером. С наступлением сумерек свет должен быть приглушен.

Резкие звуки, тренировки, психическое напряжение, тяжелая работа и избыточно сытная еда мешают организму настроиться на сон. Активность – это первая половина дня. Расслабление – вторая. Даже фильмы смотреть перед сном – не самое верное решение. А вот чтение способствует снятию стресса. Если на улице шумно или соседи не дают спать, советую заказать беруши по индивидуальному слепку. Они комфортны и не выпадают во время сна. Хорошему сну способствует расслабляющее питание, о котором будем говорить дальше. Идеально также немного охладить тело – принять комфортный прохладный душ.

Противовоспалительный рацион: основные принципы

Воспаление часто является глубинным фактором возникновения метаболического синдрома, онкологии, аутоиммунных проблем. Причина артритов, сердечных заболеваний, проблем с кишечником – скрытое воспаление. И недостаточно просто убрать симптомы.

Воспаление – это естественная защитная функция организма. Когда человек получает травму, или у него возникает какое-либо заболевание, иммунная система активизируется и направляет армию белых кровяных телец в проблемную область. Кровообращение усиливается, начинается активность. При травмах проявляется отек, покраснение, человек ощущает жар или боль, а в случае с внутренними органами воспаление часто протекает скрыто. При этом иммунная система может начать атаковать здоровые ткани – это уже аутоиммунные заболевания: поражения щитовидной железы, дыхательных путей, кишечника, суставов и т. д.

Один из основных пунктов для борьбы с воспалением – питание. Согласно исследованию 2014 года, 33 % пациентов практиковали «противовоспалительный» рацион и пришли к значительным улучшениям по сравнению с теми, кто сидел на стандартной диете.

Избыток калорий, беспорядочное питание, употребление обработанных продуктов, провоспалители – все это приводит к усилению воспаления. Антиоксиданты, минералы, жирные кислоты, напротив, снижают уровень воспаления.

Есть несколько основных пунктов противовоспалительного меню.

1. Листовая зелень и овощи. Овощи особенно богаты антиоксидантами, а темно-зеленые листья – это дополнительная поддержка печени. Можно попробовать делать соки или смузи из сельдерея, огурца, петрушки, кабачка, зеленого яблока и других сочных свежих продуктов – это великолепно восстанавливает антиоксидантный статус организма. Довольно полстаканчика такого сока в день. А можно просто съесть большой салат. Лучшие представители: мангольд, бок-чой, сельдерей, укроп и петрушка. Оказывают позитивнейшее влияние на давление, снимают отеки.

2. Свекла. Если организм принимает – ешьте в свежем виде, но можно и обрабатывать термически. Все, что имеет яркий цвет, очень богато антиоксидантами. Свекла поддерживает статус калия и магния в организме, предотвращает накопление кальция в тканях.

3. Крестоцветные – источник витаминов, флавоноидов и каротиноидов; они помогают бороться с хроническим воспалением.

4. Черника, вишня, ежевика – источники кверцетина, мощного противовоспалительного флавоноида, который содержится в цитрусовых, оливковом масле и ягодах с яркой кожицей. Также, согласно ряду исследований, те, кто потребляет много ягод, демонстрируют замечательные когнитивные функции и быстроту реакций в преклонном возрасте.

5. Ананас помогает усвоению белковых продуктов и снижает окислительный стресс. Он содержит особый пищеварительный фермент – бромелайн, который является природным иммуномодулятором. Бромелайн блокирует чрезмерные воспалительные реакции иммунной системы и регулирует ее функцию. Также он помогает при повышенной свертываемости крови и является профилактикой образования тромбов. Плюс высокое содержание витамина С, витамина В₁, калия, марганца и других фитонутриентов.

6. Жирная рыба. Жирные кислоты (не из растений, а именно из рыбы) – лучший противовоспалитель.

7. Костный бульон – источник пролина, глицина и коллагена, которые в буквальном смысле ремонтируют кишечник и снимают воспаление. Также он содержит естественные формы глюкозамина и хондроитинсульфатов – соединений, защищающих суставы. Третий бонус – легко усваиваемые минералы: кальций, магний, фосфор, кремний, сера и т. д.

Для приготовления костного бульона нужен килограмм говяжьих костей без мяса и 3–4 литра воды. Варить на очень медленном огне в течение 48 часов (можно с перерывами). Брать нужно у хорошего мясника, конечно. Если боитесь, для начала запекайте в духовке, потом варите в течение часа и первую воду сливайте. Чтобы получить максимальную концентрацию питательных веществ, в бульон добавляется ложка хорошей соли и яблочный уксус.

8. Грецкие орехи – источник уникальных фитонутриентов, которые защищают от метаболического синдрома, сердечно-сосудистых проблем и резистентности к инсулину.

9. Кокосовое масло. При наружном применении способствует ускорению процесса заживления, а при приеме внутрь особые жирные кислоты обеспечивают мощный антибактериальный эффект. Также замечательный природный антиоксидант и борец с воспалительными процессами. Кокосовое масло первого холодного отжима можно применять при приготовлении овощей и других горячих блюд – оно термостойкое.

10. Семена льна – источник лигнанов, растительных полифенолов, успешно борющихся со старением. Способствуют росту полезной флоры в кишечнике и даже помогают в борьбе с кандидой. Их можно молоть в кофемолке и добавлять в кашу или коктейли.

11. Куркума. Куркумин – один из самых известных природных противовоспалителей. Исследования говорят о том, что куркумин способен регулировать деятельность иммунной системы и часто является полноправным участником планов лечения ревматоидного артрита.

12. Имбирь – это природный иммуномодулятор, снижающий чрезмерную активность иммунной системы. Он предотвращает накопление токсинов в тканях и застой лимфы, то есть способствует очищению организма.

13. Чеснок. Антибактериальный компонент чеснока – аллицин – лучше всего проявляет себя при минимальной термической обработке. Идеально раздавить зубчик чеснока и добавить его в горячее блюдо за 5 минут до готовности.

14. Чай являются источниками полифенолов, обеспечивающих мощную антиоксидантную защиту.

Есть также продукты-провоспалители, которые следует из рациона исключить. К их числу относятся:

- # дуэт насыщенных жиров и трансжиров – как правило, это фастфуд, торты, покупное печенье и булки, творожные массы и сырки, майонез;
- простые углеводы (сахар, рафинированные углеводы).

Облегчить воспалительные процессы помогает упрощение питания. Это серьезно разгружает печень, кишечник и почки, успокаивает иммунную систему. Кроме того, необходим хороший сон, медитации, прогулки перед сном и прочие расслабляющие мероприятия. И самое главное – движение. Однако не перебирайте с силовыми тренировками – повышенный кортизол лишает вас результата.

Стратегия питания против метаболического синдрома: 6 врагов и 7 друзей обмена веществ

Работа против метаболического синдрома – это основа основ, без которой не будет ни здоровья, ни хорошей физической формы.

Метаболический синдром – это комплекс проблем, связанных с нарушением обмена веществ. По статистике, им страдает уже половина человечества, а я думаю, что значительно больше. Посмотрев на современных 30-40-летних людей, понимаешь, что метаболический синдром, раньше считавшийся «возрастным» заболеванием, стремительно молодеет.

Чтобы определить риск развития метаболического синдрома, задайте себе следующие вопросы:

1. Высокое ли у вас давление?
2. Есть ли выраженный «живот», который все растет?
3. Раздражают скачки аппетита, который сложно контролировать?
4. Сахар иногда ведет себя странно?
5. Уровни инсулина, гликированного гемоглобина и триглицеридов повышены?
6. Легко набирается вес (не у всех)?

Ответы «да»? Работайте с питанием и параллельно потихоньку прокачивайте физическую форму.

Но есть и хорошая новость – при потере 3–5% текущего веса вы уже существенно снижаете риск развития метаболического синдрома, что уж говорить о 10 %.

Причины этого «заболевания века» банальны: чрезмерное, слишком частое и хаотичное потребление пищи. Каждый прием пищи (особенно с большим количеством углеводов и «промышленной еды») вызывает скачок сахара в крови, после чего поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин. Задача инсулина – отправить глюкозу в клетки для использования в качестве источника энергии, а избыток отправляется в жировые депо. Организм не приспособлен к искусственной пище и частому ее потреблению в больших количествах, поэтому инсулин со своей глюкозой постоянно ломится в клетки, ведь ее нужно же выводить из крови. В результате поджелудочная истощается, а клетки «глохнут» – становятся резистентными к инсулину. Главная задача поджелудочной железы – не давать повышаться сахару в крови, что возможно только с помощью гигантских количеств инсулина. Когда глюкоза в крови повышается натошак, это значит, что поджелудочная сдалась. Этого можно было избежать, вовремя опомнившись.

Проблема в том, что инсулин начинает расти в крови лет за 10–15 до постановки диагноза «диабет», но тестировать его у нас не принято – только глюкозу натошак. Добрый совет: сдавайте не только глюкозу натошак. Если вес стал расти (особенно в области живота), давление повышается, гликированный гемоглобин и триглицериды оставляют желать лучшего, вы страдаете от прыщей, синдрома поликистозных яичников или проблем с предстательной железой, кожа на локтях потемнела, вы часто хотите пить и не можете контролировать постоянную тягу к еде – самое время обратить внимание на свое здоровье. Метаболические нарушения негативно влияют на мозг, сердечно-сосудистую, эндокринную и репродуктивную системы. Иногда причинно-следственные связи выглядят неожиданными, но они есть.

Рацион питания при метаболических проблемах прост, как дважды два, но реализовать могут только настоящие джедаи.

1. Избавляемся от врагов – закадычных друзей метаболического синдрома.

Если бросить «вкусняшки» не получается, снижаем до 10 % от рациона: пищевые подделки с искусственными ингредиентами, различные *полуфабрикаты* (котлеты, тесто, готовые соусы, десерты, колбасы) и *фастфуд*. Все, что содержит добавленный сахар (например, мед, домашнее варенье), тоже необходимо ограничить. В 2015 году было проведено исследование, доказавшее, что систематическое потребление фастфуда вызывает метаболический синдром не только у взрослых, но и у детей. Еще в XX веке детей с ожирением и метаболическим синдромом были единицы, а теперь – миллионы. Это качество нашей еды. Даже не само по себе переизбыток, а именно промышленная пища.

Сахар. Проблема не в самом сахаре или рафинированных углеводах вроде белой муки, а в их количестве. Сегодня мы потребляем их выше нашего порога выживаемости. Белый хлеб, выпечка, фастфуд, газировка, сладости, даже множество домашних блюд включают в себя простые углеводы. Хозяйки постоянно используют муку и сахар, в то время как дневная норма простых углеводов – граммов 50 зефира или 3 ложки меда, а лучше вообще горький шоколад или сухофрукты.

Помогут ли искусственные сахарозаменители при метаболическом синдроме? И да, и нет. Поначалу ими можно заменять сахар, но стоит идти к тому, чтобы отказаться, у некоторых они только раскачивают тягу к сладкому.

Трансжиры и промышленные рафинированные масла

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.