



Smart Reading  
Умное чтение на русском языке



Glucose  
Revolution: The  
Life-Changing  
Power of  
Balancing Your  
Blood Sugar  
Jessie Inchauspe

# БОГИНЯ ГЛЮКОЗЫ

Нормализуйте уровень сахара в крови,  
чтобы изменить свою жизнь

Джесси Инчаспе

**Smart Reading**

**Богиня глюкозы. Нормализуйте  
уровень сахара в крови,  
чтобы изменить свою жизнь.**

**Джесси Инчаспе. Саммари**

**Серия «Smart Reading. Ценные  
идеи из лучших книг. Саммари»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69725050](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69725050)*

*Богиня глюкозы. Нормализуйте уровень сахара в крови, чтобы  
изменить свою жизнь. Джесси Инчаспе. Саммари:*

**Аннотация**

Это саммари – сокращенная версия книги «Богиня глюкозы. Нормализуйте уровень сахара в крови, чтобы изменить свою жизнь» Джесси Инчаспе. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

«Вам нужен сахар, чтобы набраться энергии, и орехи, чтобы поддержать мозг, – съешьте батончик X», «Чувствовать сонливость в час дня – нормально. Выпейте кофе Y». Мы знаем, что это маркетинговые уловки, но... едим батончики и пьем кофе. Уровень глюкозы в крови скачет в течение дня то вверх,

то вниз. Это мешает нам просыпаться бодрыми по утрам и рано или поздно приводит к проблемам со здоровьем. Французский биохимик Джесси Инчаспе разработала 10 несложных правил, которые помогут упорядочить питание и стать гораздо бодрее, здоровее и продуктивнее.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Несладкая сладкая жизнь	6
Чем вредны скачки сахара в крови	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Богиня глюкозы.**

**Нормализуйте уровень  
сахара в крови, чтобы  
изменить свою жизнь.**

**Джесси Инчаспе. Саммари**

**Оригинальное название:**

Glucose Revolution: The Life-Changing Power of Balancing  
Your Blood Sugar

**Автор:**

Jessie Inchauspe

[www.smartreading.ru](http://www.smartreading.ru)

# Несладкая сладкая жизнь

Если бы наши тела могли говорить с нами, нам было бы понятно, почему через два часа после обеда мы снова ужасно голодны, что мешает нам выспаться и заставляет чувствовать себя уставшими уже в полдень. Мы были бы более внимательны к тому, что едим. Наше здоровье бы значительно улучшилось. И жизнь стала бы совсем другой. Хорошая новость в том, что наши тела постоянно с нами общаются. Просто мы не умеем их слушать.

*Наше тело подобно черному ящику: мы им пользуемся, но толком не знаем, как оно работает.* Но в этом «черном ящике» есть один показатель, который влияет на все системы. Если мы сможем его оптимизировать, то значительно улучшим свое физическое и психическое благополучие. Этот показатель – количество сахара (или глюкозы) в крови.

*Глюкоза – основной источник энергии для нашего организма.* Мы получаем большую часть этого вещества из пищи, которую едим, и затем оно разносится по кровотоку к нашим клеткам. Концентрация глюкозы может колебаться в течение дня, а резкое повышение концентрации влияет на все – настроение человека, его сон, вес, состояние кожи. Резким колебаниям сахара в крови сопутствуют постоянный голод, жажда, проблемы со сном и быстрая утомляемость. В долгосрочной перспективе нестабильный сахар приводит к

преждевременному старению и развитию хронических заболеваний – акне, экземы, псориаза, артрита, катаракты, болезни Альцгеймера, рака, депрессии, проблем с кишечником, болезней сердца и сосудов, бесплодию, диабету второго типа и жировой дистрофии печени.

Неужели придется отказаться от мучного, сладкого и даже фруктов? Вовсе нет. Биохимик Джесси Инчаспе изучала данные передовых научных исследований, истории болезней и графики «поведения» глюкозы многих людей, много часов носила на себе устройство для непрерывного мониторинга уровня глюкозы и теперь называет себя богиней глюкозы. Она сформулировала 10 несложных правил, которые позволяют, незначительно изменив образ жизни, избежать скачков уровня глюкозы.

Более 200 тысяч людей из сообщества Glucose Goddess, созданного Джесси, уже опробовали эти правила на себе и получили потрясающие результаты: победили непреодолимую тягу к сладкому и мучному, повысили уровень энергии, очистили кожу, избавились от синдрома поликистозных яичников, обратили вспять диабет второго типа, а главное – научились прислушиваться к сигналам тела, принимать взвешенные решения при выборе продуктов питания и обрели уверенность в себе.

# Чем вредны скачки сахара в крови

Мы узнаем, что с нами что-то не так, когда во время очередной диспансеризации в нашей крови, взятой натощак, обнаруживается повышенный уровень глюкозы. В этом случае врачи ставят диагноз: диабет второго типа, или преддиабетное состояние. Но мы не задумываемся (а врачи редко объясняют), что эта высокая утренняя концентрация глюкозы в крови – результат повторяющихся ежедневных скачков на протяжении многих лет.

Каждый из нас состоит из более чем 30 триллионов клеток. Когда глюкоза поступает в наши клетки, она направляется в митохондрии, где трансформируется в энергию.

Чтобы понять, как митохондрии<sup>1</sup> реагируют на поступающее в них избыточное количество глюкозы, представьте себе кочегара паровоза, который подбрасывает уголь в топку. Ему выдают постоянный запас угля, которого более чем достаточно, чтобы паровоз ехал. Уголь доставляется постоянно, и кочегар не может вернуть его назад, а должен хранить. В конце концов уголь скапливается в таком количестве, что мешает кочегару двигаться.

---

<sup>1</sup> Митохондрии – специализированные структуры в каждой клетке человеческого организма, кроме эритроцитов, которые отвечают за 90 % клеточной энергии и поддержку метаболизма.



## Воспаление

Митохондрии буквально тонут в ненужной глюкозе, и наши клетки высвобождают крошечные частицы – *свободные радикалы, которые повреждают все, к чему прикасаются. Они случайным образом модифицируют наш генетический код (нашу ДНК), создавая мутации, которые активируют вредные гены и могут привести к развитию онкологии.* Они проделывают дыры в клеточной мембране, превращая нормально функционирующую клетку в неисправную.

*Когда свободных радикалов становится слишком много, чтобы их можно было нейтрализовать, организм погружается в состояние окислительного стресса*, на фоне которого клетки разрушаются на протяжении десятилетий. Из-за того, что митохондрии переполнены, они не могут эффективно преобразовывать глюкозу в энергию. Клетки голодают, что приводит к дисфункции органов. Окислительный стресс – причина сердечных заболеваний, диабета второго типа, снижения когнитивных способностей и общего старения организма.

В 1912 году французский химик Луи-Камиль Майяр обнаружил, что, *когда молекула глюкозы сталкивается с молекулами другого типа, например белка, происходит реакция гликирования и молекула повреждается.* Это

необратимый процесс. Если гликирование в организме идет слишком быстро, ускоряются процессы старения. Последствия гликирования проявляются как визуально – в виде морщин, так и в виде недугов – катаракты, заболеваний сердца и болезни Альцгеймера.

Сочетание слишком большого количества свободных радикалов, окислительного стресса и гликирования приводит к воспалению в организме – так организм защищается.

*Важный факт: фруктоза значительно опаснее глюкозы. Молекулы фруктозы усиливают окислительный стресс и гликируют в 10 раз быстрее, чем глюкоза, нанося непоправимый ущерб клеткам и органам. Вот почему лучше съесть картофель или макароны, в которых содержится только глюкоза, чем печенье, которое содержит и фруктозу. Избыток жира также может усилить окислительный стресс.*

## **Набор веса**

Одна из основных функций поджелудочной железы – выработка в организме гормона инсулина. Цель инсулина – накапливать избыток глюкозы в «хранилищах» по всему организму, не допуская ее циркуляции и защищая нас от повреждений. Избыток глюкозы находится в нескольких «хранилищах»:

► **Печень** – очень удобное место, потому что вся кровь, поступающая из кишечника и несущая новую глюкозу, полученную в результате переваривания пищи, проходит через печень, которая переводит глюкозу в новую форму – гликоген. Если бы избыточная глюкоза оставалась в своей первоначальной форме, это вызвало бы окислительный стресс. После трансформации в гликоген она не наносит ущерба.

# 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.