

КЕТО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

*Пошаговое
руководство по
кетогенному
образу жизни*

Вячеслав Пигарев

Вячеслав Пигарев

**Кето для начинающих.
Пошаговое руководство по
кетогенному образу жизни**

«Автор»

2023

Пигарев В.

Кето для начинающих. Пошаговое руководство по кетогенному образу жизни / В. Пигарев — «Автор», 2023

"Кето для начинающих: Пошаговое руководство по кетогенному образу жизни" - это всеобъемлющий и практичный ресурс для всех, кто хочет начать кетогенное путешествие. Эта книга охватывает все основные аспекты кето-диеты, от понимания основ кетоза до планирования питания, решения распространенных проблем и поддержания долгосрочного успеха. Книга выделяется своим всеобъемлющим охватом, научно обоснованным подходом и практическими рекомендациями. Если вы новичок в кето-диете или хотите углубить свои знания, "Кето для начинающих" - это ценный ресурс, который поможет читателям принять кетогенный образ жизни и достичь долгосрочного успеха в своем здоровье и благополучии. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Пигарев В., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Введение	5
Глава 1: Введение в кетогенный образ жизни	7
Глава 2: Начало кето-диеты	13
Глава 3: Комплектация вашей кето-кухни	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Вячеслав Пигарев

Кето для начинающих. Пошаговое руководство по кетогенному образу жизни

Введение

Введение к книге "Кето для начинающих: Пошаговое руководство по кетогенному образу жизни"

Добро пожаловать на "Кето для начинающих: Пошаговое руководство по кетогенному образу жизни". Если вы хотите сбросить лишние килограммы, улучшить общее состояние здоровья или повысить уровень энергии, эта книга – ваш всеобъемлющий ресурс для успешного путешествия в мир кето.

Кетогенная диета приобрела огромную популярность в последние годы, и не зря. Кетогенный образ жизни, при котором основной источник топлива в организме переходит от углеводов к жирам, дает множество преимуществ, включая потерю веса, повышение ясности ума, улучшение контроля сахара в крови и повышение уровня энергии. Это преобразующий подход к питанию и оздоровлению, который помог бесчисленному количеству людей достичь своих целей в области здоровья.

Однако начало кето-пути может быть пугающим, особенно если вы новичок в этой концепции. При таком количестве информации легко почувствовать себя перегруженным и не знать, с чего начать. Вот тут-то и приходит на помощь эта книга. Мы разработали ее как пошаговое руководство, которое проведет вас через основы кетогенного образа жизни и предоставит вам инструменты и знания, необходимые для достижения успеха.

В следующих главах мы рассмотрим основы кетогенной диеты, объясним, как она работает и что за ней стоит. Мы рассмотрим распространенные заблуждения, чтобы у вас было четкое понимание принципов, которые лежат в основе этого диетического подхода.

Начало кето-диеты может показаться сложной задачей, но не бойтесь. Мы проведем вас через весь процесс, поможем вам оценить ваши цели в отношении здоровья и установить реалистичные ожидания. Вы узнаете, как рассчитать и настроить потребление макронутриентов, обеспечив правильный баланс жиров, белков и углеводов для достижения оптимальных результатов.

Чтобы сделать ваш путь еще более плавным, мы дадим вам практические советы по комплектации вашей кето-кухни и навигации по продуктовым магазинам. Вы узнаете, какие основные продукты, белки, жиры и овощи подходят для кето-питания, а также научитесь планировать и готовить блюда.

Составление сбалансированной кето-тарелки – это ключ к поддержанию ваших потребностей в питании и наслаждению вкусными блюдами. Мы поможем вам создать хорошо сбалансированные блюда, включающие высококачественные белки, полезные жиры и низкоуглевод-

ные овощи. Вы найдете разнообразные варианты завтраков, обедов и ужинов, а также закуски, десерты и напитки, чтобы ваши вкусовые рецепторы были удовлетворены.

Мы понимаем, что на этом пути могут возникнуть трудности, поэтому мы посвятили отдельную главу тому, как помочь вам преодолеть распространенные препятствия. От борьбы с первым кето-гриппом до управления тягой и социальными ситуациями – мы вооружим вас стратегиями, которые помогут вам не сбиться с пути и сохранить мотивацию.

По мере продвижения по пути кето-питания вы, возможно, захотите изучить более сложные стратегии, такие как прерывистое голодание или целенаправленное и циклическое кето. Мы расскажем об этих подходах и дадим рекомендации по оптимизации вашего здоровья и самочувствия при соблюдении кетогенного образа жизни.

На протяжении всей книги мы будем отвечать на часто задаваемые вопросы, разбирать распространенные проблемы и давать советы экспертов, чтобы у вас была вся необходимая информация для достижения успеха. Мы хотим, чтобы вы почувствовали в себе силы и уверенность в своей способности принять кето-образ жизни.

Помните, это не просто диета, это образ жизни. Наша цель – помочь вам создать устойчивый и приятный кетогенный образ жизни, который будет поддерживать ваше здоровье и благополучие в долгосрочной перспективе. Поэтому, будь вы новичок или тот, кто хочет углубить свое понимание кето, эта книга – ваше самое лучшее руководство.

Готовы ли вы изменить свою жизнь и раскрыть потенциал кетогенного образа жизни? Давайте вместе отправимся в это путешествие и откроем для себя невероятные преимущества, которые вас ждут.

Глава 1: Введение в кетогенный образ жизни

Основы кетогенной диеты

Преимущества кетогенного образа жизни

Научные основы кетоза

Развенчание распространенных заблуждений о кето-диете

Основы кетогенной диеты

Кетогенная диета, часто называемая кето, – это низкоуглеводная диета с высоким содержанием жиров, которая привлекла к себе большое внимание благодаря своим потенциальным преимуществам для здоровья и эффективности в снижении веса. Основная цель кетогенной диеты – вызвать метаболическое состояние, называемое кетозом, при котором организм переходит от использования углеводов для получения энергии к использованию жиров в качестве основного источника топлива.

Основной принцип кетогенной диеты заключается в резком сокращении потребления углеводов и замене их полезными жирами. При этом организм входит в состояние кетоза, когда в результате распада жиров в печени образуются кетоны. Эти кетоны служат альтернативным источником энергии для тела и мозга.

Вот некоторые ключевые элементы и рекомендации кетогенной диеты:

Низкое потребление углеводов: Кетогенная диета обычно ограничивает потребление углеводов до 20-50 граммов в день или даже меньше, в зависимости от индивидуальных потребностей и целей. Такое жесткое ограничение углеводов способствует истощению запасов гликогена в организме и переходу к кетозу.

Высокое потребление жиров: Здоровые жиры составляют большую часть калорий, потребляемых при кетогенной диете. Хорошими источниками жиров являются авокадо, орехи и семечки, кокосовое масло, оливковое масло, сливочное масло и жирные сорта мяса. Потребление жиров обычно составляет от 70% до 75% от общего количества ежедневных калорий.

Умеренное потребление белка: Потребление белка при кетогенной диете умеренное, но не чрезмерное. Он необходим для поддержания мышечной массы и поддержания различных функций организма. Потребление белка обычно составляет от 20% до 25% от общего количества ежедневных калорий.

Кетоз и жировая адаптация: Достижение и поддержание состояния кетоза имеет решающее значение для эффективности кетогенной диеты. Кетоз возникает, когда организм начинает использовать жир в качестве основного источника энергии и вырабатывать кетоны. Часто требуется от нескольких дней до нескольких недель, чтобы организм полностью адаптировался к использованию жира в качестве топлива.

Контроль за потреблением углеводов: Отслеживание потребления углеводов становится важным при кетогенной диете. Это можно сделать путем подсчета чистых углеводов, которые рассчитываются путем вычитания содержания клетчатки из общего количества углеводов в продукте питания. Контроль углеводов очень важен для того, чтобы оставаться в желаемом диапазоне и поддерживать кетоз.

Цельные продукты с высоким содержанием питательных веществ: хотя можно достичь кетоза, употребляя обработанные низкоуглеводные продукты, акцент в кетогенной диете должен быть сделан на цельных продуктах, богатых питательными веществами. Сосредоточьтесь на включении некрахмалистых овощей, качественных белков, полезных жиров и ограниченного количества фруктов с низким гликемическим индексом.

Адекватная гидратация и электролитный баланс: Кетоз может вызвать повышенную потерю воды и дисбаланс электролитов. Очень важно поддерживать хорошую гидратацию и обеспечивать достаточное потребление электролитов, таких как натрий, калий и магний. Этого можно достичь, употребляя богатые электролитами продукты или используя добавки, если это необходимо.

Важно отметить, что перед началом кетогенной диеты рекомендуется проконсультироваться с медицинским работником или зарегистрированным диетологом, особенно если у вас есть какие-либо ранее существовавшие заболевания или проблемы со здоровьем.

Кетогенная диета может быть мощным инструментом для снижения веса, улучшения метаболизма и лечения некоторых заболеваний. Однако для поддержания общего благополучия важно подходить к ней со знанием дела, осознанно и уделять особое внимание плотности питательных веществ.

Преимущества кетогенного образа жизни

Кетогенный образ жизни дает целый ряд потенциальных преимуществ как для физического, так и для психического здоровья. Хотя индивидуальный опыт может быть разным, вот некоторые из часто упоминаемых преимуществ соблюдения кетогенной диеты:

Снижение веса: Одна из основных причин, по которой люди обращаются к кетогенной диете, заключается в ее эффективности для снижения веса. Сокращение потребления углево-

дов и увеличение потребления жиров стимулирует организм сжигать накопленный жир в качестве топлива, что приводит к снижению веса и улучшению телосложения.

Повышенная сытость: Высокое содержание жиров и умеренное количество белка в кетогенной диете помогает увеличить чувство сытости и насыщения. Это может привести к снижению аппетита и уменьшению количества потребляемых калорий, что способствует снижению веса.

Стабильный уровень сахара в крови: благодаря минимизации потребления углеводов кетогенная диета помогает регулировать уровень сахара в крови. Это особенно полезно для людей с инсулинорезистентностью, метаболическим синдромом или диабетом 2 типа, так как может улучшить чувствительность к инсулину и способствовать лучшему контролю сахара в крови.

Улучшение ясности ума и концентрации внимания: Многие люди отмечают, что при соблюдении кетогенного образа жизни у них улучшается ясность ума и концентрация внимания. Считается, что кетоны, источник энергии, получаемый в результате метаболизма жиров во время кетоза, обеспечивают более стабильный и эффективный источник топлива для мозга, что потенциально может привести к улучшению когнитивных функций.

Повышение уровня энергии: хотя первоначальный переход на кетогенную диету может сопровождаться периодом адаптации, многие люди отмечают устойчивый уровень энергии после адаптации к жирам. Это объясняется постоянной доступностью энергии из жировых запасов.

Снижение воспаления: Хроническое воспаление связано с различными проблемами со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет и аутоиммунные состояния. Было доказано, что кетогенная диета оказывает противовоспалительное действие, потенциально снижая уровень маркеров воспаления в организме.

Улучшение метаболического здоровья: Кетогенная диета может положительно влиять на некоторые маркеры метаболического здоровья, включая уровень триглицеридов, холестеринный профиль и кровяное давление. Она может способствовать повышению уровня полезного холестерина ЛПВП, одновременно снижая уровень вредного холестерина ЛПНП и триглицеридов.

Потенциальное терапевтическое применение: помимо снижения веса и улучшения обмена веществ, кетогенная диета показала свою перспективность в некоторых терапевтических целях. Она используется в качестве вспомогательной терапии при эпилепсии, особенно у детей, и в настоящее время изучается как потенциальный метод лечения нейродегенеративных заболеваний, рака и синдрома поликистозных яичников (PCOS).

Контроль аппетита и уменьшение тяги к еде: Упор кетогенной диеты на питание с высоким содержанием жиров и умеренным количеством белка может помочь контролировать аппетит и уменьшить тягу к сладкому и переработанным продуктам. Это может быть полезно для людей, борющихся с эмоциональным перееданием или пищевой зависимостью.

Положительное влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы: вопреки распространенному заблуждению, хорошо продуманная кетогенная диета может улучшить различные

факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Она может помочь снизить уровень триглицеридов, повысить уровень холестерина ЛПВП и улучшить показатели чувствительности к инсулину, что способствует улучшению здоровья сердца.

Важно отметить, что, хотя кетогенный образ жизни дает потенциальные преимущества, он может подходить не всем. Как и при любом изменении рациона питания, рекомендуется проконсультироваться с медицинским работником или дипломированным диетологом, особенно для людей с особыми медицинскими заболеваниями или уникальными потребностями в питании.

Научные основы кетоза

Научная основа кетоза заключается в сложных метаболических процессах, которые происходят в организме при соблюдении кетогенной диеты. Понимая эти процессы, мы можем понять, почему и как возникает кетоз.

Основным источником энергии для организма обычно является глюкоза, получаемая из углеводов. Когда потребление углеводов ограничено, как, например, при кетогенной диете, организму необходимо найти альтернативный источник топлива. В отсутствие углеводов организм обращается к накопленному жиру как к основному энергетическому субстрату.

Вот научная основа кетоза:

Ограничение углеводов в рационе: Кетогенная диета строго ограничивает потребление углеводов, обычно до 20-50 граммов в день. Это ограничение необходимо для того, чтобы вызвать кетоз. Благодаря минимальному потреблению углеводов запасы гликогена в организме истощаются, что приводит к изменению метаболизма.

Глюконеогенез: при снижении доступности углеводов организм запускает процесс, называемый глюконеогенез. Этот процесс происходит в основном в печени, где белки и жиры преобразуются в глюкозу для удовлетворения энергетических потребностей организма. Однако во время кетоза цель состоит в том, чтобы свести к минимуму зависимость от глюкозы как источника топлива.

Окисление жирных кислот: когда доступность глюкозы снижается, организм начинает расщеплять накопленные жиры до жирных кислот в процессе, называемом липолизом. Затем эти жирные кислоты транспортируются в печень, где они подвергаются окислению, или бета-окислению, для получения богатых энергией молекул, называемых ацетил-КоА.

Кетогенез: Избыток ацетил-КоА, образующийся при окислении жирных кислот, не может попасть в цикл лимонной кислоты (также известный как цикл Кребса) из-за ограниченной доступности оксалоацетата. Вместо этого ацетил-КоА преобразуется в кетоновые тела в печени в процессе, который называется кетогенез. Три основных образующихся кетоновых тела – это бета-гидроксибутират (БГБ), ацетоацетат и ацетон.

Утилизация кетоновых тел: Кетоновые тела растворимы в воде и легко преодолевают гематоэнцефалический барьер, обеспечивая альтернативный источник топлива для мозга.

Мозг, а также другие органы и ткани могут использовать кетоны для получения энергии вместо глюкозы.

Кетоз: Накопление кетоновых тел в крови означает состояние кетоза. Это метаболическое состояние наступает, когда уровень кетонов поднимается выше определенного порога. Как правило, кетоз достигается в течение нескольких дней или нескольких недель после начала хорошо продуманной кетогенной диеты.

Важно отметить, что кетоз – это естественное метаболическое состояние, в которое организм может войти при определенных условиях, например, при голодании или длительном ограничении углеводов. Кетоз не следует путать с кетоацидозом – потенциально опасным состоянием, которое возникает при неконтролируемом диабете и подразумевает чрезвычайно высокий уровень кетонов в сочетании с высоким уровнем сахара в крови.

Научная основа кетоза демонстрирует способность организма адаптироваться и эффективно использовать жир в качестве альтернативного источника топлива при ограничении углеводов. Этот метаболический сдвиг дает уникальные преимущества, включая усиленное сжигание жира, улучшение чувствительности к инсулину и более стабильное энергоснабжение мозга и тела.

Развенчание распространенных заблуждений о кето-диете

Кетогенная диета приобрела значительную популярность, но вместе с ее ростом появилось несколько заблуждений и недоразумений. Давайте развенчаем некоторые из распространенных заблуждений о кето-диете:

Кето означает потребление неограниченного количества жира: хотя кетогенная диета содержит большое количество жира, это не означает, что вы должны потреблять его в неограниченных количествах. Диета делает акцент на потреблении полезных жиров из таких источников, как авокадо, орехи, семечки, оливковое масло и жирная рыба. Контроль порций по-прежнему важен, так как чрезмерное потребление калорий может помешать достижению целей потери веса.

Кето – это высокобелковая диета: в отличие от высокобелковых диет, таких как диета Аткинса, кетогенная диета содержит умеренное количество белка. Потребление слишком большого количества белка может нарушить кетоз, поскольку избыток белка может превращаться в глюкозу в процессе, называемом глюконеогенез. Умеренность является ключевым фактором для поддержания соответствующего соотношения макронутриентов.

Кето – это краткосрочное решение: хотя некоторые люди могут придерживаться кетогенной диеты в течение короткого периода времени, например, для снижения веса или восстановления метаболизма, ее также можно использовать в качестве долгосрочного образа жизни. Придерживаясь кетогенного образа жизни, многие люди находят устойчивые преимущества в плане контроля веса, повышения уровня энергии и общего самочувствия.

Кето – это все о беконе и масле: хотя бекон и масло часто ассоциируются с кето-диетой из-за высокого содержания жира, важно сосредоточиться на сбалансированном и разнообразном

разном подходе. Диета должна включать широкий спектр продуктов с высоким содержанием питательных веществ, таких как некрахмалистые овощи, качественные белки, полезные жиры и ограниченное количество фруктов с низким гликемическим индексом.

Кето-питание неполноценно: Критики утверждают, что кетогенная диета не содержит необходимых питательных веществ из-за своих ограничений. Однако при правильном планировании диета может быть полноценной. Важно включать в рацион разнообразные низкоуглеводные овощи, качественные источники белка и полезные жиры, чтобы обеспечить потребности в микроэлементах. При необходимости можно также рассмотреть вопрос о приеме добавок.

Кето вызывает потерю мышц: при соблюдении правильно составленной кетогенной диеты потеря мышц может быть сведена к минимуму. Достаточное потребление белка, регулярные тренировки на сопротивление и общий сбалансированный подход могут помочь сохранить мышечную массу и одновременно способствовать потере жира. Более того, некоторые исследования показывают, что кетогенная диета может иметь эффект сохранения мышечной массы.

Кето небезопасна для здоровья сердца: Высокожировая природа кетогенной диеты вызывает опасения по поводу ее влияния на здоровье сердца. Однако многочисленные исследования показывают, что правильно подобранная кетогенная диета может привести к улучшению липидного профиля, снижению уровня триглицеридов и повышению уровня холестерина ЛПВП. Важно сосредоточиться на здоровых жирах и отдать предпочтение таким источникам, как авокадо, орехи, семечки и оливковое масло.

Все могут и должны следовать кето: хотя кетогенная диета может быть полезна для многих людей, она не всем подходит или необходима. Тем, кто имеет определенные медицинские показания, такие как панкреатит или заболевания печени, возможно, придется избегать этой диеты или адаптировать ее под наблюдением врача. Перед началом любого значительного изменения рациона рекомендуется проконсультироваться с медицинским работником или дипломированным диетологом.

Развенчав эти распространенные заблуждения, мы сможем получить более четкое представление о кетогенной диете и ее потенциальных преимуществах и ограничениях. Очень важно подходить к диете с точной информацией и адаптировать ее к индивидуальным потребностям и целям для достижения оптимальных результатов.

Глава 2: Начало кето-диеты

Оцените свое здоровье и цели перед началом кето-диеты

Реалистические ожидания в отношении потери веса и общего самочувствия

Понимание макронутриентов и их роли в кетогенной диете

Подсчет макронутриентов для достижения оптимальных результатов

Оцените свое здоровье и цели перед началом кето-диеты

Прежде чем приступать к любым значительным изменениям в питании, включая кетогенную диету, важно оценить состояние своего здоровья и цели. Вот некоторые ключевые соображения, которые следует иметь в виду:

Проконсультируйтесь со специалистом: перед началом кетогенной диеты рекомендуется проконсультироваться со специалистом или зарегистрированным диетологом, особенно если у вас есть какие-либо основные заболевания или проблемы со здоровьем. Они могут предоставить индивидуальные рекомендации, основанные на ваших конкретных потребностях, и помочь контролировать ваш прогресс на этом пути.

Текущее состояние здоровья: Учитывайте общее состояние вашего здоровья, включая любые медицинские состояния или лекарства, которые вы принимаете в настоящее время. Некоторые заболевания, такие как панкреатит, болезни печени или желчного пузыря, могут потребовать изменений в кетогенной диете или сделать ее неподходящей для вас. Ваш лечащий врач может оценить, соответствует ли диета вашему профилю здоровья.

Цели по снижению веса: определите, является ли потеря веса одной из ваших основных целей. Кетогенная диета ассоциируется со значительной потерей веса у многих людей благодаря ее влиянию на жировой обмен и контроль аппетита. Однако важно ставить реалистичные и устойчивые цели по снижению веса, чтобы способствовать долгосрочному успеху.

Потребности в питании: оцените свои потребности в питании и убедитесь, что кетогенная диета может удовлетворить их в достаточной степени. Хотя диета может быть полноценной при правильном планировании, важно сосредоточиться на цельных продуктах, богатых пита-

тельными веществами, и рассмотреть возможность включения в рацион разнообразных овощей, белков и жиров, чтобы обеспечить поступление широкого спектра витаминов, минералов и фитонутриентов.

Режим физических упражнений: оцените свой текущий режим физических упражнений и уровень энергии. Переход на кетогенную диету может повлиять на ваши физические показатели в первое время, так как организм адаптируется к использованию жира в качестве основного источника топлива. Может потребоваться некоторое время, чтобы восстановить прежний уровень энергии. На этом этапе адаптации может потребоваться корректировка режима тренировок или времени приема питательных веществ.

Устойчивость и факторы образа жизни: Подумайте, соответствует ли кетогенная диета вашему образу жизни, пищевым предпочтениям и социальным обязательствам. Важно выбрать подход, который будет устойчивым и приятным для вас в долгосрочной перспективе. Если вам сложно придерживаться ограничений диеты или это существенно влияет на качество вашей жизни, возможно, стоит рассмотреть альтернативные диетические подходы.

Эмоциональное и психическое благополучие: Примите во внимание потенциальное влияние изменений в рационе питания на ваше эмоциональное и психическое благополучие. На начальных этапах кетогенной диеты некоторые люди могут испытывать изменения настроения или тягу к пище. Если у вас в анамнезе есть нарушения пищевого поведения или вы боретесь с ограничительными диетами, важно подходить к любым изменениям рациона с осторожностью и обратиться за поддержкой к медицинскому специалисту.

Помните, что кетогенная диета не является универсальным подходом. Оценка состояния вашего здоровья, целей и индивидуальных обстоятельств поможет вам определить, подходит ли вам кетогенная диета. Работа с профессионалом здравоохранения или зарегистрированным диетологом может обеспечить индивидуальное руководство и поддержку на протяжении всего вашего пути.

Реалистические ожидания в отношении потери веса и общего самочувствия

Вступая на путь снижения веса и улучшения общего самочувствия, очень важно установить реалистичные ожидания. Вот некоторые ключевые факторы, которые необходимо учитывать:

Постепенная и устойчивая потеря веса: стремитесь к постепенной потере веса, а не к быстрому, резкому изменению. Безопасный и устойчивый темп потери веса обычно составляет около 1-2 фунтов (0,5-1 кг) в неделю. Такой постепенный подход позволяет вашему организму адаптироваться и повышает вероятность долгосрочного успеха.

Индивидуальные вариации: помните, что организм каждого человека уникален, и прогресс в снижении веса может быть разным. Такие факторы, как метаболизм, генетика, состав тела и уровень гормонов, могут влиять на скорость снижения веса. Сосредоточьтесь на собственном прогрессе и не сравнивайте себя с другими.

Победы, не связанные с весами: вместо того чтобы концентрироваться только на цифрах на весах, празднуйте победы, не связанные с весами. К ним можно отнести повышение уровня энергии, улучшение качества сна, увеличение силы и выносливости во время тренировок, улучшение настроения и ясности ума, а также положительные изменения в составе тела (даже если весы не показывают значительных изменений).

Общее самочувствие: помните, что потеря веса – это лишь один из аспектов общего самочувствия. Кетогенную диету или любой другой диетический подход следует рассматривать как инструмент для поддержания целостного здоровья. Обратите внимание на улучшения в других областях, таких как контроль сахара в крови, уровень холестерина, кровяное давление и общее качество жизни.

Изменение образа жизни: Осознайте, что долгосрочный успех зависит от устойчивых изменений в образе жизни, а не от быстрых решений. Целью должно быть принятие здоровых привычек, которые вы сможете поддерживать в долгосрочной перспективе. Это может включать в себя поиск физических упражнений, которые вам нравятся, включение практик осознанности и культивирование позитивных отношений с едой.

Плато и неудачи: Снижение веса редко бывает линейным процессом. Вы можете столкнуться с плато или временными неудачами на этом пути. Это нормально и не должно вас обескураживать. Сохраняйте приверженность, при необходимости пересмотрите свой подход и сосредоточьтесь на достигнутом прогрессе.

Эмоциональное благополучие: на протяжении всего пути уделяйте первостепенное внимание своему эмоциональному благополучию. Потеря веса может вызывать различные эмоции, поэтому важно подходить к этому с состраданием к себе и здоровым мышлением. Обратитесь за поддержкой к друзьям, родственникам или специалистам, если вы чувствуете себя подавленным или испытываете проблемы с образом тела.

Помните, что конечной целью является улучшение общего самочувствия, что включает в себя не только потерю веса. Примите целостный подход, который сосредоточен на питании организма продуктами с высоким содержанием питательных веществ, регулярной физической активности, которая вам нравится, борьбе со стрессом, приоритетном сне и позитивном мышлении. Установив реалистичные ожидания и придерживаясь сбалансированного подхода, вы увеличите свои шансы на достижение устойчивых улучшений как в снижении веса, так и в общем самочувствии.

Понимание макронутриентов и их роли в кетогенной диете

Макронутриенты – это три основных компонента нашего рациона, которые обеспечивают энергию: углеводы, белки и жиры. Каждый макронутриент играет решающую роль в кетогенной диете, где их соотношениями манипулируют, чтобы вызвать и поддерживать состояние кетоза. Давайте рассмотрим роль каждого макронутриента в кетогенной диете:

Углеводы: Углеводы являются основным источником энергии в стандартной диете. Однако в кетогенной диете потребление углеводов значительно ограничивается, чтобы вызвать

кетоз. Ограничение углеводов, особенно с высоким содержанием крахмала и сахара, заставляет организм искать альтернативные источники топлива, такие как жиры.

Белки: Белки необходимы для выполнения различных функций в организме, включая восстановление тканей, выработку ферментов и синтез гормонов. В кетогенной диете рекомендуется умеренное потребление белка для предотвращения чрезмерного глюконеогенеза (процесс, в ходе которого белок превращается в глюкозу) и поддержания кетоза. Потребление слишком большого количества белка может потенциально препятствовать выработке кетонных тел.

Жиры: Жиры являются основным источником энергии в кетогенной диете. Увеличивая потребление жиров, организм получает достаточное количество энергии для замены углеводов. Жиры также играют важную роль в насыщении, помогая людям чувствовать себя сытыми и довольными при соблюдении низкоуглеводной диеты.

В кетогенной диете соотношение макронутриентов обычно корректируется для достижения состояния кетоза, когда организм в основном сжигает жиры для получения энергии. Эти соотношения могут варьироваться, но общий подход заключается в том, что процентное соотношение макроэлементов составляет примерно 75% жиров, 20% белков и 5% углеводов. Это распределение может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей, целей и переносимости.

Важно отметить, что не все жиры одинаковы. Акцент следует делать на потреблении полезных жиров, включая мононенасыщенные жиры (например, авокадо, оливковое масло, орехи), полиненасыщенные жиры (например, жирная рыба, льняное семя, грецкие орехи) и некоторые насыщенные жиры (например, кокосовое масло, сливочное масло, выращенное на травах). Для общего здоровья рекомендуется избегать трансжиров и жиров высокой степени переработки.

Для достижения и поддержания кетоза очень важно следить за потреблением макронутриентов и соблюдать соответствующие соотношения. Инструменты отслеживания, такие как пищевые дневники или мобильные приложения, могут помочь людям следить за потреблением макроэлементов и соответствующим образом корректировать свое питание.

Стоит отметить, что соотношение макронутриентов в кетогенной диете может подходить не всем, и индивидуальные потребности могут быть разными. Рекомендуется проконсультироваться с медицинским работником или дипломированным диетологом, особенно тем, у кого есть особые заболевания или проблемы с питанием. Они могут предоставить индивидуальные рекомендации по обеспечению баланса макронутриентов и общей адекватности питания при соблюдении кетогенной диеты.

Подсчет макронутриентов для достижения оптимальных результатов

Подсчет макронутриентов может быть полезным подходом для достижения оптимальных результатов на кетогенной диете. Вот несколько ключевых моментов, которые следует учитывать при подсчете макронутриентов:

Установите свои цели по макронутриентам: определите свои конкретные цели по макронутриентам, исходя из ваших индивидуальных целей, состояния здоровья и уровня активности. Как упоминалось ранее, общий подход к кетогенной диете заключается в том, чтобы примерно 75% калорий поступало из жиров, 20% – из белков и 5% – из углеводов. Однако это соотношение может быть изменено в зависимости от личных предпочтений и потребностей.

Рассчитайте суточное потребление калорий: определите суточное потребление калорий, основываясь на таких факторах, как базальная скорость метаболизма (BMR), уровень активности и весовые цели. Вы можете использовать онлайн-калькуляторы или проконсультироваться с дипломированным диетологом, чтобы получить оценку ваших потребностей в калориях.

Отслеживайте потребление пищи: Используйте пищевой дневник или мобильное приложение для точного отслеживания потребляемой пищи. Записывайте количество и виды потребляемых продуктов, включая содержание в них макронутриентов. Это позволит вам следить за своим прогрессом и убедиться, что вы не выходите за пределы желаемого диапазона макронутриентов.

Обращайте внимание на размеры порций: следите за размером порций, чтобы точно отслеживать потребление макронутриентов. Использование мерных стаканчиков, пищевых весов или визуальных ориентиров поможет вам более точно оценить размер порций. Переоценка или недооценка размеров порций может повлиять на общий состав макронутриентов в ваших блюдах.

Читайте этикетки продуктов: при употреблении упакованных или обработанных продуктов питания читайте этикетки, чтобы определить содержание в них макронутриентов. Обращайте внимание на размер порции и общее количество граммов жира, белка и углеводов. Эта информация поможет вам выбрать продукты, которые соответствуют вашим целям по содержанию макронутриентов.

Сосредоточьтесь на продуктах с высоким содержанием питательных веществ: при подсчете макронутриентов важно отдавать предпочтение цельным продуктам, содержащим большое количество питательных веществ. Выбирайте качественные источники жиров, такие как авокадо, орехи, семечки, оливковое масло и жирная рыба. Включите в рацион постные источники белка, такие как птица, рыба, яйца, а также растительные продукты, например, тофу и темпех. Выбирайте низкоуглеводные овощи и ограниченное количество фруктов с низким гликемическим индексом, чтобы достичь своих углеводных целей.

Будьте гибкими и вносите коррективы по мере необходимости: Гибкость – ключевой момент при подсчете макронутриентов. Это нормально, когда потребности в макронутриентах и цели меняются в зависимости от индивидуальных реакций, целей и предпочтений. Регулярно оценивайте свой прогресс, прислушивайтесь к своему организму и при необходимости вносите коррективы в соотношение макронутриентов.

Обращайтесь за профессиональной помощью: если вы новичок в подсчете макронутриентов или у вас есть особые проблемы со здоровьем, обратитесь за советом к дипломированному диетологу или медицинскому работнику, который может дать индивидуальные рекомендации и оказать поддержку.

Помните, что подсчет макронутриентов может быть полезен, но также важно прислушиваться к сигналам организма о голоде и сытости, отдавать предпочтение общему качеству пищи и придерживаться сбалансированного подхода к питанию. Цель состоит в том, чтобы создать устойчивый и приятный режим питания, который будет поддерживать ваше здоровье и благополучие.

Глава 3: Комплектация вашей кето-кухни

Основные предметы кладовой для кетогенного образа жизни

Выбор правильных жиров, белков и низкоуглеводных овощей

Поиск в продуктовом магазине подходящих для кето-питания продуктов

Планирование питания и подготовка продуктов для диеты

Основные предметы кладовой для кетогенного образа жизни

Поддержание хорошо укомплектованной кладовой – залог успешного следования кетогенному образу жизни. Вот несколько основных продуктов, которые необходимо иметь в кладовой при соблюдении кетогенной диеты:

Здоровые жиры и масла:

Оливковое масло экстра-класса

Кокосовое масло

Масло авокадо

Гхи (топленое сливочное масло)

Масло МСТ (среднецепочечные триглицериды)

Источники белка:

Консервированный тунец, лосось или сардины (в воде или оливковом масле)

Куриная грудка

Говядина травяного откорма

Свинина

Яйца

Сывороточный протеин или протеиновый порошок на растительной основе (низкоуглеводные варианты)

Орехи и семена:

Миндаль

Грецкие орехи

орехи макадамия

орехи пекан

Семена чиа

Льняное семя

Ореховые и семечковые масла:

Миндальное масло

Арахисовое масло (проверьте, нет ли вариантов с низким содержанием сахара)

Масло из семян подсолнечника

Тахини (паста из семян кунжута)

Овощи с низким содержанием углеводов:

Шпинат

Капуста

Брокколи

Цветная капуста

Цуккини

Болгарский перец

Фрукты с низким содержанием сахара (в умеренных количествах):

Ягоды (клубника, черника, малина)

Авокадо (технически является фруктом)

Травы, специи и ароматизаторы:

Базилик

Орегано

Розмарин

Тимьян

Кумин

Турмерик

Корица

Чесночный порошок

Луковый порошок

Приправы и соусы:

Майонез без сахара

Горчица

Острый соус (без добавления сахара)

Соевый соус или тамари (обратите внимание на варианты с низким содержанием натрия)

Яблочный уксус

Кетчуп без сахара

Альтернативы сахару:

Стевия

Эритритол

Экстракт плодов монаха

Необходимые продукты для выпечки:

Миндальная мука

Кокосовая мука

Пекарский порошок
Неподслащенный какао-порошок
Ванильный экстракт

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.