

Дарья Савельева

# ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

## Как похудеть, изменив свой образ мыслей





Дарья Савельева

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ  
Как похудеть, изменив  
свой образ мыслей



Москва  
Издательство АСТ

УДК 615.874  
ББК 51.230  
С12

*Все права защищены.*

*Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.*

**Савельева, Дарья Дмитриевна.**

С12 Осознанное питание. Как похудеть, изменив свой образ мыслей / Д. Д. Савельева. — Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2022. — 304 с. — (Код питания).

ISBN 978-5-17-145458-6

Дарья Савельева – специалист по здоровому питанию, нутрициолог, 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

УДК 615.874

ББК 51.230

ISBN 978-5-17-145458-6

© 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.

6 • 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 ба-

• 7

рахлит, 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.

8 • 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 до-

10 •

мой 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 работает. 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 впихивать 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 силь-

• 11

но 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.

12 • **5. Привычка мракобесничать с «молекуляризацией» питания.** Зачастую люди начинают рассказывать о страшных конфликтах витаминов, белков, жиров и углеводов. Якобы фосфор не дружит с кальцием,  $V_{12}$  вообще братоубийца – просто ненавидит  $V_1$ , 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 забо-

леваниями. 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 улучшайзерство 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.

• 13

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: «Объеда-

юсь 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 съесть ровно столько, сколько нужно. Если вам пока сложно контролировать себя, лучше исключить.

14 •

**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 страдальцы, 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 разобратся, почему минимальный порог калорий стал настолько маленьким, почему не худеется 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.

• 15

### 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 переусердствуйте. 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.

16 •

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 актив-

ность 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.

18 •

### 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 неуютно. 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 переизбытка 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.

20 • 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 строжайше 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. Начинаешь 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 пре-

красно 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.

22 • 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.)

**б. 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.

• 23

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, советуем 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.

24 • 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 кожей. 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 В<sub>1</sub>, 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.

26 •

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 булочки, 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.

28 •

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.

30 • 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 переедание, 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 заменить сахар, но стоит идти к тому, чтобы отказаться, у некоторых они только раскачивают тягу к сладкому.

**Трансжиры и промышленные рафинированные масла.** Маргарин нельзя не почувствовать в пище — он оставляет во рту плотный маслянистый налет, но большие любители магазинных тортиков настолько к этому привыкают, что перестают замечать. Такой жир — лучший друг плохого холестерина и злейший враг сердца и талии. В любом полуфабрикате содержится некий процент трансжиров. Выбирайте исключительно нерафинированные масла, в идеале сыродавленные.

**Рафинированные зерновые.** Очищенное зерно (белая мука, каши быстрого приготовления, хлопья для завтрака и т.д.) обладает нулевой питательной ценностью и стремительно повышает сахар в крови. Две-три столовых ложки в день вреда не принесут, можно добавить муку в какое-то блюдо, но лучше выбрать низкогликемические (нутовая, ореховая, цельнозерновая, кокосовая).

**Алкоголь** очень плохо влияет на давление и триглицериды, поскольку высокие триглицериды — это, как правило, уставшая печень. Если между возлияниями (даже скромными) пройдет хотя бы дней 7-10, то печень хоть как-то успеет восстановиться, но лучше бросайте эту привычку.

## 2. Враги метаболического синдрома — наши друзья.

**Жирная рыба и другие продукты, содержащие омега-3,** — это маленький партизанский отряд на страже нашего здоровья. При регулярном потреблении сладостей, фастфуда, выпечки, жареной пищи начинается хаос. Это ковровая бомбардировка по сердцу и сосудам, а жирные кислоты омега-3 хра-

бро отражают удары. Вместо этой вражеской своры включите в меню жирную рыбу, печень трески, яйца, говядину, грецкие орехи и семена чиа. Чтобы печень успешно восстанавливалась, дайте телу нормальной, здоровой и чистой еды.

**Овощи.** Не нужно есть их тазиками. Умейте выбирать и правильно готовить – кому-то не подходят определенные сорта, а кто-то плохо воспринимает свежие. Прислушайтесь к себе. Полезными для вас будут те, что приносят комфорт и чувство сытости (вместе с белковыми и жировыми компонентами, конечно). Вредные – те, от которых в животе беспокойно.

Зелень, салаты, капуста, брокколи, морковь, свекла, тыква, кабачок, лук, чеснок, перцы, баклажаны, огурцы – что угодно.

При выраженных проблемах с контролем сахара лучше выбирать некрахмалистые овощи – быть аккуратнее с вареными тыквой, морковью, картошкой и т.п.

32 • **Фрукты.** В умеренных количествах они полезны, но с ними тоже лучше быть аккуратнее. Это подтвердит любой практик, который занимается мониторингом глюкозы. Для получения антиоксидантов стоит потреблять несладкие фрукты и ягоды – лимоны, чернику, вишню, малину, клюкву, бруснику, смородину, яблоки и т.д

**Источники животного белка.** Функциональная основа рациона – это яйца, субпродукты, морепродукты, рыба, нежирные мясо и птица, творог.

**Источники растительного белка** – бобовые и некоторые крупы. Растительный белок необходим не всем, но кто-то предпочитает или вынужден выбрать именно его. Сложные углеводы и бобовые поддерживают нормальную метаболическую ситуацию, если ими не злоупотреблять.

**Правильные жиры.** Насыщенные жиры содержатся в яйцах, сливочном и топленом масле (10-15 г в день достаточно, но не



обязательно), ненасыщенные – в орехах, семечках, оливковом масле, рыбе. Можно также покупать рыжиковое, тыквенное, горчичное, кунжутное масла.

**Дополнения:** клетчатка/отруби, органический мед, травяные чаи, зерновой кофе, цикорий, шиповник, яблочный уксус, ферментированные овощи и кисломолочные продукты, спирулина, качественный сыр, орехи и семечки. Почему все это именно дополнения? Потому что многие продукты нужно есть микропорциями, ради пользы, а сытость получать от другого. Много сыра и орехов – это уже не полезно. И, кстати, лишняя провокация иммунной системы. Много квашеной капусты – это избыток соли и очень вероятные бури в кишечнике.

Что касается тренировок, отлично помогают короткие интервальные нагрузки: 30-60 секунд на максимуме усилий, потом отдых и восстановление – тоже 30-60 секунд. Упражнения любые. Пройти 8 циклов. Если опорно-двигательный аппарат, давление или вес не позволяют, начните с общего укрепления организма – лестница, долгие пешие прогулки, плавание.

Свежий воздух + активность + рацион питания для избавления от жира = обращение вспять метаболического синдрома.

При возможности используйте лес, он оздоравливает организм на всех уровнях. А вот тяжелые тренировки повышают уровень кортизола, что мешает сбросить вес, а иногда и способствует набору.

Важна и регулярность приемов пищи. У большинства из нас «метаболический синдром» сидит в голове – это элементарное отсутствие дисциплины.

### **Дробное питание: за и против.**

Средний человек, не имеющий дефицита массы тела, не обязан есть каждые 2-3 часа, поскольку системы должны от-

дышать и восстанавливаться, а инсулин не должен часто тревожить клетки.

Но людям с проблемами ЖКТ, строго соблюдающим диету, такой режим только на пользу, потому что они питаются часто, но понемногу, низкокалорийными натуральными продуктами. Человек при таком режиме ест запеченные блюда из рыбы и птицы, творожные запеканки и овощные рагу, а на ночь выпивает стакан кефира. Иногда такая диета становится образом жизни и на вес влияет только положительно.

Но у меня есть подозрение, что метаболический синдром современного человека возникает из-за другого «дробного» питания. Если точнее — дробного жевания: здесь ухватили кусок булки, там попробовали свежеприготовленное блюдо, испекли пирог — такой аромат, ну как не съесть кусочек, на работе ваза с фруктами — мимо не пройти, девочки позвали пить чай с печеньем. А ведь еще куда-то должны поместиться обед и ужин. А, черт с ними, уже неохота. Или поесть... приготовила же. Итого 10-15 приемов в день. Это — не дробное питание, а пищевой хаос, ведущий к колоссальным метаболическим проблемам. На этом и строится весь суперзагадочный метаболический синдром: переедание, малоподвижность и непрерывный пищевой цикл. Конфетка — всплеск инсулина. Яблоко — еще один. Пирожок — снова. И так бесконечно.

Верю, что часто это делается по причине стресса. Но органам и системам от этого не легче. Большинству людей перекусы вовсе не нужны, а кому нужны — делайте их с умом.

Что такое метаболическая гибкость? Это навык организма при отсутствии еды легко переключаться на собственные запасы и оперативно стабилизировать уровень глюкозы. Если развить такой навык, никакой паники и желания по-

том съесть слона у вас не будет. Тренируйтесь – пригодится. Здоровый человек может и должен быть метаболически гибким.

Питание по режиму, подходящими вам натуральными, питательными, средне- и низкогликемическими продуктами не оставляет шансов метаболическому синдрому. Готовьте просто, не суперзаманчиво и ароматно, не держите на виду сладости. Если очень хотите конфетку – сходите за ней в магазин, заодно будет и нагрузка. И питайтесь сытно: конфеток требует не только развращенный мозг, но и нутриционально голодный организм, который просто паникует и не знает, как вам об этом сообщить.

## Две типичные привычки, ведущие к метаболическим проблемам, преждевременному старению и лишнему весу

Есть два эффективных способа побыстрее сделать себя старым и метаболически больным. Но любое упоминание об этих двух вещах вызывает улыбку умиления у большинства любителей побаловать себя:

- сладеньким, полуфабрикатным и мучным;
- поджаристой румяной корочкой.

36 • Этого достаточно, чтобы с каждым днем становиться немного дряхлее – как изнутри, так и снаружи. Дело в гликации, в сахаре и его зверских способах уничтожения сосудов. Повышенный (даже немного) на регулярной основе сахар приводит сосуды в полную непригодность, поскольку он не должен активно контактировать ни с какими белками организма. Сначала мы можем наблюдать эффекты плохо контролируемой глюкозы по проблемам с мелкими сосудами: онемение и покалывание пальцев, проблемы со зрением или даже почками. Эти системы организма оснащены микрососудами, которые сахар не просто повреждает, а выводит из строя. Затем мы видим эффект на крупных сосудах, что влияет на сердце и мозг.

Гликированный гемоглобин – это «оценка» за поведение глюкозы в течение последних 3 месяцев. Повышенные значения говорят о том, что сахар болтается по крови и повреждает ни в чем не повинные эритроциты, а эти соединения затем разрушают эпителий сосудов.

Что касается пережаренной (особенно в масле) пищи, она способствует повреждению сосудов, нарушению регуляции

сахара в крови, попаданию в организм токсинов, лишнему весу и старению. Согласно исследованию, опубликованному в *Proceedings of the National Academy of Sciences* в 2003 году, потребление пищи, приготовленной при высокой температуре, приводит к хроническому воспалению и гликированию сосудов. Речь в нем шла о пережаренном красном мясе. В пище, нагретой более чем до 300 градусов, начинаются химические изменения, наносящие вред белкам нашего организма. И жир, и углеводы, и белок при сильной обжарке образуют токсичные соединения, в особенности это касается мяса.

В соответствии с другим исследованием (2012 год) любители сильно прожаренных стейков и котлет повышают свой риск развития болезней предстательной железы на целых 40%. Конечно, речь идет о ежедневном потреблении.

Щадящая термообработка, в свою очередь, помогает похудеть и даже нормализовать уровень глюкозы в крови. Еще одно исследование показало, что потребление такой пищи снижает уровень ЛПНП и гликированного гемоглобина на 33%, а агрессивная термообработка — повышает на 32%. При агрессивной обработке даже самый полезный продукт теряет свои положительные качества и становится попросту вредным.

Чтобы понять взаимосвязь способа приготовления и веса, обратимся к еще одному исследованию. В 2012 году группа ученых Медицинского центра Маунт Синай (Нью-Йорк) обнаружила в агрессивно обработанной пище соединение, непосредственно влияющее на развитие абдоминального ожирения и сопутствующих метаболических заболеваний — метилглиоксаль. Это соединение является известным провокатором прибавки в весе, резистентности к инсулину, хронического воспаления. Оно образуется не только при жарке на масле, но и при длительном приготовлении на открытом огне.

• 37

В итоге бедные мышцы набрали вес и показали весьма неутешительные изменения метаболических маркеров (в частности, сахара и холестерина). Более того, этот жир вдруг начал сам по себе активно производить воспалительные цитокины, что говорит уже о хроническом воспалении. Оно, в свою очередь, приводит к нарушению регуляции глюкозы, сердечно-сосудистым и аутоиммунным заболеваниям. У мышей развились резистентность к инсулину и диабет. Эти же проблемы наблюдаются в последнее время у людей. В то же время группа, получавшая ту же еду, но с щадящей обработкой, не набрала ни грамма, и их маркеры здоровья остались прежними.

Гликирование – это механизм клеточного старения, разрушающий функциональные белки организма и провоцирующий хроническое воспаление и набор лишнего веса. Не утилизированная вовремя глюкоза связывается с любым белком организма и повреждает его. Поврежденные структуры накапливаются в тканях, из-за чего сосуды теряют гибкость, появляются неврологические проблемы, нарушения зрения, кожа выглядит постаревшей и увядшей, страдают суставы.

38 •

Чтобы этого избежать, не доводите пищу до образования гликотоксинов – конечных продуктов гликирования. Исключите все, что создает интенсивную твердую и яркую корочку. Чем она темнее и плотнее, тем хуже. Есть фастфуд нельзя уже потому, что там используются наиболее канцерогенные способы приготовления пищи (агрессивная обжарка, фритюр), а о качестве используемого для этого масла даже писать больно.

Гликотоксины образуются не только в термически обработанных продуктах, но и в большинстве переработанных – при изменении естественной структуры натуральных сахаров в том или ином процессе. Среди этих продуктов очищенная белая мука, обработанные зерновые, рафинированный сахар, гомогенизированные соки и пюре.

Выход – использование жидкостей (вода, соусы) при термообработке, тушение, томление, варка, пар, щадящее запекание (в мультиварке).

Чтобы проверить себя, можно протестировать, не повышены ли воспалительные цитокины (Ил-6, Ил-10, как вариант), с-реактивный белок.

К счастью, организм сам блокирует процессы гликирования. Пока может. Но если ему не помогать, а мешать, то он перестанет справляться.

По сути, старение – это и есть гликирование организма. Почти как обжарка курицы, только поверхность курицы становится коричневой и хрустящей быстро – под влиянием высокой температуры, а наши белки гликируются и теряют естественную структуру десятилетиями под влиянием сахара.

С возрастом организм все хуже регулирует уровень глюкозы, и все больше тканей страдает от естественной гликации, сосуды становятся жестче, и давление регулировать все сложнее, потому что они должны быть гибкими и упругими. Хотя естественной она была раньше, когда люди не ели столько сахара и переработанной пищи, поэтому диабет и считался «возрастным» заболеванием. Но сейчас активно используется все сладкое, рафинированное, готовое и, конечно же, жарка и гриль. Плюс переедание, искусственные компоненты, неестественные формы пищи, гиподинамия.

Гликотоксины влияют не только на сосуды и иммунную систему, но и на кишечник, который тоже травмируется этими соединениями. Ими, а не красным мясом как таковым. Так что метаболическую старость можно получить уже в детстве.

Как этого избежать? Сократить все сладкое, румяное и хрустящее до одного раза в неделю или 10-15% от рациона (это нормально, психологическая разгрузка). Заняться своим лишним весом и нормализацией метаболического со-

стояния: умерить размер и калорийность порций, выбирать цельные продукты, больше двигаться. Потребляйте овощи и фрукты. Самые мощные антигликационные агенты – индол-3-карбинол, содержащийся преимущественно в крестоцветных, репе, брюкве, и хлорофилл, содержащийся в зелени и в принципе во всем зеленом. Также включите в рацион рыбий жир (жирную рыбу), куркуму и источники витамина К<sub>2</sub> (листовая зелень, сливочное масло, цельномолочные продукты).

Попробуйте не вредить себе, а уж организм сам сделает себе хорошо – он давно этого хочет, просто нужны условия.



## Лишний вес: 12 причин, по которым мы вечно худеем, а похудеть не можем

Большинство людей просто не верит, что им удастся похудеть, а похудевшие то набирают, то снова сбрасывают вес, переходя с диеты на диету, чтобы его удержать. С годами диеты становятся все строже, ограничения — жестче, обмен веществ — медленнее (это, в первую очередь, возраст), здоровья все меньше, вдохновения — и подавно. Так происходит потому, что мы почему-то стали мыслить линейно, а организм действует намного более гибко и сложно. С ним нужно не бороться, а танцевать — как чуткий партнер.

Согласно исследованиям, в последние годы процент мужчин с лишним весом относительно стабилизировался, а женщин — растёт. Это следствие ранимости, эмоциональности и восприимчивости женщин как к внешним, так и к внутренним факторам воздействия. Даже малейшая провокация может надолго сбить гормональные и поведенческие настройки.

• 41

У каждого свои причины неудач в похудении. Почему же вес возвращается?

**1. Потеря бдительности.** Как только вы даете слабину, организм стремительно восстанавливает «статус-кво». Он не привыкнет к новому весу за пару-тройку лет, позволив вам жить так на автомате, поэтому всегда держите ухо востро. Недостаток жира по сравнению с тем избытком запасов и эволюционным спокойствием, которые вы когда-то обеспечили, — это дискомфорт для организма. Какое-то время вы будете упиваться триумфом и даже радостно есть, как раньше, поначалу не набирая вес, но инерция не вечна — набор начнется.

После похудения необходимо поддерживать вес. Поддержание – это повышение калорийности рациона до значений, которые позволяют вам больше не худеть, но при этом и не набирать. Проблема в том, что организм постарается сделать так, чтобы это произошло за счет триггерных продуктов и приятных привычек, которые заставляют вас немного, но систематически переедать. Так вы быстрее и надежнее наберете вес, а организму именно это и требуется. Выверьте свой новый калораж и придерживайтесь его.

Продукты-провокаторы могут быть разными – например, фрукты и ягоды, слишком много молочного. Все они такие правильные и низкокалорийные, можно особо не считать, и как-то незаметно в вас оказывается килограмм мандаринов. В итоге повышается аппетит, человека тянет дальше, в сторону уже более «криминальных» сладостей.

42 • Еще один фактор – плохой контроль порций. Например, подъедал человек во время готовки и набрал так за несколько лет десяток лишних килограммов. Решил похудеть, убрал за год лишнее, а затем вернулся к старым привычкам. Результат – килограммы набраны за тот же год, еще и с товарищами.

## 2. Питание с низким или нулевым содержанием жира.

Если в вашем рационе недостаточно жира, то витамины и микроэлементы усваиваются плохо, что создает ощущение непрекращающегося голода. Кроме того, жир является основной гормонального благополучия, сырьем для синтеза стероидных гормонов.

Обезжиренные молочные продукты теряют свою ценность с точки зрения кальция, ведь без жира он не усвоится. Также возрастает их инсулиногенность – после порции обезжиренного творога происходит приличный скачок инсулина. В то же время полножирные молочные продукты (жирные сливки, сметана) не оказывают такого воздействия на инсулин.

Запомните: низкое содержание жира в рационе приводит к вечному голоду и срывам, причем срывам именно на углеводы.

### 3. В холодильнике остается много «обработанных» продуктов.

Иногда я и сама, как представитель фитнес-сообщества, грешу упакованными спортивными продуктами. Однако я научилась выбирать протеиновые коктейли как можно тщательнее, не покупать спортивные напитки, десерты, смеси для выпечки, изотоники и предтреники, отказалась от всяких «нолькалорийных» соусов и джемов. Сейчас я лишь эпизодически позволяю себе спортивные батончики на десерт или в дорогу, выбираю протеин без добавок, обязательно «утяжеляя» его жиром (ложка кокосового или оливкового масла) и ягодами (в качестве клетчатки). Суть в том, чтобы все усваивалось как можно медленнее.

Если говорить об обычном здоровом питании, следует минимизировать переработанные продукты в своем рационе: соусы и заправки, хлеб, крекеры, хлебцы, соки, магазинные консервы. Они содержат множество усилителей вкуса, консервантов, соли, химических агентов.

Это здорово поможет тем, у кого есть проблемы с кожей, суставами, щитовидной железой, заболевания аутоиммунного характера.

### 4. Проблемы с тренировками.

Плох перекося в любую сторону: и когда худеющие вообще не придают этому значения, и когда «убиваются» на кардио- или силовых тренировках. Причем второй вариант женщинам противопоказан в принципе, стресс их просто пожирает. Дело не в том, что у вас не получится, а в том, что вам придется

поддерживать этот ритм всегда, целенаправленно уничтожая центральную нервную систему. А если вы бросите, отвращение к залу сохранится на долгие годы.

Силовые упражнения должны присутствовать в вашей жизни: подтянутые и активные мышцы будут и забирать лишнюю энергию, и глаз радовать. Но они должны быть умеренными. Адекватные тренировки, дающие тонус мышц – лучшее средство против висцерального жира и резистентности к инсулину.

#### 5. Игнорирование ситуации с щитовидной железой.

Следите за общим состоянием организма – сдавайте анализ на гормоны щитовидной железы и проверяйте ее состояние хотя бы раз в год.

Не устраивайте себе жесткий дефицит калорий. Если ежедневно питаться на 900 ккал, то за месяц ничего не случится, но в перспективе полугода... щитовидная железа может устроить забастовку. Значительное снижение калоража крайне негативно влияет на женское репродуктивное здоровье и эндокринную систему, поэтому контроль обязателен. Если при суточной калорийности 1300-1500 ккал вес не уходит, это не значит, что нужно урезать его еще больше – это повод идти и разбираться с эндокринной системой. Дефицит питательных веществ – крайне опасная ситуация для щитовидной железы.

#### 6. Привычка загонять себя в стресс любыми действиями.

Быть в стрессе – тоже зависимость, в которой не каждый сможет себе признаться, а диета – один из любимых способов поиздеваться над собой. В результате повышенные кортизол и инсулин берут верх над силой воли, что приводит к хроническому воспалению и гормональному дисбалансу. Стрессовым похудением не добиться красивого тела – появляется «корти-

золотой» животик, а ягоды становятся вялыми и плоскими. Чтобы этого избежать, избавьтесь от стрессофакторов – не урезайте калории до предела, введите комфортную физическую активность, которая не вызывает у вас ужаса и отвращения. Не потакайте тяге к углеводам – она исчезнет, как только вы насытитесь нормальной едой. Отлично подойдут животные белки в комбинации с жирами и умеренным количеством клетчатки.

### 7. Прием определенных лекарств.

Некоторые лекарства провоцируют постоянное чувство голода. Лечение – прежде всего, но набор веса может говорить о том, что оно вам плохо подходит, поэтому обратитесь на это внимание врача, если такое случилось, и попросите скорректировать лечение. Чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

• 45

### 8. Концентрация на питании и физкультуре и игнорирование при этом сна.

Многие отмечают, что качественный сон положительно влияет на снижение веса. Плохой сон провоцирует повышенную активность гормонов аппетита, жирозапасающих гормонов (прежде всего инсулина и кортизола), низкий уровень главных «жиросжигателей» – гормона роста и тестостерона. Спать нужно достаточно (не менее 7 часов), в подходящих условиях, не ложиться за полночь.

### 9. Использование еды для исцеления от негативных эмоций.

Многие расслабляются за счет алкоголя, десертов, плотного ужина после тяжелого дня. Этими привычками мы часто подменяем истинные чувства. Хочется отдохнуть – едим. Хо-

чется плакать – едим. Хочется обниматься – едим. И так далее. Надо всегда задавать себе вопрос: «Чего я сейчас хочу на самом деле?»

Эмоциональное переедание – это серьезнейший стрессофактор в долгосрочной перспективе. Переедание влияет не только на вес – вес-то хорош почти любой, кроме явного ожирения, – но и на здоровье, причем колоссально.

### 10. Перебор с правильной едой.

Как уже было сказано, питаюсь правильными продуктами, тоже можно набрать вес. Отсутствие контроля над размером порции – главная ошибка многих приверженцев здорового образа жизни. И если с хлебом или мороженым они еще подумают, поосторожничают, то с авокадо, мясом, яйцами, орехами, семечками, сыром, творогом и даже маслом – вообще не тормозят. А уж тем более с фруктами, ягодами и овощами.

46 •

Жиры – самая коварная история. Кето-диеты – это просто фиаско, ведь жир – суперэффективное топливо, не требующее, в отличие от сложных углеводов и белков, долгой конвертации и в результате быстрее других попадающее в запасы. Лучше ограничивать цельные и правильные, но сверхвкусные, триггерные продукты. Орехи и сыр, например. Вряд ли кто-то будет пить ложками оливковое масло, зато жирные сливки, ореховая паста, сыры – другое дело.

### 11. Пищевая аллергия и чувствительность.

Человек не может при постоянном дискомфорте поддерживать форму или худеть. Кожа, кишечник, суставы – все это должно существовать и работать спокойно, тихо и «само по себе», не отвлекая хозяина.

Если вы регулярно позволяете себе то, что не подходит вашему организму, то вместо спокойного правильного функ-

ционирования он вечно борется с хроническим воспалением. «Организм требует» — это не оправдание, потому что требует всякой ерунды патогенная микрофлора и развращенный пищевым попустительством мозг.

Но некоторые, зная о последствиях, все равно упираются всеми руками и ногами: не подходит им молочное — начинают искать безлактозные версии, принимать какие-то специальные ферменты. Освободите себя на время от «подозреваемых» — очень вероятно, что жизнь заиграет новыми красками. Не заиграет — спокойно вернете протестированный продукт в рацион.

## 12. Женщины не обращают внимания на цикличность своих состояний.

Мужчины по своей физиологии более линейны в этом плане, а в женском организме гормоны постоянно перестраиваются — волнами наплывает то одно состояние, то другое. Всем известно изменение состояния в период ПМС — бесконечное поедание, постоянные слезы, ругань или даже все вместе. И каждый раз один и тот же круг: ПМС — срыв — отчаяние. Мотивация теряется, и маленький срыв перерастает в затяжной: у кого-то — на месяц, а у кого-то — и на год. Физически вас уже ничто не провоцирует, но за это время вы уверились в своей безнадёжности и просто продолжаете есть.

Любое неприятное состояние длится три дня. Что бы ни случилось в этот период, вычистите из головы то, что натворили за это время, и возвращайтесь в режим. В противном случае это будет управлять вами — это не столько физиология, сколько сценарий. Стало плохо и тяжело, контроль утерян — дайте себе отпуск от одного до трех дней, не старайтесь что-то сделать с питанием, не считайте калории и не взвешивайтесь. Дайте себе установку, что не больше трех дней — не срыв, а за-

• 47

планированный отдых. Такая «сытная» детоксикация нервной системы пройдет комфортно и эффективно. Единственное условие – не объедаться сладким и рафинированным, ведь все это раскачивает глюкозу крови и негативно влияет на здоровье в целом. После такого «отпуска» вы спокойно встроитесь в нормальный ритм жизни и, возможно, даже поймете, какие делали ошибки, приводящие к стрессу, – излишне урезали калории, терроризировали себя тренировками и т.д.

Природа создала женщин хрупкими, прекрасными и чувствительными, поэтому не нужно «пахать» в зале, «наказывать» себя за срывы и «зашивать рот» – выбросите эти термины из своего лексикона навсегда. Оставайтесь верны себе и начните пользоваться тем, в чем действительно сильны, – гибкостью, чуткостью и умением создавать особую атмосферу как внутри себя, так и вокруг.



# Почему образуется жир в области живота и как от него избавиться

Висцеральный жир — жир, который скапливается в области живота, — уходит с большим трудом, поэтому проще и эффективнее знать, как его не накапливать. По моему опыту, убрать его полностью удавалось лишь некоторым людям, и это занимало месяцы, а иногда и годы. Причем для этого они серьезно урезали калории или оставляли лишь один прием пищи в день, плюс обязательно активные силовые тренировки.

Поразительно, как спокойно в наше время люди относятся к своим животам после определенного возрастного рубежа — мол, все ж с такими ходят. А теперь и молодые не переживают. Это серьезная метаболическая проблема, которую, по традиции, игнорируют. Люди никак не связывают большой живот с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов ЖКТ и уровнем глюкозы. Тем не менее, как только нетипичный для вас живот начинает появляться — это сигнал, что необходимо обследоваться. Как минимум выяснить, что происходит внутри — скапливается там вода или жир. Обе эти ситуации опасны.

Висцеральный жир не является подкожным, он скапливается во внутрибрюшной полости. Если подкожный жир выглядит мягким и дряблым, то висцеральный создает плотный, большой, округлый живот. Это гелеобразная масса, окружающая органы, которая при избытке сдавливает их, мешая нормальной работе. Взаимосвязана она с такими системными процессами, как:

- опухоли;
- возрастные нарушения работы мозга;

• 49

- депрессия;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- диабет 2-го типа;
- ожирение;
- сексуальная дисфункция;
- нарушения сна и апноэ;
- аутоиммунные заболевания;
- болезни суставов

и т.д.

Кроме того, висцеральный жир токсичен, он провоцирует воспалительные процессы, — постоянно стимулируя иммунную систему, которой приходится, по сути, бороться с самим организмом, ведь окружающий органы жир ежесекундно транслирует ей мощные воспалительные сигналы. Мы тратим все ресурсы на борьбу с собой, а затем жалуемся на «плохой» иммунитет, грешим на какие-то там пурины и холестерин.

50 • Представьте: каждые 10 минут в диспетчерскую приходят сообщения о пожаре, наряды мчатся на место, а там — огромные поля со слабым возгоранием. Вроде и не катастрофа, но тушить надо. Пожарных не хватает, вызывают следующих, и процесс этот — хроническое воспаление — бесконечен. Пожарные машины — Т-клетки иммунной системы; диспетчерская — соответствующие центры головного мозга и лимфатическая система; звонки — вырабатываемые жиром воспалительные молекулы-мессенджеры (цитокины). Для аутоиммунного заболевания этого достаточно.

Что именно при этом вызывает хроническое воспаление?

1. Повышенный кортизол — вечные стрессы и недосыпы.
2. Повышенный инсулин — переедания и бесконечное жевание.
3. Избыток жира, особенно висцерального — это мощный воспалительный сигнал.

4. Потребление переработанных, рафинированных продуктов, содержащих большое количество сахара, а также нормальных продуктов, не подходящих конкретному организму.

5. Злоупотребление лекарствами и прочими вредными веществами.

Перечислять можно бесконечно.

Кроме того, висцеральный жир влияет на эндокринную функцию: на баланс гормонов, настроение, вес, работу мозга, притом далеко не лучшим образом.

### Как накапливается висцеральный жир?

Нормальный, не выпирающий живот — важный показатель здоровья как для мужчин, так и для женщин. Организм обычно контролирует потребление и расход энергии, чтобы этот параметр сохранить, для чего существуют гормональные сигналы, побуждающие есть или сигнализирующие о сытости. Этот сложный биохимический механизм обратной связи мозга и ключевых органов великолепно работает у детей, а также у стройных «от природы» людей. Они не могут впихнуть в себя ни грамма лишнего. Но кто-то (или в какой-то момент) становится более уязвимым, и причины тому нужно искать в перечисленных выше пяти ситуациях.

Кроме того, важную роль играют не очень удачная генетика, токсичность окружающей среды, возраст. Вкупе с этими факторами неправильное пищевое поведение приводит к тому, что нарушается взаимосвязь тела и мозга, и организм начинает запасать висцеральный жир.

Прежде всего необходимо обратить внимание на инсулин — он может управлять весом, аппетитом и настроением, потому что от стабильности глюкозы в крови зависит многое. Постоянно повышенный уровень инсулина влияет на накопления висцерального жира. Пока организм остается в равновесии, он

не дает сбоя и не требует от вас пищевых вакханалий. Если у вас нет бешеного беспричинного аппетита – это показатель метаболического здоровья.

Необходимо свести к минимуму простые углеводы и строго контролировать сложные – так вы сможете снизить риски. Это касается и алкоголя.

Избыток висцерального жира может провоцировать рискованные ситуации.

1. Высокий уровень воспаления в организме, на фоне которого могут развиваться системные заболевания. Как уже было написано, работа над устранением проблемы занимает годы, и нужно просто смириться и держать правильный ритм, освобождая органы из этого плена. Добавлю также, что все это ударяет по печени.

2. Повышенный риск нарушения регуляции сахара в крови. Именно висцеральный жир зачастую приводит к резистентности к инсулину.

3. Сложности с похудением. При большом количестве жира на животе следует сначала обратиться к эндокринологу, поскольку висцеральный жир вмешивается в регуляцию аппетита, и справиться самостоятельно будет очень сложно – высока вероятность дикого голода. А повышенный уровень инсулина способствует легкому и быстрому преобразованию поступающих калорий в жир. Получается замкнутый круг. В такой ситуации должны быть исключены любые рафинированные продукты.

4. Заболевания сердечно-сосудистой системы напрямую связаны с висцеральным жиром. Дело в воспалительных цитокинах, которые активно вырабатываются этими жировыми клетками. Поскольку печень страдает от перегрузок, нарушается холестеринный обмен, повышается уровень сахара в крови, а это негативно влияет на сосуды, повышается риск

образования бляшек. Стоит обращать особое внимание на уровень триглицеридов, гликированный гемоглобин, кровяное давление, поскольку висцеральный жир – это кардиометаболический фактор риска.

5. Предпосылка для развития деменции. Снижение когнитивных функций также тесно связано с висцеральным ожирением и вызываемым им хроническим воспалением. Даже при нормальном весе при наличии большого живота риск развития деменции будет выше. Причина в негативном воздействии воспаления на гиппокамп – наш навигатор и центр памяти.

6. Серьезные проблемы с настроением, вплоть до депрессии. Причина – дисбаланс нейротрансмиттеров, от которых зависит наше настроение. Избыток жира в области бедер или подкожный жир на животе обычно так не работают, но висцеральный жир – другое дело.

#### Естественные шаги к решению проблемы.

• 53

1. Исключите сахар, рафинированную еду, постоянные перекусы. Если взять под контроль инсулин, организм перестанет запасать жир и начнет постепенно его использовать. Согласно исследованиям, у человека с большой окружностью талии выделяется в 2-5 раз больше инсулина, чем у тех, чьи объемы в пределах нормы. Большинство углеводов стоит заменить здоровыми альтернативами – натуральные подсластители (умеренно), полезные жиры.

2. Сосредоточьтесь на некрахмалистых овощах, жирах и белке. Корнеплоды и крупы есть можно, но ориентируйтесь при этом на эффективность своей работы против жира. Не вредит прогрессу – пожалуйста. Выбирайте продукты с высоким содержанием питательных веществ. Все виды некрахмалистых овощей, зелень, яйца, мясо, рыба, орехи, полезные масла и семечки в разных сочетаниях не вызывают резких скачков саха-

ра и инсулина. Не забывайте о ферментированных продуктах. И помните, что без дефицита калорий и режима не получится использовать ни капли жира, а любые перекусы – это излишняя стимуляция инсулина.

3. Вводите любые нагрузки. Физическая активность делает клетки толерантными к глюкозе, благодаря чему инсулина требуется меньше. А по мере устранения жира мышцы будут становиться более чувствительными к инсулину, и вы придете к улучшениям.

4. Снижайте уровень кортизола, он мешает контролировать аппетит и уровень инсулина, сбивает режим сна, способствует развитию компульсивного поведения и различных зависимостей. Запустите внутренний «антистресс», проводя время на природе, читая, медитируя, уделяя время хобби.

54 •

5. Соблюдайте так называемую гигиену сна – не игнорируйте его продолжительность, глубину и условия. Ложитесь в одно и то же «детское» время, минимизируйте искусственные источники света, исключите кофеин во второй половине дня, выбирайте качественное постельное белье, поддерживайте нормальную температуру в комнате. При качественном сне вырабатывается гормон роста, способствующий устранению висцерального жира, поэтому у молодых мам и пап частенько активно растут животы. Сон – это контролер висцерального жира на гормональном уровне. Очень важна регуляция антагонистов «инсулин – гормон роста», «мелатонин – серотонин».

# Правила физиологического похудения: как избежать возвращения сброшенных килограммов

Было бы несправедливо утверждать, что строгие ограничения не работают – еще как работают, но не на пользу организму, а против него.

Давайте разберемся, почему организм запускает режим экономии энергии и как этого избежать.

Внутренняя «бухгалтерия» нашего тела всегда стремится к тому, чтобы все без исключения биологические процессы были обеспечены питательными веществами. Эти внутренние механизмы работают автоматически. При интуитивном питании мы едим столько, сколько нужно, а когда получаем больше – полнеем. Все, что не расходуется на обеспечение энергии и поддержание основных функций, откладывается в жир.

У здоровых людей с хорошей чувствительностью к инсулину избыток энергии активирует внутренний регулятор, заставляющий побольше подвигаться или поменьше съесть на следующий день, в результате чего «лишнее» практически не откладывается. Если этот замечательный механизм ломается, то после переедания человек, наоборот, хочет есть побольше, а двигаться – поменьше.

Пытаясь изменить ситуацию с помощью резких и жестких ограничений, люди просто «ломают» и метаболизм, и психику. Проблема в плохой информированности о том, что именно нужно делать с активностью и питанием. Кроме того, в глазах полного человека его лишний вес – это зло, а для его орга-

низма – это вариант гомеостаза (равновесия), к которому уже произошла адаптация. И чем дольше этот жир с вами, тем бережнее к нему относится тело.

При серьезном ограничении питания телесная «бухгалтерия» ответит сначала сокращением трат, а затем – сокращением кадров. Антикризисное управление работает очень четко, ждать банкротства никто не будет. Выйдут из строя целые департаменты. Это происходит из-за критического дефицита макро- и микронутриентов. Адаптироваться к такой ситуации организм может (вспомните целые эпохи голода в мировой истории), но для этого нужны годы, и чаще всего люди не выдерживают искушения. Организм очень быстро и легко выводит голодного человека на срыв. После триумфального, но неграмотного похудения организм вернет килограммы всего за год, еще и добавив сверху.

56 • Чтобы этого избежать, не доводите тело до включения режима экономии энергии, который формируется на фоне слишком быстрого снижения массы тела в результате чрезмерного дефицита калорий и перебора с тренировками. В этом состоянии тело всегда активирует особый биологический механизм, который предполагает длительные периоды отдыха. Мы рвемся в зал и создаем самую нелепую метаболическую ситуацию из возможных, движимые одной целью – быстрее похудеть, и это сработает на коротком отрезке времени, но затем снизится метаболическая функция. Клетки распознают низкий уровень АТФ (аденозинтрифосфата), главного топлива нашего организма, образующегося из всех полученных углеводов, жиров и белков. В результате включается режим чрезвычайного положения.

**Как определить, что вы перегнули с дефицитом калорий?**

1. «Уходят» мышцы: вы теряете вес, но становитесь более дряблым.



Организм не спешит расходовать жировые запасы в таких условиях, зато драгоценную мышечную ткань (белковые структуры) задействует в первую очередь, поскольку мышцы и сами тратят очень много энергии, их невыгодно «содержать». Кортизол, повышающийся в условиях голода, буквально пожирает мышечную ткань.

2. Страдают кожа, волосы и ногти.

Организм начнет экономить на них уже в первые месяцы. Это также может косвенно указывать на начавшееся угнетение половой функции и снижение активности щитовидной железы.

3. Аппетит зашкаливает, начинается сильная тяга к сладкому.

Хронический недостаток еды активизирует особый гормон – нейрпептид Y, который заставляет вас отчаянно искать углеводные, высококалорийные продукты. Особенно высок его уровень после пробуждения. Тело начинает усваивать максимальное количество питательных веществ, а тратить – минимальное, эта система призвана уберечь организм от голодной смерти.

4. Вам неприятно даже смотреть в сторону зала. Вы лишний раз не хотите прогуляться, а восторг и гордость, эйфория от нагрузок, сопровождавшие вас в начале пути, сменяются ужасом.

Организм пытается остановить грубое вмешательство и сохранить привычное состояние, в результате появляются постоянная усталость и раздражительность, повышается аппетит, невозможно согреться перед сном.

При любых отклонениях гипоталамус включает аварийный режим. Перехитрить биологические сигналы и древнейшие

установки невозможно, равно как и изменить ваш генетический вес. Да, никто не обязан весить 50 кг, посмотрите формулу Брока-Бругша, в ней учитывается рост, возраст и комплекция.

При сильных и неразумных ограничениях вы потеряете килограммы, но вместе с ними обретете вечный голод, замедленный метаболизм, нарушения психики, вплоть до серьезных расстройств пищевого поведения.

#### Правильные шаги:

1. Сокращайте калорийность умеренно, процентов на 15-20 (до 1400-1600 ккал для женщины средних параметров) – и все будет нормально. Тише едешь – дальше будешь. При таком раскладе метаболизм не будет замедляться. Настраивайтесь не на месяц, а на полгода, лучше – на год.

58 •

2. Питайтесь ровно и регулярно. Чередование голодовок и срывов расстраивает всю систему ЖКТ и ведет к крайне некрасивому и неровному формированию жировых отложений: отечных, чаще в области живота. Срывы не означают отсутствие силы воли, это закономерный ответ организма, повлиять на который невозможно. Не игнорируйте голод и усталость, так вы попадете в этот бесконечный круг.

3. Не перебарщивайте с тренировками, организму необходимы перерывы в 2-3 дня, отдых и расслабление. Плохой сон и бурный аппетит сигнализируют о чрезмерной нагрузке на организм. Чтобы избежать этого, ведите дневник и придерживайтесь графика.

4. Стремитесь к прогрессу, а не к совершенству. Вы не можете предугадать итог, поэтому не боритесь за каждый грамм на весах, просто делайте сегодня чуть больше для себя, чем вчера. Легли вовремя – галочка. Потренировались без перелома, в удовольствие – галочка. Не съели лишнего – галочка.

Чувствуете при этом себя хорошо и гармонично – огромная галочка! Главное – ваше здоровье, позитивный настрой, энергичность, а не торчащие кости и впалый живот.

5. Никаких пищевых фобий. Похудеть грамотно, без критических ограничений, на здоровой пище – вот что значит похудеть правильно. Такой режим превращается в образ жизни, и вы плавно переходите к поддержанию веса, немного увеличив калорийность. Мысль проста: из огурцов и кефира организм не способен вытянуть достаточно хорошего, поэтому, чтобы похудеть, надо есть. Изнуряя себя, вы в перспективе наберете больше веса и обретете проблемы не только с физическим, но и с психическим здоровьем.

# Причины замедления базового метаболизма и способы сохранить его на достойном уровне

Казалось бы, все просто: потребляй меньше калорий, чем тратишь, и будешь худеть. Но каждый, кто пытался сбросить вес, знает, что рано или поздно это почему-то перестает работать. Дело в базовом метаболизме и в нас самих. Количество сжигаемых в состоянии покоя калорий имеет большое значение в процессе похудения.

60 •

В современном мире около трети взрослых людей имеют не просто избыток веса, а ожирение, и чем дальше это заходит, тем меньше возможности контролировать. Наглядный пример – героини шоу о похудении, которые в большинстве случаев быстро возвращают сброшенные килограммы после феерического успеха. В результате их здоровье неминуемо страдает, обостряются хронические заболевания. Случаются и трагические исходы. Для таких людей похудение является не дорогой в новую жизнь, а началом конца, поэтому важно не торопиться в погоне за идеальной фигурой. Тело просто не успевает за нашим бешеным энтузиазмом, в пылу которого мы готовы на все. Стремительное похудение – это худшее, что может быть, поскольку метаболизм замедляется и перестраивается настолько, что с ним затем просто невозможно жить. В результате приходится либо всю жизнь терпеть серьезные ограничения, либо смириться с тем, что килограммы вернутся обратно.

Опускаться по калориям ниже базового метаболизма попросту опасно, тем более на долгий срок – и неважно, сколько у вас лишних килограммов. Метаболизм – это преобразование

калорий из поступающей пищи в энергию для поддержания различных жизненных функций: дыхания, сердечных сокращений, циркуляции крови, пищеварения и т.д. Чтобы процесс запустился, калории объединяются с кислородом.

Базовый метаболизм составляет примерно 70% от всей поступающей энергии, а остальное – повседневная активность. Даже самая серьезная тренировка – это всего лишь 10-20% энергии, поэтому фитнес не может быть главным средством сжигания калорий. Однако мышечная масса повышает базовый метаболизм даже в состоянии покоя, поэтому выгодно иметь мышцы, а не просто не иметь жира.

Есть такое понятие, как «любимый вес». Организм будет стремиться к нему всегда, и, как только вы расслабитесь – вес тут же устремится к этой цифре, поскольку организм научился поддерживать оптимальные для него метаболические процессы. С возрастом эта цифра может совсем понемногу подрастать или же оставаться на определенном уровне. Если вы начинаете худеть, и поначалу все идет неплохо, в какой-то момент организм все равно начнет сопротивляться, пытаясь удержать эту цифру – «сет-пойнт», ваш привычный вес, на который настроен ваш базовый обмен веществ. Как правило, этот показатель не критично отклоняется от нормы, примерно на 10 кг больше веса, который вы считаете идеальным. Организму в нем вполне неплохо, а вот существенные отклонения от нормы ему не нравятся так же, как и вам: вес за 100 кг при росте 160 см тело не будет стремиться поддерживать.

Если это ваша ситуация, то первые несколько десятков килограммов уйдут очень быстро, как только вы устраните причины и наладите образ жизни: питание и физическую активность. Однако вы остановитесь на своем «сет-пойнте» – это и есть так называемое плато. Вы можете «дожать» до той цифры, которую хотите видеть на весах, терпя лишения, но

• 61

лучше быть объективным и просто наслаждаться жизнью. В ином случае организм включает режим жесткой экономии, и базовый метаболизм замедляется. Лучше идти к цели медленно, но верно. Если ваш метаболизм убит бесконечным количеством диет, и вы действительно худеете только на 1200 ккал, то вместо чрезмерного урезания калорий лучше потратьте их с помощью физической активности – например, прогулки. За два часа неспешной ходьбы можно использовать 200 ккал.

**Факторов, нарушающих метаболизм, множество.**

Одна из неочевидных причин – **возраст**. После 25 лет метаболизм замедляется на 2-3% каждое десятилетие, но с учетом современного образа жизни эти цифры даже больше. С возрастом необходимо снижать количество потребляемых калорий и правильно оперировать активностью. Важно делать это постепенно, ведь резкие перемены – это всегда стресс.

Еще один фактор – **недостаток сна**: за каждый ночной час, проведенный без сна, вы съедите на 200 ккал больше, ведь организму нужна энергия, и он потребует компенсации.

Также влияние оказывает **снижение объема мышечной ткани**. У людей с нормальным весом, но скудной мышечной массой метаболизм замедлен. Жир вообще не расходует энергию – напротив, провоцирует ее накопление. Причем силовые тренировки не только позволяют набрать мышечную массу, но и повышают уровень нужных гормонов, ускоряя метаболизм на 48-72 часа.

«Убивают метаболизм» и **продукты, заставляющие работать печень в усиленном режиме**: сладкая, переработанная, рафинированная еда, алкоголь и химические агенты. Пока печень нейтрализует токсины и избыточное количество сахара, страдает не только обмен веществ, но и гормональный фон,

и щитовидная железа. Поэтому отдавайте предпочтение цельным необработанным продуктам, которые вам подходят. Белок помогает обменным процессам оставаться активными, а клетчатка (особенно в темнолистных овощах и крестоцветных) поддерживает печень.

К тем же последствиям ведет и *неоправданное занижение калорийности* – организм хочет работать нормально, так не мешайте ему. При катастрофическом дефиците калорий все процессы встают, однозначно, но это касается худеющих. Люди, которые генетически едят мало с самого рождения, чувствуют себя прекрасно. А вот стремительно сбрасывать десятки килограммов любой ценой на причудливых диетах или голодных пайках, а потом срываться, и так по кругу – это опасно.

Не стремитесь к «идеальному» весу, чувствуйте свой «сет-пойнт», ведь главное – здоровье: как при этом выглядит кожа, каков уровень энергии, что происходит с волосами и либидо. Стремитесь не к идеальному телу, а к гармонии. Придя к худому телу путем жутких ограничений, мы чувствуем лишь голод и бессилие, сон нарушается, соображаем с трудом, а единственное счастье – возможность надеть платье самого маленького размера.

Помните о том, что со временем из-за замедления метаболизма вам придется есть даже не столько же, а еще меньше. Когда вы худеете стремительно, то нарушается работа целых систем, водный баланс и, не дай бог, кислотно-щелочной. Как бы хорошо все ни начиналось, перспективы жуткие. Поймите, что все заканчивается не завтра, и у вас впереди еще есть время, спешить не нужно. Наладьте различные аспекты своей жизни, примите себя, помиритесь с собой. Стройность и здоровье – не результат, а процесс, который должен незаметно встроиться во все остальные жизненные процессы. Это невоз-

• 63

можно при постоянных стрессах, комплексах и жутких ограничениях, так что не нужно бороться за каждый минус грамм на весах.

Постоянно думая о весе, вы лишаете ценности моменты обретения гармонии с собой. Не ставьте себе временных рамок для достижения цели, просто идите к ней, и организм сможет без стресса перестроиться и сработать правильно.



## 16 простых способов уменьшить размер порций: заставьте свой мозг требовать меньше еды

Кто бы что ни говорил, ожирение всегда начинается в голове, поэтому важно работать и в этом направлении, когда дело касается питания и образа жизни. Даже генетические поломки контроля аппетита – лишь наполовину предустановлены, а наполовину дело в голове.

Часто советуют просто есть меньше, двигаться больше, но это не работает, ведь иначе все, кто борется с лишним весом, уже были бы худыми. А не работает потому, что XXI век ударил сразу по трем фронтам: порции увеличились, калорийность повысилась, движение сократилось. Мышечной массы все меньше, а возможностей для потребления пищи – больше. Когда переедание становится регулярным процессом, организм привыкает, и внутренние датчики, регулирующие ситуацию, перестают работать. Именно это и происходит сейчас: средняя булочка теперь – это 100 г, а раньше было 60, стандартный бизнес-ланч – 700-900 ккал, а когда-то укладывался в 400.

Краткая история роста наших порций. Согласно исследованию братьев Уонсинк, объектами которого были 50 полотен «Тайная Вечеря», созданных в период между XI и XX веком, объем еды стал постепенно расти с XVI века, а с 70-х годов XX века рост стал стремительным. С 1970-гг. поменялись не только объемы порций, но и соотношение БЖУ – в сторону жиров и рафинированных углеводов. Еда стала более калорийной, но довольно скромной нутриционально.

• 65

Рестораны используют огромные тарелки, крупные салфетки и столовые приборы. В рекламе порция еды намного больше, чем это требуется среднему человеку. В результате человек испытывает неудовлетворенность, съев нормальную порцию, ведь полученное не совпадает с новым визуальным стереотипом. Объемы стаканов (и даже подстаканников в машинах) увеличились так же существенно. Если в XX веке было немыслимым выпить полулитровый капучино, то сейчас это норма, даже после плотного обеда.

Желудки растягиваются, аппетиты растут. Но как переучить свой мозг?

### 1. Фокусируйтесь на порциях.

Выберите себе тарелку и укладывайтесь исключительно в ее объем за один прием пищи. Не берите огромную — хватит средней. Если вы не будете отклоняться от курса, то в течение нескольких месяцев это войдет в привычку.

66 •

### 2. Не ешьте из упаковок, если они больше запланированной порции.

Человек потребляет в 2-3 раза больше пищи, не видя ее объемов, особенно на ходу, поэтому отложите столько, сколько необходимо, а остальное уберите.

### 3. Не держите на виду много еды.

Особенно это опасно для тех, кто готовит своим близким, а также на отдыхе, при наличии доступа к шведскому столу.

К слову, у детей сейчас тоже нарушена саморегуляция. Если раньше они испытывали естественный ужас (почти отвращение) перед переполненной тарелкой, то теперь многие только рады, особенно в заведениях быстрого питания.

Приучите детей есть за прием пищи одно блюдо, а не 3-4 позиции, полезных списков и блюд это тоже касается.

Старайтесь сразу убирать покупки в холодильник и не ешьте, не сев за сервированный стол. Бесспорно, изобилие вкусной еды на столе всегда разжигает аппетит. Так работает мозг.

#### 4. Не верьте калорийности, указанной в меню.

Выбирайте интуитивно понятные блюда: отдельно салат, мясо, яйца, масло и т.д. Блюда в ресторанах и кафе перенасыщены солью, маслом, специями и простыми углеводами, чтобы разжечь аппетит и заставить заказать больше, поэтому учитесь оценивать еду на глаз. Многие исследователи связывают рост ожирения с тем, что еду стали меньше готовить дома.

#### 5. Не ешьте при слабом освещении.

Согласно одному исследованию, группа, которая ела при ярком свете, потребляла почти на 35% меньше еды, чем те, кто ел в приятном сумраке. Притом у второй группы долго не появлялись признаки сытости — дело в визуальных сигналах.

#### 6. Думайте над своими перекусами.

Не берите упаковку побольше из-за акции или отложите из нее половину (хотя обычно это не работает), ведь иначе сэкономленные деньги потратятся затем на лекарства и диетологов.

7. Если вы набрали вес за какой-то отрезок времени, проанализируйте, что изменилось в подходе к питанию.

Например, многие с удивлением обнаруживают, что их порция незаметно увеличилась почти вдвое. Или переста-

• 67

ют контролировать количество масла. Всего пара лишних столовых ложек в день в перспективе года может привести к набору веса. Обязательно что-то увеличилось — объем, калорийность, частота приемов пищи. Или нагрузка снизилась. Если и то, и другое — комбо. А время приемов пищи здесь не играет особой роли.

#### 8. Избавьтесь от привычки «подбирать» все до крошки.

Я часто наблюдаю такую ситуацию: если предложить двум людям горсть соленых крендельков, то полный съест все до крошки, а худой остановится, когда захочет, мозг не заставляет его доедать. Причин такого «доедания» множество: сломанный механизм насыщения, стресс, семейные традиции и т.п. У каждого свой ответ.

68 •

9. Съешьте блюдо с высоким содержанием белка и клетчатки в начале дня. Да и вообще, ешьте так в каждый прием, и вы обеспечите стабильность аппетита и уменьшите риски импульсивных срывов.

#### 10. Начните с овощей.

В этом случае насыщение зависит не только от объема, но и от содержащегося в них (как и в качественной белковой еде) калия, который отвечает за сытость. Чередую различные овощи, ягоды, фрукты, вы обеспечиваете тело всеми питательными веществами, избавляя себя от ложного голода.

11. Не ставьте на стол корзины с хлебом и вазочки с конфетами, орехами, жирные соусы и т.д.

Мозг не наестся, пока перед глазами мелькают приятные провокаторы, поэтому ставьте на стол только то, что соби-

раетесь съесть. Притом у мужчин в данном случае проблем с самоконтролем куда больше.

**12. Забудьте о том, что полезной пищи можно съесть больше.**

Что бы это ни было — белковые продукты, орехи, фрукты, «органик» и «эко», — дело в калориях, поэтому всегда держитесь в рамках своей порции.

**13. Выбирайте посуду поменьше.** Не только тарелки, но и чашки. Одно и то же количество еды мозг воспринимает по-разному: его не удовлетворит капля супа на дне огромной тарелки, но в маленькой то же количество покажется изобилием. Согласно статистике, по сравнению с 1980 годом размер обеденной тарелки в Европе и США увеличился на 44%.

• 69

**14. Правильно оценивайте пищу и не стремитесь к разнообразию ценой увеличения калорийности.**

Не стоит вписывать в рамки одного дня сразу все полезные продукты, особенно высококалорийные — например, масла, орехи. Основная, буферная часть еды должна быть низкокалорийной, не превышающей 150 ккал на 100 г. Это могут быть овощи, фрукты, ягоды, нежирное мясо и рыба, субпродукты, белки яиц, крупы и бобовые в вареном виде, кисломолочные и квашеные продукты.

**15. Будьте скептиками.**

Как бы прекрасен ни был ваш рацион, если результат вас не устраивает (объективно, конечно), значит, порции великоваты.

## 16. Соотносите ваши истинные нагрузки и калорийность.

При отсутствии в жизни физической активности не стоит ориентироваться на нормы 2000 и 2500 ккал в день. Они были разработаны в прошлом веке и действительно устарели. Кроме того, серьезно провоцируют переедание стресс и перетренированность. Если вы пошли в зал, а вес только увеличивается, и аппетит возрос – срочно сбавьте обороты.

# Как перекусы мешают нам терять вес

Знаете ли вы своих пищевых недругов в лицо? Уверена, что нет, многие из них тайные и даже легализованные.

В питании сегодня царят антифизиологичные шаблоны. Большая часть «суперполезных» диетических рекомендаций возникла в XXI веке, до этого люди тысячелетиями двигались и питались совершенно по-другому. Даже представителю первой половины XX века и в голову не могло прийти, что можно целый день сидеть и непрерывно есть. А современному человеку твердят, что нужно перекусывать каждые два часа, иначе его метаболизм замедлится и вообще умрет.

Как бы тщательно худеющий ни планировал свой рацион, есть существенное «но» — официальные диетические рекомендации. Проходя одну из своих нутрициологических аттестаций, я составляла рацион, и у меня просто сердце кровью обливалось. Если бы я написала, как сама думаю, то просто не сдала бы экзамен. «Официальное» распределение БЖУ сейчас — 58% углеводов, 12 (!)% белка, 30% жиров для женщины весом 65 кг, занимающейся умственной (сидячей) деятельностью. Согласна я тут только с жирами. Плюс дробное питание — 5-7 приемов пищи в день. Как возможно при этом оставаться в нормальном метаболическом состоянии? Два перекуса и три приема пищи. Вся активность — от дома до работы на машине или общественном транспорте. Получается, что диабет просто продвигают, создают все условия и даже пиарят. Совершенно официальным образом.

• 71

В чем метаболическое ехидство перекусов, как именно они работают против нас?

Допустим, человек обратился к диетологу, а диетолог, следуя официальным рекомендациям, назначает ему дробное питание с преобладанием углеводов. Ведь это «помогает улучшить самоконтроль и снять пищевой стресс». Человек честно следует этим инструкциям, думая, что теперь все изменится, но нет. Бесконечное жевание – не помощник, а огромная проблема для метаболизма. Сначала все идет хорошо, человек даже худеет, но замечает, что уровень энергии снизился, аппетит повысился, а вес уходит все медленнее. Все мысли о еде, а жевать все это надоело. Хочется взять и съесть торт, а не куриную грудку с гречкой и кефир.

72 • Все это – результат восприятия продуктов исключительно с точки зрения количества потребляемых и расходуемых калорий. Организм человека – сложная система, которая управляется гормонами и внутренними органами, и ее очень легко сломать неграмотными действиями. Процесс потребления пищи закономерным образом активизирует гормоны, регулирующие обмен веществ, уровень энергии, степень насыщения и, соответственно, вес. Это сигнал, который запускает по цепочке всю систему, от мозга до кишечника, даже если вы просто выпили кофе. Если есть слишком часто, гормональная и пищеварительная активность всегда будет в состоянии «play», что является крайне нерациональной тратой ресурсов организма. Организм перестает использовать собственные жировые запасы, его системы вообще не отдыхают.

Кто-то может возразить, что худеет на дробном питании – правильно, энергетический баланс никто не отменял. Но на практике при таком режиме в перспективе со здоро-



вьем все не так гладко. Рано или поздно метаболизм закономерно затормозит, и процесс встанет, а глюкоза в крови вполне может пойти вразнос. Постоянные подъемы сахара, а вслед и инсулина – готовый рецепт метаболического синдрома. Если живот увеличился, начать стоит с более редкого питания и сокращения промышленной пищи и углеводов. Уровень сахара повышается в ответ на абсолютно любую еду, но на сложные углеводы – с отсрочкой, а на жиры и белки – с еще большей отсрочкой.

Однако дробное питание – это полбеда. Обычный человек без режима вообще ест от 8 до 15 и более раз в день, ведь случайная конфета или печенье, любой кусочек и глоточек – тоже прием пищи. И все это провоцирует маленькие скачки инсулина, он вообще не перестает вырабатываться.

А что же происходит с печенью – одним из ключевых игроков обмена веществ? Как и жировые клетки, печень является крупным резервуаром для хранения энергии. Она содержит определенное количество гликогена (глюкозы), которым организм пользуется для стабилизации сахара в крови при его резком снижении. Использовать в этих целях запасенный жир не так удобно, ведь его нужно вытаскивать, расщеплять, конвертировать и т.д. К тому же жир нужен на случай голода, нечего его трогать без нужды.

Получается, что для перехода к жировым запасам сначала должен истощиться гликоген в печени. Мышечный гликоген не может стабилизировать сахар крови и используется только мышцами, поэтому его в расчет не берем. На дробном питании печень не может использовать даже малую часть гликогена. Калории, полученные при приеме пищи, сжигаются в течение некоторого времени, гораздо более длительного, чем эти «правильные» промежут-

ки. Необходимо минимум 4 часа, чтобы организм перешел к использованию жира. До этого он черпает энергию из съеденного, а если не хватает – из гликогена, до которого чаще всего даже не доходит дело.

Более продолжительные перерывы между приемами пищи позитивно влияют и на связку-регулятор сытости «лептин – грелин», и на инсулин, и на сахар крови, который хотя бы успевает стабилизироваться, а печень и поджелудочная – отдохнуть. Предлагая ребенку то и дело бананчики, крекеры, молоко, вы ставите его на неправильный метаболический путь, который потом приведет к серьезным проблемам. Дети умеют делать паузы, это вполне физиологично, и не стоит им в этом мешать.

Перейти к сжиганию жира помогают также тренировки. Людям с развитой мышечной массой не только можно, но и нужно есть чуть больше.

74 •

Многое зависит и от количества углеводов в рационе. Если с ними явный перебор, сжигаться для энергии будет преимущественно сахар, а не жир. Перекусами мы пополняем гликогеновые резервуары и мешаем организму перейти к сжиганию жира. При постоянных перекусах избыток энергии отправляется в жировые депо. Хотите стать жиросжигателем, а не жиронакопителем и метаболическим ленивцем? Позвольте телу воспользоваться собственной энергией – перестаньте лишний раз перекусывать. Ешьте 3 (в крайнем случае – 4) раза в день, перед сном – легкую пищу. Сначала будет трудно, но потом вы почувствуете позитивные изменения.

Наши метаболически здоровые бабушки и дедушки не брали с собой на завод мюсли, яблочки, йогуртики и шоколадки. Три плотных полноценных приема пищи в день с перерывами

по 5 и более часов – вот норма. Дробное питание мелкими порциями требуется лишь по медицинским показаниям (например, после удаления желчного пузыря, при проблемах с ЖКТ и диабете).

Итак, шесть правил для здоровья печени, похудения и нормализации обмена веществ.

1. 3-4 плотных приема пищи в день. Между ними вода, чай, кофе без молока и сахара, никакого жевания «нон-стоп».

2. Самостоятельное приготовление пищи.

3. Адекватное количество углеводов, получаемых преимущественно из овощей. С крупами стоит быть поскромнее. Ягоды – очень хорошо, фрукты – в меру, в первой половине дня. Зелень – беспроблемный вариант. В идеале примерно 1-1,5 г чистых углеводов на 1 кг идеальной массы тела. Например, для веса 70 кг это небольшая порция крупы, 3-4 порции овощей, 100 г ягод, стакан молока или 100 г творога, 1-2 фрукта.

4. Режим питания. Тело лучше реагирует на «рутинные» приемы пищи – у него вырабатывается условный рефлекс. Вам не придется заставлять себя следовать режиму, напротив – станет комфортно. Хаотичное питание – плохая привычка.

5. Легкие и относительно ранние ужины. Чтобы дать печени восстановиться, отладить и запустить правильные метаболические процессы, ужинайте раньше, максимум в 20:00. Перед сном можно выпить травяной чай. Вы удивитесь, насколько улучшится самочувствие от этой привычки, хотя поначалу может быть некомфортно.

При проблемах с усвоением белка, а также при наличии тренировок можно принять казеиновый или сывороточный протеин.

б. Прогулка перед сном и несколько лестничных пролетов в день – это замечательная не стрессовая нагрузка. К тому же это бесплатно, плюс вы сможете легко вести дневник прогресса – например, прибавлять по одному пролету в неделю. Вечерняя прогулка способствует расслаблению и прекрасно снижает уровень стресса, а обогащение организма кислородом помогает сжиганию жира ночью. И никаких углеводов на сон грядущий, телу необходима качественная пауза.

# 11 практических шагов к избавлению от сахарной зависимости

Сахарная зависимость – это не только физиология, она мало чем отличается от других с точки зрения поведения.

Когда-то моей любимой антистресс-игрушкой была сигарета, и стаж был приличным, но в один момент я без ломки бросила курить. Я начала целенаправленно думать, что курение – это зло для здоровья, и каждый раз, когда я беру сигарету в руки – это маленькая бомба замедленного действия. Со временем появилось небольшое отвращение, и я начала постепенно неосознанно бороться с привычкой. А в какой-то момент в моем сознании произошел «большой взрыв», и я со злостью выбросила последнюю в своей жизни пачку сигарет. Я думала, что это сила воли, и теперь придется бороться с синдромом отмены, но его не было – лишь легкий дискомфорт при срабатывании условного рефлекса. Однако он было прошел, ведь я сформировала это отрицательное отношение к курению задолго до того, как бросила. Я не осознавала, что процесс уже идет, хотя с каждым днем мне было все противнее брать в руки сигарету. Тогда я осознала, что это больше поведение, нежели физиология. Тело идет за решениями мозга, и если мозг смог отказаться, то ты больше не сможешь этого делать.

Если мы ежедневно подпитываем свою зависимость, говоря «я же чуть-чуть, иначе с ума сойду», то ничего не выйдет. Оставь я тогда хоть одну сигарету, курила бы до сих пор. На уровне подсознания мы не хотим избавляться

• 77

от зависимости, ведь это некий привычный и уютный ритуал, без которого, как нам кажется, жизнь станет пустой и серой.

С сахаром расстаться еще сложнее, ведь он не такой «страшный», а на упаковках нет изображений ужасных последствий. Не бывает такого, чтобы человек попал в больницу с катастрофически завышенным уровнем глюкозы, представляющим угрозу жизни, и врач говорит, что теперь сахар под запретом до конца дней. Что если хоть одна конфета попадет в рот, то все закончится плохо. В таком случае зависимость отключилась бы сразу, так работает страх за свою жизнь.

78 • Есть много примеров, как люди со стажем курения 50-60 лет бросали эту привычку за день – от страха. Главное – чтобы кто-то подал информацию в тот момент, когда человек находится в нужной кондиции. Авторитетный врач, с выпученными глазами изучающий ваши анализы, отлично отобьет эту тягу. Сознательно дойти до отказа гораздо тяжелее, ведь зависимость всегда держит мозг в некоем тумане.

И с сахаром ситуация примерно та же, только люди недооценивают риски – сахар подкашивает здоровье не так заметно, да и люди сами игнорируют очевидные тревожные сигналы тела. Мы не можем предугадать, ударит ли это по метаболизму, разовьется ли диабет и т.д. Отовсюду можно услышать: «есть можно все, но понемножку», и это тоже подпитывает сахарную зависимость, заставляя человека думать, что всё в порядке.

На самом деле все не так просто. Всем известно, что сахар раззадоривает аппетит. Сравним здоровый аппетит после нормальной еды со спокойным и вежливым джентльменом, который осторожно стучит в дверь, когда пришла пора подкрепиться. В таком случае аппетит после сахара – это огром-

ный, изрядно поддатый дядя Жора в татуировках. И люди, живущие с установкой «утром можно все», страдают потом от этого дяди Жоры весь день, пока он куролесит, заставляя поглощать все больше сахара. А ночью сахар провалится, дядя Жора проспится, а наутро потребует еще немного.

Сделать свои выводы о сахаре и отказаться от него мне помог не страх за здоровье, а честолюбие. Наблюдая положительное влияние на тело, кожу и волосы, работу мозга, я исключила сахар из своей жизни, ведь это стоит того, чтобы больше не возвращаться к прежнему состоянию. Без сахара фитнес-форма стала в какой-то момент просто литой, я даже потом намеренно возвращала нужные женские округлости. Все это непросто, но я прошла этот путь.

Понять, есть ли у вас зависимость, очень просто. Представьте, что кто-то предложил вам отказаться и хочет отобрать. Если вы чувствуете агрессию — это зависимость.

Чтобы избавиться от сахарной зависимости, прекратите для начала подпитывать ее успокаивающими мыслями. Через какое-то время вы поймете, стоит ли вам оставить компромиссную порцию сладкого и бороться с аппетитом (ведь некоторые могут съесть одну конфету и остановиться) или лучше исключить его совсем.

Если вы не относитесь к счастливым первого типа, прекратите воспринимать сладкое как ритуал, поддерживающий ваш психологический комфорт. Это лишь временно, а последующий длительный дискомфорт того не стоит. В долгосрочной перспективе сахар не успокаивает, а, напротив, делает нас тревожными, капризными, непродуктивными и непослуживательными, поэтому думайте о последствиях. Не держите сладкое дома, на виду, оправдываясь тем, что это для родных — им это тоже ни к чему. Они могут позволить себе

• 79

съесть это в кафе или на прогулке, а дома храните максимум рафинад или мед, чтобы добавить в чай или какую-то здоровую пищу.

Установка «можно всего понемногу» работала тогда, когда у людей не было такого доступа к высококалорийной, углеводистой пище. Люди в целом были умереннее в еде – вспомните, даже их порции были меньше.

При сахарной зависимости дело даже не в глюкозе, а в самом сладком вкусе, поэтому лучше исключить или минимизировать его в принципе, в том числе это касается сахарозаменителей. Так, в одном из исследований крысам давали воду, подслащенную сахарином, и реакция была ровно такая же, как на сахар. Все это приводит к одному – к резким скачкам дофамина. А эту систему лучше вообще лишний раз не стимулировать, ведь скачки дофамина дезорганизуют психику, вплоть до серьезных расстройств.

80 •

Сахарная зависимость имеет три стадии: переедание, абстинентность и тяга. То есть сначала мы едим сверх физиологической потребности, затем испытываем ломку при попытке отказаться, и в конце концов ситуация выходит из-под контроля – мы становимся зависимыми. Тяга – это невозможность оставить ситуацию в прошлом, стремление и дальше использовать сахар для успокоения, «лечения» и получения ярких эмоций.

Дело в том, что мы не просто переедаем, а постепенно увеличиваем дозу, поскольку прежней уже недостаточно – от нее мы не испытываем такого удовольствия. И если не пресечь это в самом начале, то нам всегда будет мало. Так работает любая зависимость, и это касается не только сахара, но и любых других продуктов-триггеров. Например, мне кажется, что часто это случается с мучными (даже, скорее,



дрожжевыми) и молочными продуктами. Они, как и сахар, способствуют выработке опиатов в мозге, действуют наподобие дозы для наркозависимых, стимулируя те же части мозга. Кроме того, это любимая еда очень влиятельной воспалительной микрофлоры кишечника. Таким образом, сахарная зависимость имеет как психологическую, так и физиологическую основу.

Когда вы съедаете что-то сладкое, вскоре наслаждение перестает быть таким резким и острым. На самом деле пик удовольствия наступает еще перед тем, как вы начинаете есть, а затем уровень дофамина падает, чтобы вы снова и снова давали организму сахар, стимулируя мозг. Кроме того, при снижении уровня дофамина включается чувство вины, которое вкупе с плохо контролируемым аппетитом приводит к мысли, что теперь-то уже все равно. Еще один день пропал, правильное питание снова отложено «на завтра», и можно позволить себе еще, чтобы избавиться от негативных эмоций.

Как только вы осознаете это и решите, что не хотите находиться в этом вечном круге, вы начнете выздоравливать, но не сразу. А теперь перейдем к практике.

1. Ни один прием пищи не должен базироваться исключительно на углеводах, даже самых сложных и полезных. Фрукты, каша с сухофруктами, картофель – не лучший выбор. Добавляйте белок, клетчатку, правильный жир в небольшом количестве – это позволит замедлить выброс сахара в кровь.

2. Питайтесь по тому режиму, который подходит именно вам. Кому-то подходят регулярные приемы пищи через равные промежутки времени, кому-то – большие пищевые паузы (интервальное голодание). Если вы нервно ожидаете откры-

тия «пищевого окна», перебиваясь чаем, второй вариант не для вас. Найдите свое, чтобы не испытывать чувство голода, которое будет отвлекать от дел.

3. Минимизируйте переработанные продукты, поскольку они стимулируют аппетит: провоцируют быстрые и резкие скачки сахара в крови, чтобы вам хотелось все больше и больше и вы покупали это чаще. Кроме того, чем больше переработан продукт, тем легче он усваивается организмом. В отдельных случаях это хорошо – например, при проблемах с пищеварительной системой. Но необходимо соблюдать баланс между переработанной и цельной едой, поскольку от переработанных продуктов сытость наступает медленно и «держится» недолго.

4. Вместо того, чтобы устраивать на завтрак праздник живота, включите в него белок, жир и фитонутриенты, это поможет стабилизации чувства сытости. Многие регулярно готовят на завтрак блинчики или едят творог, несмотря на то, что знают, что это распалляет аппетит. Я не демонизирую конкретно эти продукты, у каждого свои триггеры. Найдите те продукты, которые не только приносят вам удовольствие, но и помогают оставаться сытыми. Помните, что тяга к сладкому зачастую является последствием того, что организм не получает достаточно воды и питательных веществ.

5. Балансируйте рацион «антисахарными» специями: кориандром, корицей, мускатным орехом, гвоздикой, кардамоном.

6. Не забывайте добавлять в рацион источники важных микроэлементов. Именно их дефицит (а не дефицит глюкозы) приводит к сахарной зависимости. Организму нужны как минимум калий, омега-3, D<sub>3</sub>, железо, хром, цинк, магний.

7. Высыпайтесь, ведь невыспавшийся организм будет требовать энергии, а самый простой и доступный источник энергии, своеобразный допинг – это сахар.

8. Не забывайте об эмоциональной стороне вопроса. Если вы самостоятельно не справляетесь со своей сахарной зависимостью, возьмите несколько консультаций у психолога, специализирующегося на этом вопросе. Осознав и проработав свою эмоциональную потребность, которую вы «заедаете» сладким, вы сделаете большой шаг на пути к избавлению от зависимости.

9. Следите за микрофлорой. Согласно исследованиям, микрофлора современных европейцев и американцев, то есть жителей благополучных, экономически развитых стран, богата особым классом бактерий – фирмикутов. Именно они формируют пищевое поведение тучных людей, потребляющих большое количество жиров, сахаров и химических агентов, «подкармливающих» эти бактерии и способствующих их дальнейшему росту. Если вы не будете давать им этого, то предотвратите такую ситуацию. Хотя перед смертью они еще помучают вас своими требованиями, вплоть до кошмаров, слабости и головокружений.

10. Исключите или хотя бы минимизируйте подсластители. Как вам уже известно, зависимость формирует даже не сам сахар, а сладкий вкус.

11. Постройте свой рацион так, чтобы получать из него хром, l-глутамин и альфа-липоевую кислоту – они хорошо помогают справиться с тягой.

Как видите, избавление от пищевой аддикции – дело серьезное, небыстрое и многоэтапное. Конечно, речь идет именно о тех, кто потребляет неограниченное количество сахара, постоянно срывается и имеет различные проблемы со

здоровьем, а не о тех, кто ест ложку варенья с чаем или может позволить себе тирамису в кафе с подругами.

Прежде всего разберитесь в своих причинах зависимости от сахара, а затем я бы пошла по пути обоснованного физиологически отрицания. В моем случае сработало и работает до сих пор стремление к отличным физическим показателям, но мои проблемы были скорее досадными, а не угрожающими. Найдите свою мотивацию, например:

- Плохое состояние кожи из-за сахара.
- Трудности с фокусировкой, заторможенность мышления.
- Ухудшающиеся из года в год показатели крови.
- Невозможность остановиться, которая может привести к опасным последствиям.
- Риск не то что не похудеть, но и угробить здоровье.

84 •

Дайте себе фундамент вместо того, чтобы просто корить себя. Не поддавайтесь эмоциями — они не имеют никакого отношения к реальному делу, нужны аргументы и четкий план.

## 26 легких и ценных для организма продуктов: как укротить вечный аппетит

Люди часто жалуются на отсутствие сытости, и многим наверняка знакомо это чувство. Ощущение «бездонной бочки» и «черной дыры» внутри может быть обусловлено самыми разными причинами.

1. Метаболические нарушения: резистентность к инсулину, сахарный диабет, проблемы с надпочечниками, кишечником, печенью и т.д

2. Гормональный дисбаланс – нарушения работы гормонов сытости и голода.

3. Дефициты питательных веществ.

4. Избыток углеводов, в том числе суперсложных и хороших.

5. Неверно выверенный ежедневный калораж – слишком резкое урезание калорий или серьезные переедания.

6. Бесконечное жевание.

7. Замена воды различными напитками.

8. Хронический недосып.

9. Высокий уровень стресса.

10. Эмоциональная неудовлетворенность едой: скучная диета, выбор неприятных вам продуктов из-за их «полезности».

Причин может быть сразу несколько, и первые две зачастую вызваны остальными. Метаболизм наладится тогда, когда вы наладите контакт со своим телом – с помощью лекарств или исключительно за счет питания и образа жизни.

А вот на нутрициональную плотность нужно обратить внимание – это самое важное. Если организму не будет хватать энергии, витаминов и минералов, вы будете переедать.

То же самое происходит с детьми-привередами, которые отказываются почти от любой еды. Недостаток энергии и питательных веществ они возмещают булками, шоколадками, газировками и т.д., потому что тело требует легкой энергии.

Причем «голод» своему телу вы устраиваете не только при дефиците калорий, но и когда едите фастфуд, сладкое, снеки, промышленные продукты. Или, например, при привычке сдабривать все сыром и майонезом, брать заправленные салаты на бизнес-ланче. Неразнообразное питание, скудный рацион – это тоже «голодовка» для организма, нельзя получить все необходимые витамины и минералы из брокколи и гречки с грудкой. Но самое очевидное – неприличное занижение калоража. Множество людей принимает за норму тарелку супа с хлебом, кашу и яблоко с йогуртом на весь день. Это может быть нормой разве что для лежачего человека 90+.

86 •

Так что такое плотность питательных веществ и как она связана с лишним весом?

Чтобы предотвратить срывы, в первую очередь нормализуйте свой рацион. В нем должно быть достаточно необходимых организму питательных веществ, витаминов и минералов. Продукты, богатые питательными веществами, – это те продукты, которые содержат при умеренной калорийности большое количество ценных для организма веществ. Важно, чтобы они также хорошо усваивались, поэтому следует подумывать над противовоспалительным рационом, который поможет кишечнику и снизит риск развития хронических заболеваний. Прежде всего исключите токсичные продукты: фастфуд, полуфабрикаты, копчености и колбасы, сахар, мучное,

рафинированные масла, готовые соусы, различные усилители вкуса и прочее. Выстраивайте рацион из наиболее нутриционно плотных продуктов, перечисленных ниже, и все будет хорошо.

1. Печень (говяжья и птичья) и другие субпродукты.
2. Листовая зелень: салаты, руккола, петрушка, укроп, шпинат, кинза, кейл и т.д.
3. Крестоцветные: белокочанная, цветная и брюссельская капуста, брокколи.
4. Мясо: говядина, телятина, баранина.
5. Птица: курица, индейка, гусь, утка.
6. Дикая рыба: сардина, скумбрия, лососевые, мойва, минтай, треска, палтус и т.д.
7. Морепродукты.
8. Костные, рыбные, мясные бульоны.
9. Авокадо.
10. Картофель.
11. Свекла.
12. Морковь.
13. Чеснок.
14. Ягоды: черника, малина, ежевика.
15. Тыква.
16. Водоросли.
17. Стручковая фасоль и другие некрахмалистые овощи.
18. Яйца.
19. Чечевица.
20. Лесные грибы.
21. Семена тыквы, подсолнечника, конопли, чиа и т.д.
22. Сырые ферментированные молочные продукты: йогурт, простокваша, кефир – особенно козьи (не более 100-200 г в день во избежание вздутий).

23. Дикий рис, гречка, пшено, перловка.
24. Какао.
25. Нут.
26. Маш.

Домашний сыр, различные масла, орехи также богаты микроэлементами, но при этом высококалорийны, поэтому ими легко переест. Семечки включены в список, однако это не значит, что их стоит поглощать пакетами и воспринимать как самостоятельное блюдо. Неплохо будет добавить щепотку в кашу, салат или горячие блюда.

Если ваша цель – не только восстановление здоровья, но и похудение, переместите углеводистые продукты в первую половину дня (крупы, корнеплоды, бобовые, фрукты и сладкие ягоды). Чтобы предотвратить переедание, важно получать из пищи витамины, электролиты и макроэлементы (белки, жиры, углеводы). Хорошо продуманная диета с обработанными именно вами продуктами в основе поможет исключить необходимость приема каких-либо добавок (антиоксидантов, фитонутриентов и т.п.). Однако следует принимать омега-3, витамин D и магний.

88 •

Таким образом, для правильного и эффективного похудения без срывов и постоянного чувства голода важно ежедневно потреблять 2-3 порции качественного белкового продукта, рыбу (или рыбий жир), овощи и зелень, бобовые, грибы, а также топленое и оливковое масло. Углеводы, как уже было сказано, необходимо переместить в первую половину дня. Например, две порции углеводного гарнира (одна порция равна размеру вашего кулака) или 100-200 г ягод и фруктов. Кисломолочная продукция – на ваше усмотрение. Стоит контролировать и количество белковых продуктов. Одна порция равна 120-180 г в сыром виде (примерно по размеру вашей ладони без пальцев, небольшой толщины).



Главное – соблюдать правило порции. Например, в субпродуктах и яичных желтках содержится холестерин, который в малых количествах нужен нам, а сверх нормы оказывает негативное влияние. Поэтому стоит учиться есть скромно, а не в зверских количествах, с которыми печень не справляется. Зачастую дело не в самой еде, а в чрезмерном потреблении того или иного продукта. Нужно быть невероятно печальным метаболическим феноменом или прямо-таки заливаться насыщенным жиром, чтобы серьезно навредить организму. Впрочем, это достижимо, если вы любитель съесть за раз пару бургеров или целый «Наполеон». А пара порций печени в неделю будет только на пользу.

Холестерин необходим потому, что при его нехватке (при «обезжиривании» диеты) нарушается холестериновый обмен, и организм начинает активнее синтезировать его самостоятельно. Так, например, у больных анорексией зачастую наблюдается повышенный уровень холестерина. Откуда ему браться, если они не то что жирного, а вообще почти ничего не едят. Основная работа по производству холестерина лежит на печени, а не на вашей утренней яичнице. Вместо того, чтобы грешить на хорошие продукты, выкиньте в ведро шоколадку из ящика рабочего стола или заботливо припасенный кулек с наггетсами. Тогда с холестерином и вообще обменом веществ все будет в порядке.

На самом деле повышенный холестерин – показатель условный, важно смотреть на уровень триглицеридов, они указывают на состояние печени. Прежде всего страдает она у сладкоежек, на втором месте – перебор с различными лекарствами.

Главное правило – включать в рацион продукты, богатые теми веществами, которые нужны нашему организму, но

в меру, без дефицитов и переизбытков, минимум переработанной пищи. Огурцы и помидоры, супы, йогурты – это, конечно, прекрасно, но вы не сможете эффективно и здорово похудеть без нормального белкового компонента и необходимого количества правильных жиров. Нутрициональная ценность еды превышает энергетическую.

## 9 способов предотвратить возрастную потерю мышечной ткани

Постоянно слышу вопрос о том, как поскорее похудеть, но как сохранить мышечную массу – не спрашивает почти никто. А ведь саркопения – деградация мышечной ткани – это крайне опасное состояние, с которого начинаются проблемы не только с костной тканью и метаболизмом, но и с внутренними органами и работой мозга.

Если вы намерены похудеть не любой ценой, а правильно, добившись оптимальной композиции тела – вы в безопасности. Остальным худеющим нужно срочно отложить в сторону восемнадцатый за сегодня огурец, взять ручку и бумагу и написать: «Что я делаю для здоровья, а что – для похудения». Получится два столбика, которые из-за современных безграмотных марафонов и кучи ценной информации в гугле будут весьма неравными. А нужно, чтобы он был вообще один. Похудение + польза. Не похудение любой ценой.

Мышечная ткань – это ваше здоровье. Теряя ее, вы теряете и его. Большая часть взрослых достигает максимума мышечной массы в возрасте 30-40 лет. Дальше процесс движется в обратную сторону, в 75 достигает минимума и останавливается. Но скорость этого процесса зависит от нас. Правильная композиция тела – это правильное соотношение мышечной и жировой ткани. Для роста жировой массы делать особенно ничего не нужно, просто сидите или лежите и вкусно ешьте, сколько и что угодно. Для роста мышечной массы нужно правильно выбирать еду и давать себе ежедневные – и весьма

• 91

неслабые – нагрузки. Только так можно убежать от диабета, высокого давления и т.д., ведь мышечная ткань помогает поддерживать метаболизм в норме и сохранять гормональный баланс.

Как избежать саркопении?

**1. Тренируйтесь.** Если вы регулярно даете себе нагрузку, у вас физически не может быть предпосылок для дегенерации мышечной ткани. Тело подстраивается под наши задачи в любом возрасте, так было и будет всегда. Даже в условиях нехватки ресурсов (пищи) при нагрузках будут увеличиваться выносливость, сила, активность митохондриальных ферментов в мышцах и синтез мышечного белка. Это касается всех, независимо от возраста.

92 • Три раза в неделю заниматься идеально, но я не вижу ничего плохого в том, чтобы делать короткие тренировки каждый день. Приседания, отжимания, выпады, сгибания на бицепс, скручивания, активная ходьба, подъемы-спуски по лестнице, растяжка и зарядка доступны абсолютно всем. И, конечно же, бытовая активность должна быть высокой.

**2. Не бойтесь белка.** «Ой, а у меня не усвоится, я старый», – моя любимая отговорка. Вы такой, каким сами выбираете быть. Будете есть белок – он начнет усваиваться хоть в 100 лет, деваться ему некуда. Пищеварительная система тренируется источниками белка, как мышцы – силовыми нагрузками. Сначала совсем понемногу, если все грустно, повышая по мере адаптации источники белка в рационе. Нужен хотя бы грамм белка на килограмм массы тела, а дальше стоит поднимать планку. Если уже зафиксирована быстрая потеря мышечной ткани, требуется минимум 1,5 г.

Яйца, творог и другие молочные белки, а также рыба усваиваются легче, чем мясо. Этим нужно пользоваться пожилым людям.

**3. Правильно выбирайте типы белковых продуктов.** В каждом из них свой набор аминокислот. Самая важная аминокислота для сохранения мышечной ткани – лейцин, содержащийся в яйцах и молочных продуктах, рыбе, птице, мясе, бобовых, орехах и семечках.

В идеале в рационе должны быть:

- дикая рыба: нерка, скумбрия, кета, горбуша, палтус, кижуч, сельдь, мойва, корюшка, треска, минтай и т.д.;
- яйца;
- творог нормальной жирности (9%), лучше деревенский;
- птица;
- сывороточный протеин – прекрасно помогает людям, которые плохо усваивают естественный белок;
- говядина и субпродукты;
- бобовые;
- сыры.

• 93

Сам по себе белок не улучшает спортивные результаты, но есть все основания принимать его после тренировки, чтобы показать организму, что все хорошо – строительные материалы подвезли, можно спокойно восстанавливаться.

**4. Повышайте количество источников омега-3 в рационе.** Жирные кислоты омега-3 влияют на метаболизм мышечных белков и здоровье митохондрий, буквально «отодвигая» биологическое старение. Согласно исследованиям, они способствуют ускоренному мышечному синтезу, что осо-

бенно важно для тренирующихся пожилых людей, чей обмен веществ существенно замедлен. Жирная рыба помогает нарастить массу красиво и полезно. Больше калорий, и все они отправятся на пользу — в том числе помогут мышцам, сердцу и мозгу.

**5. Следите за балансом гормонов.** Если что-то в вашем организме пошло не так, вы не сможете сохранить правильную композицию тела, пока не решите проблему. После 40 лет нужно ежегодно отслеживать гормон роста, ДГЭА, тестостерон, эстроген. У женщин в менопаузе снижается уровень эстрадиола, и если это происходит резко и значительно, то риск саркопении повышается.

94 •

**6. Контролируйте витамин D.** Витамин D и омега-3 не позволяют себя игнорировать без потерь. Согласно исследованиям, именно дефицит витамина D связан с нестабильностью движений, дискоординацией, слабостью мышц, частыми падениями и травмами у пожилых людей.

**7. Ешьте противовоспалительно.** Хроническое воспаление уничтожает мышцы последовательно и беспощадно. Те, кто утверждает, что его не существует и «вообще такого диагнозу нетути», должны немедленно вынуть изо рта кусок пирога и внимательно посмотреть вниз. Существенно увеличенный в объеме живот говорит о том, что данному «несуществующему» воспалению лет -дцать и оно активно влияет на метаболизм и гормональный фон.

Начинается оно, как правило, в кишечнике, перегруженном фастфудом, пивом, газировкой, майонезом, белым хлебом, жареной пищей, сладостями и т.п. Но все поправимо,

достаточно убрать фабричную пищу, переизбыток и другие вредные пищевые привычки, лучше присмотреться к количеству и качеству молочных продуктов в рационе. Против воспаления хорошо работают зеленые листовые, ягоды, грецкие орехи, жирная рыба.

**8. Уберите алкоголь.** А если совсем не можете без этой «радости», то сократите до одного приема в выходные. Злоупотребление истощает скелетные мышцы и повреждает их, вызывает судороги и нарушение координации. Это также пустые калории и крайне неэффективные тренировки. Раньше я могла в выходной дать себе маленькое послабление в клубе, но после полугода активной работы в зале алкоголь исчез из моей жизни. Отучаться не пришлось – исчезла потребность. Просто без него лучше – жизнь и ощущения чище и ярче.

• 95

**9. Бросайте курить.** Курение также ушло само, когда из форм кустодиевской дамы я вернулась в современный облик. В какой-то момент понимаешь, что сигарета – просто пустышка в твоих зубах, как у неразумного младенца. Настроившись на эту волну, мозг начинает постепенно показывать картинки: насколько на самом деле ужасен запах, как плохо выглядит кожа, как трудно пробежать хотя бы пару километров. Какой человек в целом зашоренный и бессильный, чуть что – бросается за пачкой, боясь остаться без сигареты, как без дозы инсулина. Зависимости – как куча червей в корзинке, которые лишь зависимому кажутся сочными спелыми ягодами (образ из одной старой скандинавской сказки).

Немного фактов:

- Потеря мышечной массы – это не шутки, а заболевание. Около 45% людей в той или иной степени страдают этим.
- Самое частое следствие саркопении в пожилом возрасте – инвалидность из-за бытовых травм.
- Наибольшая проблема – костная ткань, которая без крепких мышц оказывается еще более уязвимой и хрупкой.
- Метаболические эффекты деградации мышечной ткани – инсулинорезистентность, диабет, повышение уровня холестерина, лишний вес, гипертония и т.д.
- Есть прочная связь между гиподинамией, потерей мышечной ткани и деградацией нейронов мозга.

96 •

Но все это обратимо, просто нельзя позволять себе расслабляться ни при каких обстоятельствах. Возраст может быть как поводом для жалости, так и поводом для гордости – это зависит исключительно от характера.



# План здорового питания на неделю: 7 ярких, вкусных и насыщенных дней

Давайте попробуем сформировать рацион так, чтобы за неделю получить максимальный набор микроэлементов и при этом не перебрать с калориями.

Придерживайтесь следующих правил.

1. Ежедневная калорийность зависит от возраста, исходного веса и нагрузок, но обычно для похудения мужчинам требуется в среднем 1900-2000 ккал, женщинам – 1300-1600 ккал. Рассчитать это можно по формуле Харриса-Бенедикта:

$$66.5 + (13.75 \times \text{вес в кг}) + (5.003 \times \text{рост в см}) - (6.775 \times \text{возраст в годах}) - \text{для джентльменов.}$$

$$655.1 + (9.563 \times \text{вес в кг}) + (1.85 \times \text{рост в см}) - (4.676 \times \text{возраст в годах}) - \text{для леди.}$$

• 97

Для эффективного похудения питайтесь в рамках базового обмена, не умножая его ни на какую активность. Но в течение долгого времени так ограничиваться нельзя.

2. Ешьте 3-4 раза в день через относительно равные промежутки времени, 4 часов достаточно, а при отсутствии чувства голода – 5 будет замечательно.

3. Не вводите в рацион слишком много овощей, иначе в своем стремлении наладить пищеварение вы все только испортите. 600 г в день – уже достаточно много.

4. Берите в качестве основы белковые продукты – хотя бы 2 порции в день яиц, мяса, птицы, рыбы, субпродуктов, морепродуктов.

5. Любителям углеводов следует выбирать сложные – не-обработанные злаковые и корнеплоды, остальным хватит ягод и некрахмалистых овощей.

6. Если вы не можете жить без хлеба, пара кусков на завтрак вполне допустима, главное – ваш комфорт.

7. Старайтесь есть дома, в спокойной обстановке, а если вы такой же спринтер, как я, и бываете там редко – ешьте дома хотя бы 2 раза в день и 1-2 – «в процессе».

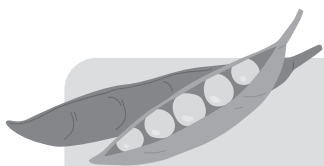
8. Выбирайте полезные продукты для быстрых приемов пищи на ходу. Например, я выбираю орешки (30-50 г в день) и спортивные батончики/печенье с лучшим составом из тех, что могу себе позволить.

98 • 9. Не ужинайте поздно – это замедляет обмен веществ, прогулка или подъем по лестнице – напротив, ускоряют. Если ужинаете, пусть еда будет максимально легкой. Например, белковый омлет + салат.

10. Если любите фрукты, используйте их в качестве десерта. Выбирайте пару небольших в день или 1 фрукт + 100 г ягод.

11. Не ешьте то, что вам не подходит и вызывает какой-либо дискомфорт, только потому, что это «полезно».

Ниже приведено примерное меню, основанное на этих принципах.



## Понедельник

### ЗАВТРАК

Каша овсяная, гречневая или перловая с добавлением обычного или растительного молока. Чайная ложка оливкового масла. Яйцо или порция творога (100 г). Немного ягод.

### ОБЕД

Чечевичный суп с зеленью.  
Порция птицы (120-180 г).

### УЖИН

Запеченная рыба – 200 г, ассорти из овощей или овощное рагу.

### ДОПОЛНЕНИЯ

30 г грецких орехов, кисломолочный продукт или спортивный батончик/коктейль, маленький кусочек сала.

## Вторник

### ЗАВТРАК

Цельнозерновой тост с ореховой пастой или рыбным риемом. Яйцо и немного зелени.

### ОБЕД

Картофель в мундире, овощной салат. Столовая ложка оливкового или сливочного масла.

### УЖИН

Гуляш из мяса и овощей.

### ДОПОЛНЕНИЯ

Любой фрукт, овсяный блин с творожным сыром.





## Среда

### ЗАВТРАК

2 яйца пашот, ассорти из свежих овощей, 2-3 гречневых тоста.

### ОБЕД

Котлеты из индейки на пару или говяжья печень, порция брокколи с щепоткой сыра.

### УЖИН

Тыквенный суп-пюре, запеченная скумбрия.

### ДОПОЛНЕНИЯ

30 г миндаля, средняя груша.



## Четверг

### ЗАВТРАК

Яблочные оладьи на низкоуглеводной муке (у меня хорошо работают кунжутная, нутовая или миндальная) с корицей и ложкой сметаны или греческого йогурта.

### ОБЕД

Белковая запеканка из телятины, рататуй.

### УЖИН

Порция запеченной рыбы. Если рыба постная, дополните ее оливковым маслом.

### ДОПОЛНЕНИЯ

Порция протеинового коктейля, зеленый смузи из шпината, петрушки, сельдерея и яблока, 30 г тыквенных семечек.

## Пятница

### ЗАВТРАК

Коктейль из кокосового молока, порции протеина, льняных и кунжутных семечек и творога.

### ОБЕД

Кабачковые оладьи, куриные котлеты на пару.

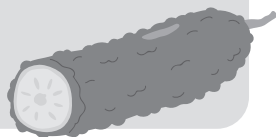
### УЖИН

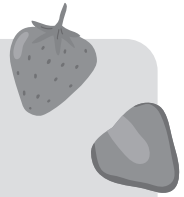
Белковый омлет со шпинатом. Оливковое масло.

### ДОПОЛНЕНИЯ

Арахис или арахисовая паста (можно взять любые орешки или любую пасту) и гречневые тосты. Яблоко.

• 103





## Суббота

### ЗАВТРАК

2 яйца с щепоткой сыра, свежий салат айсберг, немного петрушки.

### ОБЕД

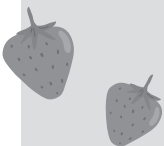
Тушеная чечевица и запеченная скумбрия.

### УЖИН

Тушеные сердечки, ассорти из овощей.

### ДОПОЛНЕНИЯ

Ягодно-белковый коктейль (протеин, творог, ягоды), порция сухофруктов в качестве десерта.





## Воскресенье

### ЗАВТРАК

Блинчики или кексы из низкоуглеводной муки с ягодами. Ложка сметаны или греческого йогурта, щепотка кунжута.

### ОБЕД

Запеченная сельдь или сардина. Луково-морковный маринад. Нарезка из свежих овощей.

### УЖИН

Кабачково-куриные котлеты или куриная запеканка. Порция запеченной цветной капусты с щепоткой сыра.

### ДОПОЛНЕНИЯ

Протеиновый батончик или коктейль, порция фисташек, банан.

• 105



В этом меню на неделю я постаралась собрать максимум доступных источников микроэлементов, жиров и аминокислот; минимизировать молочные и глютеносодержащие продукты (если у вас с ними все хорошо, можете включить их в рацион). Те, у кого проблемы с глютеном, могут использовать альтернативную муку и альтернативные рецепты – хлеб получается совсем как настоящий. Ну и главное – пейте чистую воду. Кроме нее из напитков можно включить в рацион один кофе, матчу, зеленый чай, травяные чаи, какао.

# Детский рацион и физическая активность для оптимального роста и развития

В современном мире избыточный вес зачастую становится проблемой не только взрослых, но и детей. Формирование рациона ребенка после отлучения от груди – это огромная ответственность. К сожалению, мамы обычно полагаются на готовые пюре, соки, детское питание, печенье, хлебные изделия, а дети «подсаживаются» на простые углеводы моментально. Если ребенок знает, что такое печенье, то непременно выберет его, а не яблоко или морковку. Такой подход к питанию приводит не только к лишнему весу, но и к стоматологическим проблемам. Печенье, кстати, стоматологи не одобряют больше всего (как и чипсы), потому что все это долго тает во рту, прилипает и надолго остается на зубах, разрушая нежную формирующуюся эмаль.

• 107

В детском рационе принципиально даже не столько его влияние на физическую форму, сколько получаемый из него уровень энергии, влияние на обучаемость, формирование костей, иммунитета, получение полного спектра питательных веществ. Поразительно, сколько сегодня в благополучных экономически странах стало анемии, рахита, ожирения, нарушения когнитивных функций, заболеваний щитовидной железы и костей у детей.

Здоровый рацион ребенка должен выглядеть примерно так: 40% – овощи и фрукты, 30% – сложные углеводы (крупы), еще 30% – белки с полезными жирами. Плюс молочные продукты (лучше кисломолочные) и сладкий десерт 1-2 раза в день – до

100 г в сумме. В добавках без особого указания врача дети до 15 лет не нуждаются – все полезные вещества они должны получать из пищи.

Конечно, никаких промышленно переработанных продуктов в рационе детей быть не должно, не приучайте их к колбасам и полуфабрикатам. Также для развивающегося мозга и формирующегося метаболизма очень опасны трансжиры. Наличие пищевого мусора в рационе ребенка закладывает мощный фундамент для расстройств пищевого поведения и различных метаболических проблем. «У него спорт, он активный» – это не оправдание, ведь активность со временем снизится, а вредные пищевые привычки останутся.

Кроме того, необходимо минимизировать добавленный сахар: соки, сладкий чай, белый хлеб (бутерброды), булочки, варенье и печенье – только изредка. Норма сахара для ребенка – 6 чайных ложек в день, поэтому приучайте с раннего детства, что сладкое – это максимум фрукты, а все остальное изредка и в небольших количествах. Если вы изначально переслащиваете пищу, все менее сладкое будет казаться уже невкусным. Дети часто отказываются от нормальной еды, потому что банально испорчен вкус.

Не покупайте и не готовьте детям блюда с высочайшей калорийностью. Один стандартный обед для ребенка в «Макдоналдсе» – это уже суточная норма, а еще пирожок сверху. Плов с жирным мясом и большим куском масла или жареные котлеты с солидной порцией пюре, добавление везде сыра и майонеза – это потенциальные проблемы со здоровьем, и не только с весом. Кроме того, высококалорийная пища пуста с точки зрения микроэлементов. Включая ее в детский рацион, вы с детства закладываете дефициты витаминов и минералов. Если вес ребенка в пределах нормы, действуйте на свое и его усмотрение, но не перекармливайте. Остановился – значит, не голоден, пусть погуляет пока.

Важно также не позволять ребенку забывать пить воду, поскольку она регулирует все – от роста и обновления клеток до температуры тела. Суточная норма воды для ребенка составляет от 7 до 14 стаканов, в зависимости от возраста.

Я плохо отношусь к глютену для детей, так как он может негативно влиять на их мозг, поэтому советую выбирать безглютеновые крупы. Молочные продукты должны быть без каких-либо добавок, само молоко – цельным и жирным, лучше всего козьем. Экспериментируйте с белком, дети должны его получать, нравится им это или нет. Ищите тот, который нравится.

В ежедневном меню ребенка должно быть около 14 г клетчатки на каждую тысячу калорий, а также кальций, железо, витамины B<sub>12</sub>, C, D и E. Если врач все же назначает витамины, лучше вводить отдельные компоненты, а не отдавать предпочтение поливитаминам. Дети великолепно усваивают питательные вещества как из рациона, так и из добавок, это высокий риск гипервитаминоза.

• 109

Кроме того, важно учитывать еще несколько нюансов:

- Нормальная физическая активность для ребенка – это минимум 4-6 часов в день.
- Для получения витамина D ребенок должен бывать на солнце (конечно, не на палящем, а на мягком).
- Минимизируйте стерильность, антибактериальные средства и укутывания.
- Давайте цельные фрукты вместо пюре – пусть учатся грызть.
- Установите режим – никакого жевания «нон-стоп», должны быть завтрак, обед, ужин и перекус.

На самом деле дети от природы хорошо понимают в нормальной еде и даже имеют отвращение к мешанине, химии, красителям, соусам. К сожалению, оно быстро меркнет, по-

тому что им сразу делают «сверхвкусные» и «сверхсладкие» прививки. Одна из худших привычек родителей – успокаивать сладким. Заплакал – сразу печенье в зубы. Задумайтесь, не утешаете ли вы так своего внутреннего ребенка. Учитесь сами наслаждаться вне поля еды, подавайте детям пример здоровых пищевых привычек.

# Лучшие источники белка для здоровья, похудения и улучшения композиции тела

Роль белка в организме человека очень высока, поскольку именно из него состоят органы, ткани, мышцы, синтезируются гормоны и ферменты. Он также поддерживает здоровье кожи, волос и ногтей, общий тонус и эмоциональное состояние. Кроме того, ни один другой макроэлемент не дает такого устойчивого чувства сытости. Наконец, это один из лучших способов справиться с расстройствами пищевого поведения и тягой к сладкому, вызываемой чересчур углеводистой диетой, основанной на фруктах, овощах и кашах.

Конечно, лучше всего потреблять белок животного происхождения, но и некоторые любители растительной пищи умудряются набрать свою норму, хотя это довольно сложно.

Самое высокое содержание белка – в говядине, куриной грудке, чечевице, морской рыбе, красной и белой фасоли, яйцах, твороге, домашнем йогурте, сыре, орехах, баранине, сывороточном и веганском протеине, пищевых дрожжах, говяжьей и куриной печени, кальмаре.

«Рекордсмен» по белку – это, конечно же, мясо/птица и субпродукты, а также чечевица. Отдельная история – протеин. Наибольшее содержание белка – в баранине – 25 г на 100 г продукта. Помимо этого, в ней содержится железо, цинк и витамины группы В. Кстати, эти животные питаются исключительно травой.

Немного меньше белка в говядине – 22 г белка на 100 г продукта. Это мясо достаточно сухое, поэтому подходит худе-

• 111

ющим и тем людям, чей организм плохо воспринимает животные жиры. Это также источник цинка, железа, антиоксидантов, витаминов А и Е.

В куриной грудке и куриной (а также говяжьей) печени – 21 г белка на 100 г. Куриная грудка содержит витамины группы В, способствует снижению рисков сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, повышения уровня холестерина. Другие части курицы тоже содержат белок, но поменьше – примерно 16 г на 100 г продукта. Что касается печени, чего ей только не приписывают – и холестерин, и токсины, и антибиотики. В неделю достаточно потреблять ее всего-то 2-3 раза по 100 г. В ней содержатся витамины группы В, ценнейшее гемовое железо, витамин А.

Чечевица – лучший растительный источник белка, на 100 г сухого продукта приходится 24 г чистого белка, в вареном виде – около 9 г. Чечевица также содержит клетчатку, фолиевую кислоту, марганец, железо, фосфор, калий, витамины группы В. Плюс регулирует уровень сахара в крови и помогает пищеварению.

112 •

В красной фасоли белка 22 г на 100 г сухого продукта. В белой немного меньше – 20 г, а еще – фолиевая кислота, магний, железо и тиамин. Неплохая альтернатива крупе, картофелю и макаронам, поскольку бобовые неплохо контролируют уровень сахара в крови. Но все бобовые необходимо вымачивать.

Морская рыба (нерка, кижуч, кета, мойва, скумбрия, сардина) тоже богата белком – 18-20 г на 100 г продукта. К тому же она содержит жирные кислоты омега-3, витамины группы В, витамин D, селен, калий. Способствует поддержанию здоровья мозга, пищеварения и костной ткани, положительно влияет на кожу. Белая постная рыба тоже неплоха, но не дает такой сытости.



Кальмары – еще один доступный и простой источник белка, который может стать основой для салатов или горячих блюд. В 100 г – 17 г чистого белка и суточная норма меди, 60% суточной нормы селена. В них также высокая концентрация витаминов В<sub>2</sub> и В<sub>12</sub>, кальций и фосфор, высокое содержание йода, магний.

В яйцах белка аж 7 г на штуку. К тому же они содержат все 9 незаменимых аминокислот, биотин (очень полезный для волос) и витамин В<sub>6</sub>, помогающий ферментам расщеплять белок. Помогают при метаболическом синдроме, положительно влияют на состояние кожи, работу мозга, поддерживают здоровье сердца.

Также неплохи в качестве источника белка пищевые дрожжи – 8 г на 2 столовые ложки. Можно использовать как специю или вместо тертого сыра (вкус немного похож, консистенция – как мелкие хлопья). Богаты витаминами группы В, цинком, клетчаткой. Это ферментированный продукт, отличная натуральная альтернатива синтетическим витаминам группы В.

Творог – самая «спортивная» еда, в нем не только 15 г белка на 100 г, но и высокое содержание кальция. Однако чтобы кальций усваивался, творог должен быть жирным сам по себе или дополнен правильным жиром (например, сметаной или горсткой орехов или семечек). Он также содержит фосфор, витамины В<sub>12</sub>, В<sub>6</sub>, фолиевую кислоту.

Следует быть осторожнее с творогом людям с воспалениями суставов или кишечника, ориентироваться на реакцию организма, которая обычно возникает быстро. Ну и, конечно, тем, кто очень чувствителен к лактозе и казеину.

Еще один неплохой источник – орехи, однако это лишь дополнение, не следует слишком надеяться на них, поэтому я бы не советовала держать их дома тем, кто не может оста-

• 113

новиться на 30-50 г. Джедаям ЗОЖ – пожалуйста. В 100 г орехов содержится примерно 10 г чистого белка, а также антиоксиданты, качественные жиры, магний, клетчатка. Особенно они подходят веганам в качестве альтернативы животному белку.

Домашний йогурт содержит 6-9 г белка на порцию 100 мл, а также является источником пробиотиков, помогает наладить пищеварение и оптимизировать усвоение питательных веществ, улучшает настроение, поддерживает иммунную систему. Лучше всего готовить его самостоятельно, с живыми заквасками и на домашнем молоке, тем более при негативной реакции на промышленные продукты.

Что касается сыра, белка в нем, конечно, поменьше, чем жира, – 7 г на порцию 30 г. Лучше всего организмом воспринимается козий сыр, но хороши также фета, брынза, адыгейский сыр, сулгуни – достаточно «легкие» варианты, отлично подходящие для похудения.

114 •

Ну и, наконец, протеин. Сывороточный протеин содержит целых 20 г белка на 30 г. Он отлично усваивается, поэтому является хорошим вариантом для тех, кто не любит мясо, активно тренируется, имеет проблемы с желудком или кишечником, восстанавливается после болезни. Сывороточный протеин помогает наращивать мышцы и ускоряет их восстановление после активных тренировок или, напротив, длительного бездействия или вынужденной неподвижности. Однако он не подходит тем, кто не дружит с молочными продуктами. И, к несчастью, протеин часто содержит добавки (сахарозаменители и усилители вкуса), поэтому в качестве альтернативы можно покупать говяжий или яичный протеин или же искать продукты без добавок.

Протеин необходимо «разбавлять» клетчаткой и немного – жиром, чтобы не разжигать аппетит. В качестве клет-

чатки отлично подойдут семечки льна и чиа, ягоды, отруби. Такой протеиновый «коктейль» может быть самостоятельным приемом пищи, а перед сном можно даже выпить чистый протеин.

Есть и альтернатива – веганский протеин. Белка в нем, конечно, меньше, но все равно достаточно – 24 г на 100 г. Очень неплохой и пока недооцененный продукт. Делают его из гороха, подсолнечника, конопляных семечек. Его плюс в том, что в нем обычно нет добавок, зато есть приличное количество калия, витаминов и антиоксидантов. Отличный вариант для тех, кто не ест животный белок и нуждается в экспресс-перекусах или легкоусвояемом продукте.

Для поддержания нормального уровня белка в организме необходимо потреблять примерно 1 г чистого белка на 1 кг веса (имеющегося, а не идеального). Так, при весе 75 кг на 3 приема нужно разбить 3 порции, содержащие по 25 г чистого белка. Сделать это довольно просто. Например, на завтрак – яичница из 2 средних яиц с сыром и зеленью (примерно 23 г белка и 277 ккал), можно даже добавить еще одно яйцо без желтка. На обед – порция печени (130 г) и 200 г тушеных овощей с маслом (28 г белка и 350 ккал). На ужин – кальмары и свежий салат (24 г белка и 270 ккал). И все это умещается всего лишь в 900 ккал, а норма белка уже набрана. Остальные калории до ежедневной нормы можно добрать тем, что вам нравится:

- 1 фрукт в день;
- 100 г любых ягод;
- 30-50 г любых орешков;
- кофе с молоком или сливками;
- порция протеина;
- 1-2 порции злакового гарнира/бобовых/корнеплодов;

- столовая ложка масла в салат;
- кусочек шоколада или зефир после обеда для тех, кто умеет держать себя в руках со сладким.

Я, конечно, так себя в белке урезать не собираюсь, как в примере, так что у меня вместо всяких фруктов и орехов был бы точно белковый омлет на ужин.

## Жирные кислоты омега-3: 6 поводов обязательно включить их в рацион и 8 хороших источников

Приверженцы любых диет и систем питания (от ПП и вегетарианства до кето- и палео-) сходятся на том, что жирные кислоты омега-3 абсолютно необходимы организму человека. Они оказывают выраженное положительное влияние на здоровье, однако не вырабатываются самим организмом, поэтому их нужно получать из рациона или добавок, а именно – из рыбы и рыбьего жира.

Есть 3 типа омега-3: эйкозапентаеновая кислота (ЭПК, EPA), докозагексаеновая кислота (ДГК, DGA) и альфа-линоленовая кислота (АЛК, ALA). Первые две усваиваются легко и в полной мере, а АЛК не является полноценным источником омега-3, поскольку в процессе усвоения организмом сначала превращается в биодоступную форму – те же ЭПК и ДГК. Она содержится не в рыбе, а в растительной пище (некоторых орехах, семенах), из которой мы усваиваем лишь 9-15% заявленных омега-3.

Положительных эффектов у омега-3 много. Один из важнейших – противовоспалительный. Регулярное потребление этих жирных кислот способствует снижению уровня воспалительных маркеров: с-реактивного белка, интерлейкина-6 и ФНО-альфа. Помогает при артритах, колитах и болезни Крона, болезнях сердца, диабете и т.д.

Жирные кислоты омега-3 повышают **настроение**. Согласно исследованиям, любители жирной рыбы значительно реже страдают депрессией, чем те, кто ее не ест. Они также отлично

• 117

борются с тревожностью, поэтому для школьников и студентов, которые не могут справиться с волнением на экзаменах – это незаменимая вещь.

Омега-3 – это отличная **поддержка функций мозга и здоровья сердечно-сосудистой системы**. Благодаря омега-3 мозг дольше не стареет, и пожилые люди, в чьем рационе достаточно этих жирных кислот, могут оставаться в здравом уме до глубокой старости и не страдать деменцией. Сосудистые проблемы – это вообще беда нашего времени, поскольку рацион современного человека богат сахаром, трансжирами, а стресс, малоподвижность, переедания и метаболические нарушения дополняют картину. Омега-3 защищают сердце и сосуды, положительно влияя на уровень холестерина и особенно триглицеридов. Три порции рыбы в неделю – и давление начнет приходить в норму.

Кроме того, ежедневное потребление омега-3 помогает **нормализовать сон**.

118 •

И, наконец, омега-3 **поддерживают минеральную плотность костей**, сохраняют сильными суставы, позволяя организму более эффективно абсорбировать кальций и снижая тем самым риск остеопороза. Для здоровья суставов попробуйте заменить сладкое, макароны и хлеб (а иногда и молочное) на хорошую порцию рыбы с салатом или овощным рагу.

И это только основные преимущества.

Содержится омега-3 в некотором количестве в любой морской рыбе, даже не очень жирной, но есть ряд продуктов, наиболее богатых этими жирными кислотами. Это скумбрия, мойва, сардины, печень трески, сайра, корюшка, криль, сельдь. Бесполезны разве что выращенные на ферме рыбы – семга, форель. К тому же вы рискуете получить из такой рыбы антибиотики.

Я, например, часто делаю рыбные паштеты, запекаю скумбрию. Люблю нерку, кижуча, кету, но эти, конечно, посуше.

А вот мойву так и не освоила. Печени трески больше чайной ложечки не могу съесть – будет изжога. А такой вкусный продукт...

Выбирайте некрупную рыбу, не больше средней скумбрии – чем короче ее жизненный цикл, тем меньше она успевает накопить в тканях тяжелых металлов.

Рыбий жир в виде масел неплох, однако сложно выбрать подходящее, часты случаи изжоги и аллергии, даже тошноты. Это может быть непосредственно рыбий жир, масло криля, масло печени трески, водорослевое масло (вариант для веганов и вегетарианцев) – каждый воспринимается организмом по-разному, я долго искала свое. Кроме того, при выходе на большой рынок продукт часто становится некачественным: не соблюдается регламент, нарушаются условия хранения или используется некачественное сырье. Поэтому необходимо тщательно проверять недорогие источники омега-3.

Еще один вариант – рыбные консервы. Это очень удобный источник омега-3 для тех, кто не боится соли, а косточки в них – дополнительный источник калия. Лучше выбирать продукты в собственном соку, в крайнем случае – в томатном соке, но при этом внимательно смотрите на состав. А вот консервы в масле – не лучший вариант. Из консервов можно делать паштеты, салаты и даже супы. Кто не доверяет консервам (в них много соли) – можно научиться делать свои домашние в автоклаве. Сейчас этот агрегат доступен.

# Витамин А: как правильно составить меню для здоровья глаз, репродуктивной системы, кожи и иммунитета

Витамин А – весьма неоднозначный персонаж, поскольку его избыток может быть токсичным для организма, как и избыток других жирорастворимых витаминов (D, E, K). Они имеют свойство накапливаться в органах (в частности, в печени) и жировых отложениях, а вывести одновременно большое количество организму весьма сложно.

120 • Конечно, из продуктов очень сложно получить его максимальную концентрацию – в современном мире невозможно повторить «подвиг» человека, съевшего целую печень белого медведя. А вот перебор с добавками, которые люди любят употреблять в любом непонятном случае, может стать проблемой. Особенно если при этом витамин А получается также из рациона и комплекса витаминов.

Витамин А очень нужен организму, но лучше получать его из натуральной пищи. В современном мире его недостаток обусловлен тем, что многие люди потребляют мало продуктов животного происхождения (источников ретинола), полагаясь на морковь и тыкву. А если питаться готовыми переработанными продуктами, то вы и вовсе не будете получать ни ретинола, ни бета-каротина.

Недостаток витамина А приводит к ослаблению иммунной системы (частым ОРВИ), проблемам с кожей (высыпания, сухость), воспалениям, снижению зрения, а также ломкости и выпадению волос.



Для глаз это настолько «целевой витамин», что даже лютеин и зеаксантин занимают почетное второе место. При дефиците витамина А сетчатка деградирует, поскольку перестает нормально синтезировать фитопигмент родопсин, отвечающий за передачу в мозг сигнала о том, что необходимо считать визуальную информацию. Наш природный объектив будто становится мутным и потертым. Недостаток витамина А приводит сначала к «куриной слепоте», а дальше последствия непредсказуемы, поэтому важно поддерживать его уровень еще и для минимизации возрастных изменений. На витамине А буквально держится наше зрение.

Витамин А является также иммуностимулятором, запускающим антиоксидантную активность, в том числе на генетическом уровне, поскольку он участвует в синтезе так называемых клеток «Т-хелперов» (Th) и В-клеток иммунной системы. При недостатке витамина А очень плохо восстанавливаются слизистые оболочки, становясь более уязвимыми к патогенам, и вы рискуете заболеть буквально от любого чиха.

Витамин А влияет на здоровье кожи и восстановление клеток, при его недостатке первым делом мы можем видеть ухудшение состояния кожи, в том числе различные трещинки и воспаления, морщинки. Снижается скорость заживления. Причина тому – участие витамина А в синтезе гликопротеинов – особых комбинаций сахара и белка, помогающих клеткам связываться и образовывать мягкие ткани.

Кроме того, влияет витамин А и на репродуктивное здоровье, он очень нужен для здорового протекания беременности и правильного развития плода. Однако опасно в этот период употреблять его в виде добавок, поэтому необходимо пополнить рацион соответствующими продуктами – молоком, яйцами, печенью и сливочным маслом.

Существует две формы витамина А – растительный (бета-каротин) и из продуктов животного происхождения (ретинол), они не равны друг другу. Напрямую организм может усваивать только активную биодоступную форму – ретинол. А бета-каротин сначала в несколько этапов преобразуется в ретинол в кишечнике и печени, притом возможно это только в сопровождении жира. В результате этих процессов мы получаем лишь 10-15% витамина А от заявленного количества, а если имеются проблемы с кишечником – и того меньше. В то же время из продуктов животного происхождения мы получаем около 90%.

Конечно, растительные источники витамина А все равно нужны, тем более мы получаем из них клетчатку, антиоксиданты и другие полезные фитонутриенты. Нужно просто разумно комбинировать.

122 • Если вы хотите получить суточную норму витамина А и остаться в нормальном состоянии (без адского метеоризма от килограмма овощей за раз), то тыква и морковь пусть пока отдыхают. Максимально и без лишних конвертаций витамин А усваивается из следующих продуктов:

- Печень. Концентрация ретинола в ней высочайшая: утиной хватит всего 10-20 г в день, говяжьей – 30-50, куриной – 50. Также много витамина А в печени индейки. Но фаворит по содержанию витамина А – жир печени трески, его суточная норма – 5-10 мл, можно заменить им омега-3.
- Сливочное масло – не больше столовой ложки (10-15 г) в день, хотя в 100 г содержится суточная норма.
- Козий сыр. В 100 г около половины суточной нормы, однако увлекаться им не стоит – слишком много калорий и соли. Также неплох любой твердый сыр из коровьего молока, хотя в нем ретинола чуть меньше.
- Яичный желток прекрасно удовлетворяет потребность в витамине А.

- Жирная морская рыба, из которой витамин А в сочетании с омега-3 усваивается отлично. Чтобы получить хорошую порцию витамина, нужно съесть 150 г сельди или скумбрии.

- Цельное деревенское молоко. Достать его нелегко, но при наличии доступа не стоит упускать возможность.

Что касается растительных источников, следует включить в рацион тыкву, сладкий картофель, кейл, морковь, шпинат (и другую зелень), брокколи, сладкий перец, помидоры, зеленый горошек, персики, специи, сухофрукты. Однако, чтобы витамин А усвоился, необходимо добавлять животные жиры. Например, к тыкве или тертой моркови – ложку сметаны или сливочного масла.

Обогатить рацион витамином А довольно просто.

1. Потреблять паштет из печени или, если не любите, добавлять ее в мясной фарш для заготовок.

2. Есть яйца (с желтками!) – это может стать отличным завтраком.

3. Дополнять блюда ягодами или курагой.

4. Готовить салаты из зелени, помидоров, болгарского перца

5. Дополнять тушеные овощи топленым или сливочным маслом.

6. Запекать корнеплоды в духовке и подавать их с сыром.

Кстати, жирорастворимые витамины не боятся термообработки.

## Витамин С – помощник внутренней антиоксидантной системы

Витамин С – водорастворимый витамин, который по праву считается антиоксидантом, однако он лишь поддерживает внутреннюю систему антиоксидантов, о которых нужно знать и заботиться. Он необходим для работы гипофиза, надпочечников, яичников, мышц и печени. Дневная норма витамина С – 200 мг. При его недостатке человека одолевает усталость, плохое настроение, снижается стремление к физической активности. Выявить дефицит можно по анализам крови.

При катастрофическом дефиците этого витамина развивается цинга – болезнь, которая приводит к нарушению целостности кровеносных сосудов и повреждению соединительной ткани. Она имеет ряд симптомов:

124 •

- плохое заживление ран;
- воспаление и кровоточивость десен;
- появление маленьких пятнышек на коже (красных, коричневых, синеватых);
- боли в суставах;
- сухость глаз и ротовой полости.

Но в XXI веке этой болезни можно не опасаться, в развитых странах ее не бывает. А вот дефицит витамина С встречается у 30% относительно здоровых людей, что обусловлено прежде всего отсутствием в рационе должного количества свежих овощей, ягод и фруктов. Однако иногда это связано с проблемами с усвоением – целиакия, болезнь Крона и другие нарушения работы кишечника, а также гипертиреоз, вирусные заболевания, почечная недостаточность, онкология, прием обезболивающих и антибиотиков.

Истощение запасов витамина С наблюдается при беременности и грудном вскармливании, диабете 2-го типа и преддиабете, остром воспалении, ожирении, у курящих. Также может быть обусловлено генетикой и возрастом.

Источники витамина С:

- шиповник – от 300 мг до 1,2 г на 100 г, в зависимости от вида;

- сладкий перец – 97 мг, хватит 50-100 г овоща в день (примерно такое же количество в квашеной капусте и черной смородине);

- кейл – 93 мг;

- киви – 93 мг;

- брокколи – 90 мг;

- брюссельская капуста – 85 мг;

- клубника – 60 мг;

- апельсины и лимоны – от 25 до 50 мг, для покрытия суточной нормы необходимо 200 г цитрусовых в день;

- ананас – 50 мг;

- цветная капуста – 48 мг;

- черника – 44 мг;

- белокочанная капуста – 37 мг;

- руккола – 15 мг;

- клюква – 14 мг.

Чтобы получить из этих источников максимальное количество витаминов, лучше обрабатывать их минимально, 500-600 г этих продуктов в день восполнят необходимое количество витамина С. Кроме того, этот витамин доступен в квашеных продуктах, а также в настое шиповника, если вода была нагрета не выше 60 градусов.

Было одно небольшое исследование на опытных карниворцах, обходящихся год без растительной пищи, – они отмечали,

что их настроение и тренировочная активность снизились. Добавка витамина С все исправила довольно быстро.

При отсутствии в меню углеводов витамина С требуется меньше, поскольку в таком случае в организме протекает меньше окислительных процессов, которые нужно компенсировать. Конечно, в субпродуктах и мясе есть небольшое количество витамина С, но лучше в отсутствие овощей и фруктов принимать добавки. Однако растительная пища – самое здоровое решение вопроса.

# Витамин D: разнообразие полезных свойств и основные источники

Витамин D регулирует огромное количество наших адаптивных процессов. Главная задача этого витамина – обеспечение способности организма «выживать», то есть чувствовать себя хорошо в тяжелых условиях. Если раньше это были недостаток пищи и природные катаклизмы, то сейчас – хронические заболевания, нарушения обмена веществ, аутоиммунитет, стрессы, воспаления на фоне переедания, отсутствие физической активности и некачественная пища.

В паре с кальцием витамин D поддерживает общее состояние здоровья, способствуя здоровому метаболизму костной ткани и сохранению нормальной прочности скелета. Неплохо к ним также добавить витамин K<sub>2</sub>, но о нем позже.

В наше время даже в развитых странах от дефицита витамина D страдает от 40 до 80% населения. Недостаток данного витамина приводит к снижению продуктивности, депрессиям, апатии, развитию и более тяжелому течению хронических заболеваний, делает организм более уязвимым к инфекциям.

Важным «источником» витамина D является солнце, поскольку он синтезируется из холестерина после соприкосновения УФ-излучения с кожей. Поэтому холестерол обязательно должен быть в рационе (например, яйца). Те, кто живет ближе к экватору, реже имеют недостаток витамина D. Однако даже если вы уедете на пару недель на солнечные острова, а затем вернетесь в суровые условия севера, это никак не решит проблему. Да и в Центральном округе ситуация не намного лучше.

• 127

Поэтому смотрите на вещи реалистично, жителям России необходимо получать данный витамин из еды, однако в ней он содержится в небольших количествах.

Витамин D все чаще называют прогормоном, поскольку он запускает и контролирует важные реакции, в том числе и эндокринные. Как и витамин А, он имеет две формы: витамин D<sub>2</sub> (эргокальциферол), содержащийся в растительных продуктах, и витамин D<sub>3</sub> (холекальциферол), содержащийся в продуктах животного происхождения. Также по аналогии с витамином А форма D<sub>3</sub> обладает большей биодоступностью, то есть лучшей усвояемостью – примерно в 500 раз быстрее, чем D<sub>2</sub>.

В форме D<sub>3</sub> этот витамин встречается в холестеринсодержащих жирных продуктах и жирной рыбе:

- Жир печени трески (достаточно 5-10 мл в сутки)
- Скумбрия (в 100 г почти 200% от нормы)
- Карп (около 160%)
- Угорь (100 г в день будет достаточно)
- Нерка
- Омуль
- Сельдь
- Дикий лосось
- Сиг
- Радужная форель
- Сардины
- Мойва
- Яйца
- Печень говяжья
- Цельное молоко
- Деревенское сливочное или топленое масло
- Икра любая
- Говядина
- Баранина



Однако стоит учитывать, что речь идет о мясе животных, которые гуляли на солнце и ели траву, и яйцах кур, которые делали то же самое, а не о комбинатных коровах и барашках.

У витамина D есть множество важных функций. Как уже говорилось, он поддерживает здоровье костей: их обновление и плотность костной ткани. Это происходит благодаря совместной работе кальцитриола (его преобразованная форма) с паратиреоидным гормоном. Он также регулирует оборот других питательных веществ, отвечающих за функцию кальция в организме. Это очень важно для организма, поскольку при нарушении транспорта калий откладывается не в твердых, а в мягких тканях. Например, в артериях, в результате чего повышается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Очень нужен витамин D пожилым людям, чтобы не заполучить так называемое «размягчение» костей.

Еще одна его задача – поддержание иммунитета. Он защищает от частых ОРВИ и аутоиммунных заболеваний, участвует в предотвращении или быстром купировании воспалительных процессов благодаря тому, что его рецепторы содержатся в иммунных клетках.

Он также участвует в контроле сахара, поэтому при повышении уровня глюкозы грамотный специалист в первую очередь посмотрит на то, что у вас с уровнем данного витамина.

Кроме того, дефицит витамина D повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, поскольку контролирует воспалительные процессы и уровень холестерина, поддерживает здоровье сосудов.

Влияет он и на сон, и даже на настроение, его недостаток чреват депрессиями и повышенной тревожностью, бессонницей.

Также от него зависит концентрация внимания, обучаемость и память. Он поддерживает способность принимать решения,

обрабатывать, усваивать и хранить информацию в памяти, что очень важно, в частности, для школьников и студентов.

Витамин D играет важную роль в балансе гормонов. Его дефицит может помешать правильному синтезу тестостерона и эстрогена, что, в свою очередь, может создать неблагоприятную метаболическую ситуацию.

Здоровая кожа — тоже его заслуга, ведь он не только поддерживает иммунитет и контролирует воспаления, но и отвечает за восстановление и регенерацию клеток кожи.

Больше всего дефициту витамина D подвержены определенные группы людей.

1. Те, кто получает мало солнечного света (особенно любители густо намазываться солнцезащитным кремом), а также люди, работающие в ночные смены или в условиях отсутствия дневного освещения.

2. Люди с хроническими заболеваниями.

3. Люди старше 70 лет.

4. Госпитализированные на длительный период.

5. Страдающие целиакией и другими нарушениями пищеварения, мешающими усвоению.

Ну и, конечно, те, кто недополучает данный витамин из рациона. Стоит отметить, что малыши на грудном вскармливании также недополучают его, если недополучает мама.

А для поддержания здорового уровня витамина D есть несколько простых правил.

1. Потреблять столовую ложку печени трески ежедневно.

2. Включить в рацион цельное молоко, йогурты и сливочное масло при наличии такой возможности.

3. Ежедневно находиться 40 минут на солнце (не самом активном).

4. Не забывать о жирной рыбе, мясе и яйцах.

5. Следить за нормальной работой кишечника, чтобы все это усваивалось.

# Витамин Е: чистая кожа, хорошее зрение, крепкий иммунитет и сохранение молодости

Витамин Е – еще один внешний (пищевой) антиоксидант, а значит, он защищает организм от преждевременного старения и хронических заболеваний. Существует он в двух формах: токоферолы и токотриенолы. Его дефицит встречается нечасто при нормальном питании.

Данный витамин в высоких концентрациях содержится в растительных маслах (например, в 10 мл масла зародышей пшеницы содержится суточная норма), семенах и орехах, а также в специях и спирулине. Но есть и другие хорошие источники.

- Семечки подсолнечника. Из 30 г можно получить около 60% суточной нормы.
- Шпинат – 19% суточной нормы на 100 г.
- Авокадо – 16% суточной нормы на 100 г.
- Манго – 9% суточной нормы в 100 г.
- Сывороточный протеин – 22% суточной нормы в 30 г.
- В миндале и фундуке содержится соответственно 37% и 21% от суточной нормы на 30 г.
- В столовой ложке оливкового масла – 10% от суточной нормы.

Содержится немного этого витамина и *в икре, сушеной зелени, отрубях, желтках.*

Положительное действие витамина Е на организм многообразно.

1. Уменьшение симптомов ПМС. Согласно исследованиям, витамин Е мягко корректирует такие неприятные проявления

гормонального перепада, как болезненность груди, перепады настроения, высыпания на коже и спазматические боли.

2. Поддержка зрения, кожи и волос, а также иммунитета. Высокий уровень витамина Е в организме способствует снижению риска катаракты и диабетической ретинопатии. Он также ускоряет заживление ран и помогает решать множество проблем с кожей (угревая сыпь, псориаз, экзема, пролежни, дерматиты) даже при наружном применении, но лучше в рационе. Кроме того, этот витамин стимулирует рост волос.

3. Улучшение работы мозга.

4. Экспрессия генов.

Я, например, очень уважаю насыщенные жиры, но если начинаю перебирать с ними, то это сразу же сказывается на коже — появляются высыпания. Поэтому я строго слежу за этим и сразу же балансирую источниками витамина Е. Если вам знакома эта проблема, попробуйте «Е-ориентированный» рацион: замените на некоторое время большую часть животных жиров на ненасыщенные (в небольшом количестве) — орехи, масла, зелень.

## Витамин $K_2$ : 10 основных источников, польза и функции в организме

Обычно здоровье костей связывают с уровнем кальция в организме. Однако, как было упомянуто, без витаминов  $D_3$  и  $K_2$  кальций накапливается не в костных, а в мягких тканях, а это большая проблема. Притом лучше всего получать кальций и  $K_2$  из рациона, поскольку естественные формы работают в идеальной связке.

Витамин  $K_2$ , или менахинон, отвечает также за свертываемость крови, здоровье сердца и сосудов, регулирует рост клеток, улучшает функции мозга, снижает уровень воспаления и чувствительность к инсулину. Витамин  $K$  существует в двух основных формах: МК-4 и МК-7. Первая из них имеет более длительный период полураспада и дольше находится в организме. Витамин  $K_1$  содержится в растительных продуктах, а  $K_2$  – в продуктах животного происхождения и ферментированной пище. В организме  $K_1$  не может использоваться до тех пор, пока не преобразуется в  $K_2$ , а мозг вообще не в состоянии его метаболизировать.

$K_2$  помогает организму вырабатывать энергию, оптимизируя функцию митохондрий. Снижает окислительный стресс и предотвращает гибель нейронов даже при дефиците внутреннего антиоксиданта – глутатиона.  $K_2$  также служит средством профилактики когнитивных нарушений, поскольку благодаря ему вырабатывается высокое количество компонентов защиты мозга.

При приеме антикоагулянтов необходимо строго следить за уровнем  $K_2$ , получая его в небольших количествах из рациона.

• 133

Следует учитывать, что злоупотребление добавками витамина А (ретинола) мешает нормальному усвоению  $K_2$ , поскольку они – настоящие конкуренты за усвоение. Кроме того, витамин А способствует вместе с тем и дефициту  $D_3$ , что повышает риск развития остеопороза. Также мешают усвоению  $K_2$  антибиотики широкого спектра действия, поэтому после окончания их приема придется налаживать микрофлору, ведь синтезируют  $K_2$  именно бактерии.

Наибольшее содержание  $K_2$  – в молоке и мясе животных, знающих, что такое трава. Также этот витамин синтезируют бактерии толстого кишечника, поэтому нельзя отказываться от продуктов животного происхождения, ведь это помогает сразу получить легкоусвояемую форму  $K_2$ .

Вот список продуктов, содержащих  $K_2$ , по его уменьшению в них:

- Топленое масло (хватит 10-15 г в день)
- Курица
- Свинина
- Говядина
- Желтки
- Молоко
- Твердый сыр (достаточно 30 г в день)
- Домашний творог (100 г в день)
- Печень
- Ферментированные продукты

Также содержится в *брокколи, петрушке и укропе, кинзе, кресс-салате, шпинате, базилике, брюссельской капусте.*

Еще один вариант – «подкормить» бактерии, синтезирующие  $K_2$ , но эта информация больше для общего развития. Для бактерий *Lactococcus lactis* подойдет сыр, пахта, сметана, творог, сливочный сыр, кефир. Для *Leuconostoc lactis* и *Brevibacterium* – твердый сыр. Для *Brochontrix thermosphacta* – мясные продукты.

Что касается  $K_1$ , он в довольно большом количестве содержится в зеленых овощах и сушеных травах.

Если вы хотите обогатить рацион витамином  $K_2$ , идеальным завтраком будет яичница, маленький кусочек масла/щепотка сыра и много зелени. На обед можно съесть сардину с зеленым салатом или приготовленной капустой. Не забывайте также о мясе и печени и везде добавляйте петрушку.

## Витамины группы В – 14 лучших источников

В современном мире есть много пищевых источников витаминов группы В. Но далеко не факт, что содержание в конкретных продуктах соответствует заявленному и что пищеварительная система вытянет из этого максимум.

Нехватка витамина В проявляется в виде общей утомляемости, плохого настроения, нарушения сна и концентрации внимания, выпадения волос, ослабления ногтей и ухудшения кожи, синдрома «беспокойных ног». Также наблюдается низкий уровень железа.

Дефицит витаминов группы В встречается не так часто. Как правило, наблюдается у тех, кто имеет проблемы с усвоением пищи, а также у людей, соблюдающих растительную диету и не компенсирующих недостатки.

136 •

Витамин В существует в 8 формах.

1. В<sub>1</sub> (тиамин) отвечает за метаболические процессы, помогает наиболее эффективно использовать получаемую энергию. Оказывает положительное влияние на здоровье печени, кожи, глаз и ногтей.

2. В<sub>2</sub> (рибофлавин) – также важный участник энергетического обмена, помогающий усвоению других форм витамина В. Защищает сердечно-сосудистую систему.

3. В<sub>3</sub> (ниацин) способствует здоровью кожи, суставов, пищеварительной системы, сердца и мозга, а также снижению уровня холестерина. Дефицит данной формы приводит к пеллагре – опасному состоянию, проявляющемуся в тотальном сбое пищеварения, слабоумии и тяжелых кожных проявлениях.

4. В<sub>5</sub> (пантотеновая кислота) способствует хорошему заживлению ран, оказывает положительное влияние на сер-



дечно-сосудистую систему, пищеварение. Помогает поддерживать высокий уровень энергии. Отвечает за использование организмом формы  $V_2$ .

5.  $V_6$  (пиридоксин) – участник более 100 процессов в организме, в том числе способствует регуляции уровня глюкозы, поддерживает нормальное состояние пищеварительной и нервной систем. Отвечает за здоровье клеток, синтез гемоглобина и нейротрансмиттеров, формирование белковых структур.

6.  $V_7$  (биотин) – кофермент разных реакций организма. Участвует в метаболизме жирных кислот, аминокислот и глюкозы. Поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы, кожи, ногтей и волос. Отвечает за чувствительность к инсулину и нормальное пищеварение.

7.  $V_9$  (фолиевая кислота) играет важную роль в формировании и развитии плода. Его дефицит при беременности может привести к тяжелейшим дефектам плода, вплоть до несовместимых с жизнью. Кроме того, он поддерживает здоровье сердца и плотность костной ткани, улучшает когнитивные функции, помогает при синдроме беспокойных ног.

8.  $V_{12}$  (кобаламин) участвует в синтезе красных кровяных телец и в регенерации нейронов мозга. Нормализует психоэмоциональный фон, поддерживает надпочечники, отвечает за репродуктивное здоровье.

Содержатся разные формы витамина В в следующих продуктах.

- Печень (птичья и говяжья) –  $V_2, V_3, V_5, V_6, V_9, V_{12}$
- Дикая красная рыба (нерка, горбуша, кижуч, кета) –  $V_1, V_2, V_5, V_6, V_9, V_{12}$
- Говядина и телятина хорошего качества –  $V_1, V_5, V_6, V_9, V_{12}$
- Курица и индейка –  $V_3, V_5, V_6, V_9, V_{12}$

- Чечевица – 90% дневной нормы фолиевой кислоты (В<sub>9</sub>), а также В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>
- Фасоль (в частности, пинто) – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>
- Семечки подсолнуха – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>
- Миндаль – В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>9</sub>
- Яйца – В<sub>2</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>
- Пищевые дрожжи – В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>
- Зелень – В<sub>9</sub>

Также источниками витаминов группы В являются *молочные продукты* (например, домашний творог или йогурт), *крестоцветные и другие овощи* (витаминов группы В в них не очень много, но это совершенно идеальный гарнир). *Твердые сыры* – тоже, скорее, дополнение, но и там встречаются витамины группы В.

Для получения всего спектра витаминов группы В потребляйте минимум 2-3 позиции из данного списка, причем минимум две из них – животного происхождения. Но и растительность очень нужна организму – это прекрасный источник фолатов (В<sub>9</sub>). Для набора нормы вам будет достаточно, например, 30 г кунжута или подсолнечных семечек, 100 г печени, 100 г рыбы, несколько видов овощей и ягод, немного сыра или творога/йогурта в день. (Орешки и семечки лучше по возможности замачивать и потреблять отдельно от животных источников.)

Однако если мешать этим продуктам усваиваться, совмещая с тем, что вы не переносите, с концентрированными источниками антинутриентов (особенно с глютеносодержащими) или ультраобработанной пищей, вы можете оказаться в ситуации дефицита. Например, говядина в жирном беляше – далеко не лучший выбор, это не принесет вам никакой пользы, глютен свяжет и выведет все полезные вещества. Максимум белковые продукты можно сочетать с гречкой, пшеном и бу-

рым рисом, но уж точно не с хлебом. Если любите – съешьте отдельно.

Проблема современной еды заключается в ее разнообразии, «намешанности» и, соответственно, конфликтах ингредиентов между собой и плохом усвоении. Здоровая, цельная еда зачастую может казаться слишком пресной для тех, кто решил ступить на путь правильного питания, потому что современные люди привыкли к переработанной пище. Румяное нагромождение из мяса, сыра, майонеза, сливок и грибов, и все это под корочкой – не лучший выбор. И низкоуглеводность – не аргумент. Лучше отдавать предпочтение запеченной рыбе или птице. Не нужно культивировать «оливье-стайл», такая еда усваивается плохо.

Нагромождение множества продуктов в одном блюде не лечит ЖКТ, а просто оглушает его, забирая энергию на пищеварение вместо того, чтобы отдавать ее вам – на жизнь. Поэтому питайтесь как можно проще, а такие сложные композиции оставьте для особых случаев, чтобы побаловать себя, например, в выходной.

Если в блюде 2-4 компонента, оно уже имеет значительно больше шансов на нормальное усвоение. Например, молочное лучше вообще не сочетать с мясом и рыбой, разве что немного молока в какую-нибудь запеканку. А мясо, яйцо и овощи сочетаются вполне неплохо, не конфликтуют.

И уж точно следует исключить ультрапереработанные продукты – в них вообще не остается естественных форм витаминов и минералов, они мертвы с точки зрения нутриционального состава. Но и в максимализм впадать не стоит. Опирайтесь в первую очередь на комфорт и приятные ощущения от приготовленных блюд. Если вы с ненавистью жуετε печень, пользы от нее не будет.

## 13 важнейших минералов, их основные задачи и лучшие пищевые источники: как собрать правильную «минераль- ную» корзину

140 • Минералы, как правило, выполняют перекрестные функции, помогая друг другу. Если наблюдается дефицит хотя бы одного из них, если из этой упряжки выпадает одна рабочая лошадка, то начинаются или проблемы с конкретной функцией, за которую она отвечает, или проблемы у «коллег», с которыми лошадка тащит тележку вместе. Каждое из этих питательных веществ в той или иной степени необходимо для сокращения

мышц, передачи нервных сигналов, работы сердца, восстановления клеток, синтеза энергии и т. д.

Минералы отличаются от витаминов тем, что их мы получаем из почвы и воды — их поглощают растения или животные и отдают потом нам в удобоваримой форме. Витамины же синтезируются растениями или животными.

Существуют макроминералы (к ним относятся все электролиты) и микроминералы (питательные вещества). Первые нужны организму в больших количествах, а вторые — гораздо меньше, однако без них гармонии не будет.

Есть несколько основных минералов: кальций, натрий, магний, фосфор, железо, калий, йод, медь, марганец, цинк, сера, селен и хлор. Остальные, как правило, работают в связке с другими минералами, наиболее интересные из них — хром, молибден и фтор. Все они содержатся в простейших продуктах.

**Кальций** поддерживает здоровье костей и зубов, иммунной системы. Участвует в функциях нервов и мышц, влияет на свертываемость крови, регулирует давление и метаболизм. Его источники – это прежде всего кисломолочные продукты, творог, сыры и домашнее молоко, а также сардина, листовые, брокколи, миндаль, кунжут, мак, бобовые, растительное «молоко» и соя.

**Натрий (соль)** – его антагонист. Его основные функции – поддержание баланса жидкостей, участие в передаче нервных импульсов и мышечных сокращениях. Натрий можно получить из морской капусты, яиц, мяса и рыбы. А вот ферментированных овощей, консервации, соленой рыбы и т.д. лучше избегать – в таких продуктах абсолютно нефизиологичное количество соли, лучше солите сами.

**Магний** участвует в ферментативных реакциях и синтезе ДНК, а также важен для костной ткани и производства белков. Кроме того, он обеспечивает мышечные циклы сокращения-расслабления. Содержится в картофеле, орехах и семечках, какао и горьком шоколаде, цельнозерновых, листовой зелени, бобовых, рыбе, авокадо и бананах.

**Фосфор** – еще один минерал, отвечающий за здоровье костей и зубов. Он также поддерживает оптимальное состояние клеток и кислотно-щелочной баланс, способствует нормальному функционированию нервов и мышц. Содержится в мясе и птице, молочных продуктах, семечках, бобовых. Только не смешивайте эти источники, фосфор лучше усваивается в вариантах вкупе с овощами и маслом.

**Железо** участвует в обеспечении организма кислородом и синтезе аминокислот, гормонов и нейротрансмиттеров, предотвращает анемию. Источники железа – это красное мясо, субпродукты, рыба, птица, морепродукты, яйца, бобовые, темные листья вроде петрушки и шпината, курага, изюм.

• 141

**Калий** отвечает за баланс жидкостей, передачу нервных импульсов, мышечные сокращения и нормальное давление, от него во многом зависит здоровье сердца и сосудов. Содержится в картофеле, листовых, бобовых, крестоцветных, бананах, свекле и сухофруктах, а также в небольшом количестве в кофе и яблочном уксусе.

**Йод** необходим для производства гормонов щитовидной железы, он участвует в метаболических реакциях и способствует нормальному развитию мозга и когнитивных функций. Йод содержится в морепродуктах и рыбе, водорослях, индейке и молочных продуктах.

**Медь** способствует усвоению железа, поддерживает нормальную скорость метаболизма, борется со свободными радикалами, участвует в синтезе нейротрансмиттеров. Содержится в морепродуктах, субпродуктах, говядине, спиролине, темном шоколаде, орешках, зелени, семечках, пшеничных отрубях.

142 •

**Марганец** способствует расщеплению белков, углеводов и холестерина, свертыванию крови, участвует в делении клеток. Его источники — зерновые, морепродукты, орехи, бобовые, листовые.

**Цинк** тоже способствует делению клеток. Кроме того, поддерживает иммунную функцию и здоровье кожи, способствует заживлению ран. Содержится в мясе (особенно в говядине), в субпродуктах, рыбе, птице, грибах, брокколи, семечках тыквы, спарже, овсе и отрубях, рисе и рисовых отрубях, а также в чесноке.

**Сера** играет важную роль в борьбе с инфекциями, обладает природными антибактериальными свойствами и даже участвует в восстановлении поврежденных ДНК. Сера содержится в мясе, птице, рыбе, бобовых, яйцах, молоке, орехах, крестоцветных и чесноке.

Селен поддерживает здоровье печени, мозга и щитовидной железы (в частности, способствует нормальной выработке ее гормонов). Участвует в метаболизме и синтезе ДНК, защищает организм от окислительного повреждения, а также крайне важен для фертильности. Его источники – бразильские орехи, рыба, мясо, морепродукты, птица, индейка, курица, яйца, овсянка, молоко, чечевица.

Хлор в паре с натрием обеспечивает нормальный пищеварительный процесс, производит желудочную кислоту, отвечает за поддержание нормального уровня pH желудка. Его можно получить из соли, соевого соуса, водорослей, оливок и помидоров.

Как и с витаминами, чтобы организм мог все усвоить, питайтесь проще, не увлекаясь диковинными сочетаниями. Не нужно огромных порций, вы все равно не получите «лишнего». Не пытайтесь уместить все в один день, наилучший вариант – «раскидать» на неделю. Тогда не будет перегруза ингредиентами в течение дня, и вы обеспечите себе недельное разнообразие продуктов и блюд.

Уже в 100 г перечисленных продуктов содержатся дневные нормы минералов, поэтому вы с легкостью наберете норму. Прекрасным рационом на день будет яичница с хорошим сыром или каша с ягодами и сливочным маслом на завтрак, порция домашней ухи на обед, бобовые или птица с овощами на ужин. И обязательно – красное мясо или субпродукты хотя бы несколько раз в неделю.

## 19 продуктов, которые обеспечат организм кальцием, если в рационе нет молока и его производных

Кальций – это не только здоровые кости и зубы, но и поддержка работы сердечной мышцы, а также передача нервных сигналов мышцам для их правильного сокращения, чтобы мы могли уверенно и скоординированно двигаться. Чем старше человек, тем больше он теряет кальция, поэтому обязательно нужно его восполнять.

144 • Люди, у которых по какой-либо причине есть проблемы с коровьим молоком, начинают задумываться, как им получить достаточное количество кальция. Обычно мысль сразу падает на аптечные препараты. Однако без серьезных оснований и контроля специалистов к ним лучше вообще не прибегать, поскольку это может привести к проблемам с сосудами, а кости так ничего и не получают. Поэтому набирать норму нужно из рациона.

Стоит также помнить, что сам по себе кальций не усваивается – для этого ему нужны природные транспортеры и регуляторы, о которых уже было сказано – жирорастворимые витамины  $D_3$  и  $K_2$ . Они тоже гораздо эффективнее в естественных формах, представленных в еде. При нехватке в рационе одного из них (или обоих) и попытках нормализовать без учета этого уровень кальция может развиваться кальцификация сосудов. Именно поэтому следует избегать потребления обезжиренных продуктов и вообще включать в рацион натуральные жиры.

Не задумывались, почему среди ярких культуристов-«сушильщиков» так много случаев сердечных приступов? Дело не



только в нарушении электролитного баланса, но и в проблемах с сосудами из-за «обезжиренного» рациона.

Конечно, отлично, если вы прекрасно усваиваете молочные продукты и у вас есть доступ к домашнему молоку, творогу, сметане, сливочному маслу – от коровы, которая летом пастится на траве, а зимой ест сено. И к натуральному твердому сыру – лидеру по кальцию. Именно эти продукты содержат суперформы  $D_3$ , и  $K_2$ , и кальция. Особенно жирный творог, сливочное масло и сыр. Но, к сожалению, таких счастливиц меньшинство, а тем временем промышленные молочные продукты слишком многое теряют по причине многоэтапной переработки. Помимо этого, они приобретают много того, что нашему организму совсем не нужно. А чей-то организм вообще не усваивает молочные продукты по той или иной причине.

Но, к счастью, кальций содержится и в других продуктах, хоть и не в таком количестве. Этих продуктов довольно много.

1. Качественная консервированная рыба без добавленного масла (лучшее в ней – это косточки)

2. Обогащенное растительное молоко (в 200 мл – примерно треть суточной нормы кальция)

3. Тофу (соевый сыр или творог – кто ж его разберет, сыротворог, в общем)

4. Зелень

5. Крестоцветные

6. Бобовые

7. Креветки

8. Тыква и кабачки

9. Сухофрукты (особенно инжир и папайя)

10. Сушеная зелень и семечки трав (в качестве дополнения)

11. Соевый протеин или мука (но здесь плюсов и минусов 50 на 50)

• 145

12. Миндаль
13. Сушеная морковь
14. Морская капуста
15. Бразильский орех
16. Кунжут
17. Судак
18. Яйца (в частности, желток)
19. Какао

При повышенной чувствительности к лактозе можно попробовать топленое масло – в нем ее почти нет. Также хорошие варианты – козье молоко и продукты из него, а еще овечий сыр, ведь кишечники современных людей не воспринимают, как правило, белки и сахара именно коровьего молока.

# Соль в рационе: разумное потребление, польза и вред для организма

Соль в рационе — еще один спорный момент правильного питания. Кто-то с удовольствием добавляет соль во все блюда, не отказывается от соленых и копченых деликатесов, занимается засолкой овощей, мяса и рыбы, и вообще любит соленое больше, чем сладкое. А кто-то, наоборот, предпочитает и вовсе избегать соли — даже не солить салаты и горячие блюда.

Однако истина, как обычно, посередине, а точнее — там, где господствует разум, а не максимализм и зашоренность. Во-первых, черно-белых жизненных и пищевых картинок не бывает — они цветные и имеют целые палитры тонких оттенков. Во-вторых, природные цельные продукты не могут быть плохими или хорошими — только подходящими или неподходящими. Ну и, конечно, многое зависит от дозировки. В-третьих, все зависит от того, какой именно смысл вы вкладываете в слово «соль» — три крупинки в салате или же те 6-7 г из готовой котлеты?

«Макдоналдс», насколько я знаю, раньше писал содержание натрия в каждом блюде. И это весьма полезная информация, поскольку баланс калия и натрия серьезно влияет на здоровье человека, нарушение этого баланса опасно. Суточная норма натрия для среднего человека — 5-6 г в день, причем необходимо уравнивать соль источниками калия.

Хочу еще сказать вот что: когда дело касается питания, вопросы-то, по большей части, к нашему выбору и пищевому поведению. К сожалению, на сегодняшний день магазины предо-

• 147

ставляют мало качественной еды, но даже в самом бюджетном из них можно купить многие продукты для здорового рациона. Это основные крупы, овощи и фрукты, мясо, птица и субпродукты, масла и т.д. И даже если эти продукты не супервысокого качества — это намного лучше, чем в том же магазине закупить полуфабрикатов, сладостей, майонеза и прочего пищевого мусора. К тому же съесть можно много, а можно по потребностям организма. Как думаете, какой набор заставит вас съесть больше?

К чему я говорю это в контексте соли? Соль является мощнейшим стимулятором вкусовых рецепторов. К тому же это самый дешевый консервант и удобнейший «удешевитель» пищи — уступает она только сахару. Продукты, перенасыщенные солью и другими усилителями, повышают градус удовольствия от еды, заставляют человека переедать и покупать все это снова и снова. Поэтому дело даже не в самой соли как таковой, а в ее дозировке. В готовой еде, как и в ситуации с сахаром, дозировка просто зашкаливает. При самостоятельном приготовлении пищи избыток натрия вам физически не грозит.

148 •

Согласно статистике, европейцы в среднем употребляют более 10 г соли в день, тогда как норма — всего 3-5. В эпоху палеолита человек вообще обходился 1 г в день, а вот калия в рационе было, наоборот, гораздо больше. Как видите, изменения более чем существенные.

Вообще, все эти споры на тему соли остаются бессмысленными, пока люди не знают, сколько они потребляют натрия в день и сколько им нужно на самом деле. Однако ни один производитель промышленной еды вам об этом не скажет, хотя в рационе современного человека именно из промышленно переработанных продуктов поступает наибольшее количество натрия — 75%. Еще 15% мы получаем,

добавляя соль в блюда при готовке. Оставшиеся 10% – естественное содержание натрия в пище. Так что если хотите привести к норме количество соли в своем рационе, не спешите обделять ей блюда, которые готовите, – просто уберите эти ужасные 75% из переработанных продуктов. И учтите, что соль содержится не только в соленых промышленных продуктах, но и в хлебе, готовых кашах и даже шоколаде – и это еще не полный список.

Переизбыток натрия в организме влечет за собой ворох проблем. В их числе повышенное давление, хроническое воспаление, головная боль, ослабление антиоксидантной защиты мозга, проблемы с почками и уже упомянутое переедание.

Конечно, избыточное количество соли – это прежде всего провокация аппетита. Согласно исследованиям, человек ест из-за этого примерно на 11% больше. Самое интересное, что снижением количества соли в рационе можно автоматически снизить калорийность на те же 11%. В перспективе года – минус 5-7 кг без особых изменений в питании.

• 149

Повышенное давление – весьма серьезный фактор. Потребляемый в дисбалансе с другими электролитами натрий вмешивается в основной механизм регуляции артериального давления – ренин-ангиотензин-альдостероновой системы.

Хроническое воспаление – не менее важный момент. Причина повышения рисков развития аутоиммунитета состоит в том, что лишняя соль – это мощный активатор провоспалительных клеток иммунной системы. Избыток соли повышает уровень гормона альдостерона, который, наравне с кортизолом, способствует развитию воспалительных процессов.

В связи избытка натрия с головной болью я убедилась на собственном опыте: стоило убрать промышленную еду, как все сразу наладилось.

Что касается ослабления антиоксидантной защиты мозга, исследования на животных показали, что чрезмерное потребление соли влечет за собой увеличение количества свободных радикалов в мозге. Особенно страдает центр памяти. Также животные становились более тревожными и депрессивными.

Наконец, последний негативный фактор — проблемы с почками, в частности камнеобразование. Это обусловлено тем, что чем больше почкам приходится выводить натрия, тем больше вместе с ним выводится кальция — отсюда и кальцинаты. А недостаток кальция и жидкости в сочетании с переизбытком натрия — это серьезная проблема для организма.

Кроме того, есть связь между излишним потреблением соли и возрастными нарушениями зрения и апноэ.

Однако все это — следствия лишь чрезмерного потребления, а сама соль не несет в себе особого вреда. На самом деле 150 • она просто необходима организму, и тех 10%, что содержатся в продуктах в естественном виде, просто не хватит. Поэтому добавляйте в свой рацион богатую минералами соль (например, гималайскую) как дополнение к блюдам.

Потребление соли в рамках нормы — это только польза для организма. Во-первых, она защищает сердце и улучшает липидный профиль крови. Слишком низкое потребление соли (менее 3 г в день) повышает риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. Во-вторых, натрий предохраняет от резистентности к инсулину, поэтому людям с нарушением регуляции глюкозы крови просто опасно полностью отказываться от соли. В-третьих, соль предотвращает электролитный дисбаланс, сохраняя жизненные показатели при физических нагрузках на нормальном уровне. Это особенно важно для спортсменов, но не стоит при этом забывать о воде. И в-четвертых, натрий защищает и сохраняет костную ткань.

Таким образом, остается только принять все к сведению и не переходить границу нормы. С соленой селедочкой, красной рыбкой и огурчиками соблюдать меру – это закуска, деликатес, а не основная часть вашей тарелки. А людям с различными особенностями здоровья и повышенной чувствительностью к соли нужно исходить из собственной ситуации.

## 12 продуктов с высоким содержанием альфа-липоевой кислоты

Альфа-липоевая кислота (АЛК) — это один из наиболее мощных антиоксидантов. АЛК содержится в каждой клетке организма и помогает превращать глюкозу в эффективное топливо, тем самым выводя ее из крови. Это соединение способствует регуляции метаболических процессов и основных маркеров здоровья. АЛК успешно нейтрализует свободные радикалы и тем самым защищает тело от воспалительных процессов и преждевременного старения.

Содержится альфа-липоевая кислота как в животной, так и в растительной пище. Кроме того, небольшое ее количество организм умеет вырабатывать и самостоятельно.

152 •

Достаточное количество АЛК обеспечивает, прежде всего, антиоксидантную защиту организма, поскольку в клетках превращается в дигидролипоевую кислоту. Та в свою очередь оказывает выраженный защитный эффект от накапливающихся токсичных соединений, ведущих к повреждению клеток, росту и размножению различных клеточных аномалий, нарушениям метаболизма. Благодаря этому свойству она защищает сердечно-сосудистую систему, мозг и печень, в частности от возрастных изменений. Также альфа-липоевая кислота поддерживает уровни витаминов Е и С в организме, что усиливает антиоксидантную защиту.

АЛК превращает углеводы в энергию, а совместно с витаминами группы В позволяет использовать и другие макроэлементы из пищи для получения энергии. Альфа-липоевая кислота практически универсальна, поскольку она и водорас-



творима, и жирорастворима. А еще она способствует контролю метаболического здоровья – улучшает чувствительность к инсулину и помогает бороться с другими проявлениями метаболического синдрома. Помогает организму максимально использовать глутатион, тем самым повышая энергетический обмен, увеличивая физическую работоспособность.

Также АЛК является так называемым «хелатором» – связывает и выводит попавшие в организм тяжелые металлы (ртуть, мышьяк и т.д.). Кроме того, альфа-липоевая кислота поддерживает зрение, которое больше всего страдает от проблем с глюкозой, возраста и окислительного стресса. Улучшает память и другие когнитивные функции, поскольку защищает нейроны мозга. Наконец, АЛК защищает кожу от физических признаков старения, поскольку ухудшение состояния кожи связано с воздействием свободных радикалов, с которыми помогает бороться это соединение.

Чтобы получать достаточное количество АЛК из рациона, необходимо включить в него следующие продукты:

• 153

1. Красное мясо
2. Брокколи
3. Шпинат
4. Субпродукты
5. Брюссельская капуста
6. Помидоры
7. Горох
8. Свекла
9. Морковь
10. Яйца
11. Зелень
12. Фасоль

Учтите, что концентрация АЛК в них варьируется в зависимости от происхождения, поэтому отдавайте предпочтение

как можно более натуральным продуктам. При употреблении цельных натуральных продуктов вы не только получаете достаточное количество АЛК, но и дополнительно стимулируете тело к ее активному синтезу.

Для поддержания нормального уровня достаточно ежедневно потреблять 100-200 г мяса или субпродуктов в сопровождении комфортного количества растительной пищи.

Альфа-липоевая кислота защищает организм не только от всякого входящего мусора, но и от последствий переедания. Более того, если в рационе ее достаточно, то и желания переедать не будет. Однако стоит помнить, что без должной физической активности проблемы с метаболизмом решить невозможно, сколько бы времени вы ни уделяли питанию.

## 7 опасностей обезжиренного рациона и 3 типа жиров: какие нам необходимы, где брать и сколько требуется организму

Я часто читаю статьи о «самых здоровых» рационах, в которых отсутствуют жиры. Тогда что же в них здорового? Человек не может обходиться без жиров, поэтому единственный бонус такого принципа питания – похудение, которому противопоставлено множество минусов. Но их временно заслоняет широкая розовая спина эйфории. Однако даже этот единственный бонус не удастся сохранить надолго при рационе, из которого начисто исключены жиры. Рано или поздно придут срывы, вернется лишний вес и выкатится на первый план вагончик нажитых проблем, которые во время бурного похудения оставались за кулисами разума.

• 155

Когда люди слышат словосочетание «сбалансированная диета», то обычно представляют себе овощи и фрукты, постные мясо и рыбу. А как же гормональное здоровье и правильное усвоение жирорастворимых витаминов? Что насчет контроля аппетита и вообще – нормального качества жизни? Ведь именно жиры позволяют усваиваться таким витаминам, как А, D, Е и К. При критическом снижении жиров в рационе организм их не получает, и это – самая большая проблема таких диет.

Кроме того, следует учитывать, что здоровые источники жира в рационе, наоборот, помогают нам сжигать подкожный и висцеральный жир. Поэтому нельзя упускать ни один макронутриент – ни жиры, ни белки, ни углеводы, – а также забывать о клетчатке, иначе не будет никакого баланса.

Не нужно демонизировать все подряд, исключая из рациона здоровые продукты.

Плохая репутация жиров берет свое начало примерно в 70-х годах прошлого века, а пик приходится на 90-е годы. Диетологи вдруг стали демонизировать такие хорошие продукты, как яйца, жирное мясо, сливочное масло. Идея была в том, чтобы «спасти» людей от сердечно-сосудистых заболеваний. При всем при этом диетологи набили потребительскую корзину рафинированным маслом, полуфабрикатами, сахаром и т.д. А это куда более вредные продукты, чем «ужасные» насыщенные жиры.

В конце концов, мы, напротив, пришли к катастрофической сердечно-сосудистой статистике. Все дело в том, что на самом деле больше всего сосуды страдают вовсе не от жиров, а от воспалений и переедания. Воспаления вообще являются результатом огромного количества несъедобных ингредиентов в новомодной (и в том числе обезжиренной) еде. Переедание, в свою очередь, не может не возникать, потому что эта еда не дает насыщения, зато способствует скачкам сахара и, как следствие, инсулина. В непрекращающемся навязчивом аппетите виновато вовсе не отсутствие силы воли, а именно исключение из рациона жиров и чрезмерное урезание белков. Да какая она должна быть-то – сила воли? Чугунная? На йогуртах с сахарными наполнителями, глутаматных полуфабрикатах, фруктах, диетической коле и постной курогрудке.

Жиры крайне важны для организма, поскольку умеют регулировать не только инсулин, но и другие важные гормоны. Они отвечают за нормальное состояние клеток, фертильность, поддерживают здоровье легких, мозга и кишечника. Организм просто не может справиться с нефизиологичным количеством сахара в крови при замещении здоровых жиров и белка огромным количеством углеводов, пусть даже самых полезных. Для

соблюдения баланса в рационе должно быть немного злаковых, немного фруктов, достаточное количество белка, жиров и клетчатки, а не каша, варенье и хлеб на завтрак, обед и ужин. Человечество стало есть все больше углеводов вместо жира и белка и постепенно, по причине постоянного отсутствия сытости, переключается на их «простые» варианты. Голодный организм требует легкой энергии, которой ему критически не хватает, а сахар — самый простой способ ее получить и отложить про запас.

Стоит также отметить, что не только избыток углеводов мешает контролировать аппетит, но и их критический дефицит.

Обезжиренный рацион несет в себе массу рисков. Первый из них — ухудшение работы мозга. Поскольку мозг — это жир, то для его оптимальной работы просто необходимы жирные кислоты. А холестерин — это вообще важнейшее питательное вещество для него, потому что именно благодаря нему возможна работа нейронов и баланс нейротрансмиттеров. Однако люди, как правило, этого не знают.

Холестерин для мозга — источник энергии, без которого нейроны не могут генерировать достаточное его количество из внутренних ресурсов. Для здоровья мозга, ясного мышления и предотвращения старческих расстройств в довольно молодом возрасте в рационе обязательно должен быть холестерин. Это же касается и детей — в их рационе также должен быть жир, чтобы они могли развиваться правильно, не нужно вместо этого пичкать их хлебом и макаронами.

Отсутствие жиров в рационе ведет также к проблемам с сердечно-сосудистой системой. Однако многие продолжают верить в ужасный вред холестерина, который из сала попадает в пищеварительную систему, а затем в сосуды, которые заклеивает бляшками. Прямо сразу, в режиме нон-стоп. Как же нужно было промыть людям мозги, чтобы они поверили в это.

Как уже упоминалось, настоящие злейшие враги сердца – это продукты, вызывающие воспаления, набитые искусственными ингредиентами и провоцирующие переедание. Переизбыток переработанной пищи и недостаток цельных продуктов, отсутствие должной двигательной активности и переедание – все это приводит к настоящей сердечно-сосудистой катастрофе. А вот полезные жиры, наоборот, оказывают оздоравливающее воздействие на сосуды.

Кроме того, отсутствие жиров ведет к гормональному дисбалансу. При дефиците жиров тело не получает достаточно для синтеза гормонов пластического материала. Типичные проблемы «обезжиренного» рациона – нарушение уровня тестостерона и эстрогена. Бесплодие – частое последствие такого рациона.

158 •

Особенно опасно увлекаться обезжиренными промышленными молочными продуктами – можно получить много неприятных эффектов одновременно. Поэтому выбирайте только цельное молоко достаточной жирности, притом в умеренном количестве.

Переедание и набор веса – еще одно следствие «обезжиренных» диет. Жир способствует длительному удержанию чувства сытости и отсутствию колебаний аппетита, а его дефицит – одна из причин всех этих качелей в духе «голодание-срыв», «сброс-набор». Про гормональный баланс уже было сказано, но стоит отдельно упомянуть, что жир выравнивает баланс гормонов голода и сытости. Поэтому, несмотря на то, что при наличии в рационе жиров человек худеет медленнее, это гораздо эффективнее. В своем рационе нужно урезать не количество жиров и калорий в целом, а прежде всего уровень глюкозы.

«Здоровая» диета на огурцах, фруктах и кефире однозначно приведет к повышению уровня кортизола, нарушению регуля-

ции глюкозы в крови, непрекращающемуся голоду и жутким срывам с серьезным набором веса в итоге.

Вместе с тем повышается риск развития метаболических проблем – резистентности к инсулину и диабета, – поскольку здоровые жиры участвуют в регуляции инсулина и сахара в крови, а лишний вес напрямую связан с инсулином. Притом лучшими вариантами будут в первую очередь мононенасыщенные и полиненасыщенные жиры. Но умеренное количество насыщенных жиров тоже допустимо.

Благодаря отсутствию колебаний аппетита с жирами проще сохранять дефицит калорий, что является, как говорилось ранее, ключом к восстановлению метаболического равновесия. Резистентность к инсулину влияет на способность ограничивать себя в пище, дело не только в силе воли.

Также обезжиренный рацион провоцирует плохое настроение и тревожность, потому что жирные кислоты отвечают за важные функции мозга, контролирующие наше психоэмоциональное состояние. Очень многие нейротрансмиттеры синтезируются именно из жирных кислот. Для людей на таких диетах характерна раздражительность, тревожность и нарушения сна.

Наконец, все это ведет к проблемам с кишечником – для него крайне важен здоровый баланс жиров, белков и адекватного количества клетчатки. Необходимое количество жиров (а также белков) в организме обеспечивает должное количество необходимых строительных материалов для питания кишечника и других органов. К тому же, как ни странно, здоровая микрофлора кишечника позволяет лучше контролировать сахар в крови. И обратная связь – при питании с низким количеством сахара микробиом здоровее и кишечник спокойнее.

Для действительно сбалансированной диеты в рационе должны быть разные жиры: и насыщенные, и мононенасыщенные, и полиненасыщенные. Примерно 30-40% от ежедневного

калоража свободно можно получать из жиров, однако не за-  
цикливайтесь на цифрах (это касается не только распределе-  
ния БЖУ).

Чтобы получать достаточное количество именно полезных  
жиров, следует выбирать цельные продукты. Это мясо, яйца,  
домашние молочные продукты, жирная рыба, орехи и семеч-  
ки, субпродукты, растительные масла, а также топленое мас-  
ло. А вот в различных переработанных продуктах (полуфабри-  
катах, промышленных сладостях и соусах) вы найдете лишь  
транс-жиры, которые организму совсем не нужны.

**Каждый из видов жиров выполняет определенные функ-  
ции.**

*Насыщенные жиры* поддерживают здоровье костей, ре-  
продуктивную и сердечно-сосудистую системы, способствуют  
усвоению кальция. Они также защищают печень от мелких  
токсических повреждений, нанесенных алкоголем, лекарства-  
ми, плохой едой и водой и бытовой химией.

160 •

Интересно с этой точки зрения кокосовое масло – казалось  
бы, растительный продукт, но содержит насыщенный жир. Оно  
имеет ряд преимуществ: легко метаболизируется, не требует  
желчных кислот для расщепления и отправляется непосред-  
ственно в печень в качестве топлива. Кроме того, это отлич-  
ное питание для мозга, а высокая точка дымления позволяет  
готовить на нем еду.

*Мононенасыщенные жиры* поставляют в организм полез-  
ную олеиновую кислоту, которую можно получить по большей  
части из орехов, оливок и авокадо, но также в небольшом ко-  
личестве из яиц и сала. Поддерживают здоровье сердца и со-  
судов, положительно влияют на давление и липидный про-  
филь крови.

К *полиненасыщенным жирам* относятся всем известные  
жирные кислоты омега-3 и омега-6. Напомню: первые со-



держатся в рыбе и рыбьем жире, вторые – главным образом в орехах, семенах и нерафинированных маслах из них. Омега-3 обладают противовоспалительным эффектом, поддерживают и восстанавливают клетки, участвуют в формировании клеточных мембран, обеспечивают здоровый психоэмоциональный фон, защищают мозг от возрастных изменений. Омега-6 – провоспалители, участвуют в отклике иммунной системы на различные вторжения патогенов. В избытке и при дисбалансе с омега-3 сами могут стать триггерами воспалительных процессов. Чаще всего в суставах и кишечнике.

Лучшие источники полезных жиров в рационе – это яйца, творог и молоко достаточной степени жирности, сливочное и топленое масло, жирная рыба и рыбий жир, качественное жирное мясо, домашнее сало, различные семечки и орехи. Кроме того, отличными источниками являются нерафинированные масла холодного отжима, а также кокосовое масло.

Учтите, что 1 г чистого жира дает 8 ккал энергии – вдвое больше, чем можно получить из аналогичного количества углеводов или белков, поэтому даже правильные жиры нужно разумно ограничивать. Кроме того, организму будет довольно сложно справиться с большим количеством жира. Дневная норма – это пара чайных ложек сливочного масла или одна столовая – любого растительного (разумеется, нерафинированного). Остальное количество лучше получать из умеренных порций белковых и растительных продуктов. Заметьте, что пить масло натощак – бессмысленно.

Конечно, всегда необходимо обращать внимание на свою историю здоровья и особенности организма, не доставляя себе дискомфорта погоней за «правильным» питанием. Если вы отвыкли от жиров, то добавляйте их понемножечку и очень постепенно.

## 9 идеальных масел для приготовления пищи и использо- вания без термообработки

Лично я с каждым годом жарю пищу все меньше и меньше, отдавая предпочтение тушеным, запеченным и томленным блюдам, а также иногда использую гриль. Но иногда все же хочется что-то поджарить, и в этом случае важно выбирать масло с высокой точкой дымления – порогом, при котором масло окисляется и разрушается. В процессе нагревания масло буквально с каждой секундой выделяет все больше канцерогенов и свободных радикалов. Нельзя потреблять в пищу горелое масло. То есть если у вас что-то задымилось, то вы получите с пищей дозу токсинов, которые дают нагрузку на печень.

162 •

Давайте разберемся. Температура кипения воды равна 100 градусам, но масла при такой температуре еще не испаряют воду, поэтому жарка начинается при более высокой температуре, а до этого – тушение. Я предпочитаю на этом этапе убавить огонь и добавить жидкость. Тушиться без корочки продукт будет примерно до нагрева до 140 градусов. Далее уже начинается реакция Майяра, карамелизация. То есть появляется яркая корочка. После 160 градусов любое «стандартное» масло вообще начинает дымить, а значит, «гореть» и выделять токсины. Поэтому нужно выбирать масла, у которых точка дымления выше 160 градусов. Но лучше всего вообще не жарить продукт до корочки, а просто готовить на среднем огне, но подольше.

Есть несколько хороших масел, которые подойдут для жарки.

**Масло авокадо** имеет одну из самых высоких точек дымления – около 250 градусов, – и по вкусу оно вполне нейтрально, поэтому отлично подойдет для приготовления различных блюд. Кроме того, это масло весьма полезно – оно имеет хороший состав мононенасыщенных жиров, в том числе ценную олеиновую жирную кислоту, а также лютеин – антиоксидант, отвечающий за хорошее зрение. Масло авокадо полезно и для сердца. А вот воспалительных жирных кислот омега-6 в нем относительно мало, что является еще одним огромным плюсом.

Минус один – высокая цена. Однако качественное оливковое масло еще дороже. Чтобы сэкономить деньги и не топить все в масле, можете воспользоваться спреями. К сожалению, нерафинированных масел авокадо в форме спрея мне как-то не попадалось, но для таких целей у меня есть диффузоры. Такой подход существенно экономит масло, а также позволяет не переборщить с калориями.

• 163

**Топленое масло** имеет не только высокую точку дымления, но и насыщенные жиры, которые в небольшом количестве полезны для эндокринной и сердечно-сосудистой систем, а также для легких. Но почему же у хорошего топленого масла повышается точка дымления? Ответ достаточно прост: большая часть продуктов горения из него уже устранена – это молочные сахара и белки.

Еще один огромный плюс топленого масла состоит в том, что оно при нагревании производит рекордно мало токсичных соединений и вообще обладает защитными свойствами, помогает регенерации клеток. Заменить обычное сливочное масло топленным – очень хорошая идея, однако все же лучше тушить и томить на нем, а не обжаривать.

**Кокосовое масло** тоже отлично подходит для термообработки, его точка дымления – 175 градусов, поэтому вполне

можно использовать в том числе и для жарки. Однако подойдет оно не для всех блюд, поскольку имеет «десертные», сладковатые оттенки вкуса и аромата. Притом рафинированное кокосовое масло — далеко не лучшая идея.

Кокосовое масло является хорошим источником триглицеридов со средней длиной цепи, которые положительно влияют на здоровье и уровень энергии, поддерживают мозг. Оно также обладает антибактериальными свойствами, которые проявляют себя не только при употреблении в пищу, но и при наружном применении.

*Масло виноградных косточек* — еще один неплохой вариант. Его точка дымления — 216 градусов. Кроме того, в нем содержится витамин Е и полиненасыщенные жирные кислоты. Оно укрепляет иммунитет, обеспечивает антиоксидантную защиту и красоту кожи. Но все же это «пограничное» масло, не стоит его использовать именно для жарки. Но иногда вполне можно слегка обжарить что-то — например, сырники или блинчики. Оно также хорошо подходит для заправки салатов.

164 •

*Оливковое масло* первого холодного отжима — более привычный вариант. Точка дымления — 216 градусов. Оно положительно влияет на здоровье сердца, богато антиоксидантами и почти не содержит жирные кислоты омега-6. К выбору оливкового масла нужно подойти основательно и вообще приобретать в проверенных местах.

Я использую оливковое масло для приготовления омлета или яичницы-болтуни, потому что за несколько минут сковорода не успевает разогреться до высокой температуры. Можно обойтись и вовсе без масла, но мне нравится немного обжаривать на нем зелень — оно дает интересный аромат.

*Горчичное масло* имеет высокую температуру дымления и приятный аромат. При этом оно довольно бюджетное. Горчичное масло является источником полезных жирных кислот,

и если что-то и может конкурировать с оливковым маслом холодного отжима по полезным качествам, то это горчичное масло.

Есть также масла, которые непригодны для термообработки, но очень полезны для организма, поэтому их тоже стоит включить в рацион.

*Масло грецкого ореха* – одно из самых ароматных масел. Оно отлично подходит как для десертов (например, коктейлей или фруктовых салатов), так и для несладких блюд, придавая им особый ореховый оттенок вкуса. Оно действительно универсально: я пробовала взбивать с ним бронекремофиле и даже готовила на его основе «правильный» майонез.

Масло грецкого ореха богато жирными кислотами омега-3 и антиоксидантами, прекрасно поддерживает здоровье мозга и сердечно-сосудистой системы, как и сами грецкие орехи.

*Кунжутное масло.* Несмотря на то, что его точка дымления одна из самых высоких – около 240 градусов, – я бы все же не применяла его при термообработке. Оно отлично гармонирует с любыми блюдами, придает пикантность салатам и рецептам азиатской кухни. Кунжутное масло обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами, а также помогает наладить пищеварение и поддерживает сердечно-сосудистую систему

*Льняное масло* – это хороший источник растительных омега-3, но есть у него и недостатки – оно рекордно быстро окисляется, поэтому хранить его можно очень недолго, в холодильнике и в темной таре. Однако оно может быть окисленным еще до приобретения, поэтому если бы у меня не было столько вопросов к производству и хранению этого продукта, я была бы обеими руками «за».

Если не боитесь насыщенных жиров, можете также использовать смалец (гусиный, свиной, куриный перетопленный

жир). На нем преимущественно и готовили наши предки, которые не отличались проблемами с сердечно-сосудистой системой. Поэтому не стоит демонизировать все насыщенные жиры – натуральные продукты в умеренном количестве приносят только пользу, а во вреде нужно винить прежде всего гидрогенизацию и маргарины. Качественный домашний смалец полезен и богат микроэлементами.

Есть, безусловно, и масла-«вредители». В первую очередь это любые рафинированные масла высокой степени переработки. Они более чувствительны к окислению и образованию свободных радикалов и могут способствовать развитию воспалительных процессов. Следует держаться подальше и от трансжиров (гидрогенизированных растительных продуктов). Также стоит избегать кукурузного, соевого, подсолнечного и рапсового рафинированных масел, поскольку они содержат высокое количество воспалительных жирных кислот омега-6.

166 •

Определенно стоит иметь дома несколько полезных масел, чтобы в разные дни обеспечивать организм разными полезными жирными кислотами и витаминами. Что касается жарки, к ней лучше прибегать как можно реже, поскольку это в любом случае весьма агрессивное воздействие на продукт. Чем больше и интенсивнее мы жарим свою еду, тем сложнее организму нейтрализовать свободные радикалы. Тем самым мы просто ускоряем процесс старения.

## 9 самых полезных орехов: микроэлементный состав и ценность для организма

Хочу сказать сразу, что дневная норма орехов – 30 г в день, поэтому будем исходить именно из этой цифры. Несмотря на то, что орехи – очень полезный продукт, большее их употребление приведет к набору веса или постоянному голоду – на одних орехах далеко не уедешь.

Давайте рассмотрим состав и пользу самых популярных орехов.

1. Миндаль. В одной порции (30 г) содержится 163 ккал, из них 6 г углеводов, 6 г белка и 14 г жиров; а также 3,5 г клетчатки, около 50% от дневной нормы витамина E, 22% – витамина B<sub>2</sub>, 30% – меди, 18% – магния, 28% – марганца. Кроме того, в нем есть пребиотики, особенно в шкурке.

• 167

Миндаль улучшает липидный и эндокринный (у женщин с поликистозом яичников) профиль крови, снижает секрецию инсулина, помогает контролировать сахар крови, способствует более быстрому наступлению чувства насыщения. Однако в нем есть антинутриенты – фитаты, которые связывают минералы, мешая им всасываться. Это еще один повод придерживаться порции. Улучшит ситуацию замачивание на 12 часов или обжарка.

2. Бразильский орех. В одной порции – 186 ккал, из них 3,5 г углеводов, 4,1 г белка и 18,8 г жиров. Клетчатки – 3,5 г, 15% от суточной нормы витамина B<sub>1</sub>, 55% – меди, 25% – магния, 15% – марганца, 988% селена (!). Именно из-за высокого количества селена есть больше 2 этих орехов в день не стоит. Селен крайне важен для функции щитовидной железы, и его

трудно получить из рациона, если вы не любитель почек или дикого лосося, однако это уже перебор. Также бразильские орехи снимают воспаление, улучшают липидный профиль крови, повышают активность внутренней системы антиоксидантов. Однако в них тоже высокий уровень фитатов.

3. Кешью. 156,8 ккал на порцию, из которых 8,6 г углеводов, 5,2 г белка и 12,4 г жиров. Клетчатки – всего 0,9 г, зато 10% от суточной нормы витамина В<sub>1</sub>, 69% – меди, 24% – железа, 20% – магния, 20% – марганца, 15% – цинка.

Интересный факт: их скорлупа ядовита, но к нам они поступают уже тщательно отмытые от своего защитного состава.

К сожалению, они являются мощным аллергеном – даже сильнее, чем арахис.

Замачивать их нужно в течение 4-6 часов.

4. Фундук. В одной порции – 178 ккал, из которых 4,7 г углеводов, 4,2 г белка и 17,2 г жиров, плюс 2,7 г клетчатки; 15% от суточной нормы витамина В<sub>1</sub>, 28% – витамина Е, 54% – меди, 17% – железа, 11% – магния, 76% – марганца. Фундук также весьма богат полифенолами, поэтому является очень хорошим антиоксидантом. Он нормализует липидный профиль, положительно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы, не позволяет жирам окисляться.

Из минусов – аллергенность и наличие фитатов.

Замачивать придется долго – 8-12 часов.

5. Макадамия – очень калорийный орех, почти чистый жир: из 203,5 ккал на порцию 3,9 г углеводов, 2,2 г белка и целых 21,5 г жиров. Клетчатки – 2,4 г, а также 28% от суточной нормы витамина В<sub>1</sub>, 24% – меди, 13% – железа, 51% – марганца.

Имеют довольно много плюсов: почти не аллергенны, содержат совсем мало фитатов и минимум пестицидов, в них также мало жиров омега-6. А еще орех макадамия улучшает холестеринный профиль крови.



6. Пекан. 195,9 ккал на порцию, из которых 3,9 г углеводов, 2,6 г белка и 20,4 г жиров; а также 2,7 г клетчатки, 16% от суточной нормы витамина В<sub>1</sub>, 38% – меди, 55% – марганца, 12% – цинка.

Пекан обладает антиоксидантными свойствами, положительно влияет на маркеры холестерина крови, способствует снижению воспаления.

Замачивать нужно часов 6. Минусы – аллергенность и фитаты.

7. Кедровые орешки. В порции этих орехов – 178,3 ккал, из которых 5,5 г углеводов, 3,3 г белка и 17,3 г жиров. Клетчатки – 3 г, плюс 29% от суточной нормы витамина В<sub>1</sub>, 33% – меди, 16% – магния, 53% – марганца, 11% – цинка.

Это настоящий суперфуд – кедровые орешки подавляют аппетит, надолго сохраняют чувство сытости, в них практически нет пестицидов.

Замачивать нужно всего пару часов.

8. Фисташки. В порции – 159,3 ккал, из которых 7,8 г углеводов, 5,7 г белка и 12,9 г жиров; 2,9 г клетчатки, 21% от суточной нормы витамина В<sub>1</sub>, 28% – витамина В<sub>6</sub>, 17% – витамина К, 41% – меди, 14% – железа, 15% – марганца.

Они являются мощным источником пребиотических волокон, благотворно влияющих на микрофлору кишечника, в этом отношении обгоняют даже миндаль. Кроме того, фисташки улучшают маркеры метаболического синдрома и снижают уровень глюкозы после приема пищи. В них также не очень много фитинов. Однако они довольно аллергенны.

9. Грецкие орехи. 185,4 ккал на порцию, из которых 3,9 г углеводов, 4,3 г белка и 18,5 г жиров. Клетчатки – 1,9 г, плюс 50% от суточной нормы меди, 10% – железа, 11% – магния, 42% – марганца.

• 169

Грецкие орехи снижают уровень холестерина, улучшают состояние кожи и оказывают антиоксидантное действие. Однако в них много полиненасыщенных жирных кислот, поэтому очень не рекомендую выходить за рамки порции. Также, к сожалению, они довольно быстро приобретают горький вкус, поэтому оптимально хранить их в скорлупе и даже в морозилке.

Умеренно высокое содержание фитатов. Замочить стоит на 4 часа.

В целом орехи нужны для здорового рациона, ведь не просто получить из продуктов магний, медь, цинк и марганец, да и с витаминами группы В тоже проблемы. Однако нужно все же знать меру и внимательно следить за реакцией организма.

Чтобы получать максимум пользы, чередуйте разные орехи. Например, можете купить микс и расфасовать на порции.

А вот ореховые масла – не самый полезный продукт. Любое масло, в том числе полезный рыбий жир, имеет огромный потенциал быстрого окисления, которое не только снижает содержание питательных веществ, но и наносит организму вред. Но обжарка и прокаливание свежих орехов серьезного ущерба им с этой точки зрения не наносят.

## 6 самых полезных видов семечек. Снижение веса, регуляция пищеварения, защита от преждевременного старения

Семечки прекрасны тем, что их удобно использовать в составе различных блюд – они могут легко поменять «настроение», аромат и текстуру любого блюда, сделать его более атмосферным.

По сути своей семена – это зародыши растений, покрытые защитной оболочкой. Они прекрасно вписываются в концепцию здорового питания, однако иногда с ними тоже сложно остановиться, поэтому стоит быть внимательнее.

Семечки регулируют уровень сахара в крови, способствуют нормальному пищеварению и длительному чувству сытости, снижают тягу к сладкому, нейтрализуют окислительный стресс и защищают от возрастных изменений. В них высокая концентрация микроэлементов и хороший баланс растительного белка, клетчатки и полезных жиров.

Семечки помогают при снижении веса, поскольку это один из лучших типов клетчатки, обогащенной растительным белком. Также в них содержатся натуральные пищевые волокна, которые при регулярном применении способны отрегулировать стул и защитить кишечник от массы проблем. Для правильной работы кишечника необходимо возвращаться к пище, которая долго усваивается, и начать хотя бы с баланса между любой готовой едой и источниками чистых белка и клетчатки. Например, начните с того, чтобы сделать ужин «правильным» – куриная грудка и ворох свежих листьев, которые вам нравятся. Клетчатка из семечек замедляет всасы-

• 171

вание глюкозы в кровь, тем самым регулируя уровень инсулина. Поскольку даже спортивный протеин в чистом виде может вызвать инсулиновый скачок, оптимально разбавить его чайной ложкой любого полезного жира. Можно, например, предварительно замочить горстку семян чиа, чтобы они превратились в гель, и с этим гелем смешать коктейль. Больше всего помогают в борьбе с резистентностью к инсулину льняные семечки.

Содержащийся во всех семенах марганец помогает бороться с окислительным стрессом. Марганец — крайне недооцененный элемент, а ведь это антиоксидант, защищающий клетки от окислительного стресса и, следовательно, от поврежденных и преждевременного старения. Также семечки являются отличным источником растительного белка. Кроме того, они богаты витамином Е, медью, кальцием и другими ценными питательными веществами. Ситуация та же, что и с орехами:

172 • для получения максимальной пользы чередуйте разные виды семечек.

Еще один неоспоримый плюс — бюджетность, ведь большинство семечек куда дешевле орехов, и хватает их надолго.

Давайте рассмотрим 6 самых полезных видов семечек, исходя из тех же 30 г, что и в случае с орехами.

1. Семена льна — 150 ккал на порцию, 8 г углеводов, 5 г белка, 12 г жира и 7,6 г клетчатки, а также треть от суточной нормы марганца, тиамина, магния, 18% — фосфора, 17% — меди и 10% — селена. Они способствуют регулярному стулу, снижению веса, долгому чувству сытости, поддерживают здоровье мозга и минеральную плотность костей.

2. Тыквенные семечки — 151 ккал на порцию, 5 г углеводов, 6,9 г белка, 12,8 г жира и 1 г клетчатки. Плюс 42% от суточной нормы марганца, 37% — магния, 33% — фосфора, 23% — железа, 19% — меди, 18% — витамина К<sub>2</sub>, 14% — цинка.

Они положительно влияют на кожу, являются источником антиоксидантов, поддерживают пищеварение, иммунитет и даже мужское здоровье.

3. Семена мака – 147 ккал на порцию, 8 г углеводов, 5 г белка, 11,6 г жира и 5,5 г клетчатки. В них также содержится рекордное количество марганца – целых 94% от суточной нормы, а еще 40% кальция, 24% магния и фосфора и 23% меди от суточной нормы. Плюс цинк, тиамин и железо.

Они поддерживают пищеварение, здоровье костей, защищают от окислительного стресса, а также помогают в контроле аппетита и снижении веса.

4. Семечки подсолнечника – куда лучше масла из них (даже нерафинированного). Если не хотите получить лишние калории и окисленные жиры, то ешьте вместо масла «оригинал». Причем это касается любого масла, даже самого полезного, ведь это в любом случае продукт переработки и концентрированный источник жиров, а жирам всегда проще попасть в жировые депо, чем белкам и углеводам.

• 173

В одной порции – 164 ккал, 5,6 г углеводов, 5,8 г белка, 14,4 г жира и 2,4 г клетчатки. Плюс почти 30% от суточной нормы тиамина, 27% – марганца, 25% – меди, 23% – магния, 21% – селена, 19% – витамина В<sub>6</sub> и фолиевая кислота. А еще в них рекордное из всех семечек содержание витамина Е – 47% от суточной нормы. Это оптимальный способ получения данного витамина, только берите сырые семечки и совсем чуть-чуть их подсушивайте сами. Агрессивная промышленная термообработка многое убивает, в частности витамин Е.

Их удобно использовать в качестве перекусов. Семечки подсолнечника поддерживают здоровье кожи, способствуют снижению уровня воспаления и обеспечивают контроль сахара и холестерина в крови.

5. Семена чиа – мой фаворит. Добавляю их в коктейли или смешиваю с творогом и кисломолочными продуктами (когда

они есть в меню), предварительно превратив в гель. Сделать это просто: заливаем 10-15 г семян теплой водой на час-два и получаем полстакана «chia-пудинга».

В одной порции — 137 ккал, 12,3 г углеводов, 4,4 г белка, 8,6 г жира и целых 10,6 г клетчатки. В них также содержится около трети от суточной нормы марганца и фосфора, 18% — кальция.

Семена чиа поддерживают здоровье костной ткани и сердечно-сосудистой системы, а также регулируют пищеварение.

6. Семена кунжута — еще один мой фаворит. В порции — 160 ккал, 6,6 г углеводов, 5 г белка, 13,9 г жира и 3,3 г клетчатки. Почти 60% от суточной нормы меди, 34% — марганца, 27% — кальция, 25% — магния, 23% — железа, а также фосфор, тиамин, цинк, витамин B<sub>6</sub>.

Они поддерживают здоровье клеток крови и минеральную плотность костей, помогают снизить давление и являются хорошим источником белка.

174 •

Достаточно всего 1-2 порций семечек в день, чтобы закрыть массу дефицитов микроэлементов. Однако помните несколько нюансов, чтобы получить максимум пользы. Активная термообработка уничтожает витамины, в том числе это касается кипятка. Для активации семечки стоит замачивать, однако это влияет на их вкус — лен и чиа от этого выигрывают, а вот кунжут и подсолнух — не тот случай. Сейчас в некоторых магазинах можно встретить многие виды орехов и семечек уже после вымачивания. Чтобы все хорошо усваивалось, необходимо хорошо пережевывать семечки или же смолоть их. Как вариант — можно использовать органическую семечковую муку.

Стоит также отметить, что на семечки тоже может быть аллергия.

## 8 самых ценных для организма круп: как получить от злаковых максимум пользы

Сегодня непросто набрать нужное количество питательных веществ из рациона, а дефицит любых витаминов и минералов может привести к проблемам со здоровьем и абсолютно неконтролируемому аппетиту. Если организму не хватает тех или иных питательных веществ, он старается заполучить их любой ценой, в том числе побуждая вас потреблять все больше и больше еды. Это чревато нарушением метаболических процессов. Нутриентный голод включает весьма грубые и неразборчивые механизмы выживания (читай – жор). Попытки утолить его бестолковой едой и пустыми калориями могут привести к большой метаболической катастрофе, так вы только наберете вес.

• 175

Макронутриенты сегодня – не такая уж большая проблема, сложнее дело обстоит с витаминами и минералами. Наладить питание в разрезе правильного соотношения белков, жиров и углеводов – это, как минимум, халатность. Такой подход слишком ограничен, ведь главное – здоровье. Вместо этого лучше исключите из рациона то, что не может дать вам никаких питательных веществ, один лишь вред. Замените эти продукты и блюда теми, которые содержат аминокислоты, антиоксиданты, витамины и минералы, тогда тело будет терять жир (вместо того, чтобы запастись им), а не важные вещества.

В современном мире практически невозможно встретить человека, у которого была бы нехватка жиров и углеводов в рационе, а вот белка – часто. Особо ленивые питаются

булками с колбасой, а в них предостаточно как плохих жиров, так и плохих углеводов. Да и плохой белок кое-где попадается. Или исключительно растительная пища (это трогать не будем – личный выбор каждого). Есть, конечно, особенности здоровья, не позволяющие полноценно усваивать белковые продукты, однако большинство условно здоровых людей в состоянии осознать задачи своего питания и действовать рационально.

Наш повседневный рацион довольно беден на нутриенты и не содержит того спектра питательных веществ, которые мы видим в таблицах и на которые рассчитываем. Но разнообразие рациона – это очень важно. Еще лет 70-100 назад ситуация была намного лучше, а в современном мире почвы обеднены, способы выращивания становятся все агрессивнее. Однако злаковые лучше других умеют бороться за свое выживание и накапливать ценные вещества. Именно поэтому крупы следует включать в свой рацион. Тем более если человек не страдает критическими нарушениями регуляции сахара в крови, не имеет внушительного лишнего веса, относительно здоров и физически активен.

176 •

Злаковые культуры уникальны, они способны не только «вытягивать» из почвы максимум микроэлементов, но и синтезировать при этом собственные ценные фитонутриенты. Зерно, икра, яйцо, семя – все это объекты размножения, а в этот процесс природа всегда вкладывала самое лучшее. Это безупречно сбалансированный и насыщенный «коктейль» витаминов и минералов, строительных и энергетических компонентов.

Тем не менее, есть у злаковых и антинуриенты – эволюция надежно защитила их от пожирателей. Они устроены таким образом, чтобы выводить из себя какую-то часть зерен в неизменном виде и таким образом помогать растениям



колонизировать новые территории (то же самое с орехами, семечками фруктов и ягод и т.д.). Но сейчас это можно обойти с помощью обработки.

Именно из цельного зерна мы получаем основные компоненты: клетчатку, или отруби (внешний слой ядра), зародышевую (центральную) часть и эндосперм — пункт жизнеобеспечения, хранилище энергии и питательных веществ. Рафинированное же зерно (белая мука и высокопереработанные крупы) очищается от отрубей и зародышей, что делает его практически бесполезным с точки зрения пищевой ценности. С точки зрения нутриционального обогащения рациона есть это бесполезно, поскольку естественных нутриентов в таких продуктах практически не остается. Питательные вещества вводятся искусственно и не в самых удобоваримых формах. А вот вреда от рафинированных зерновых немало. Основной из них — рекордная скорость повышения уровня сахара в крови, ведущая не к самым приятным последствиям: метаболическому синдрому, прыщам и лишним килограммам, особенно в области живота.

• 177

Пользу приносит только та крупа, которая имеет все три части ядра, поэтому нужно выбирать цельнозерновые продукты, более темные и грубые, а не нежные и белые. Необработанное зерно в разумных количествах может стать достойной частью низкогликемического рациона. Тарелка «монастырской» овсянки или несколько столовых ложек гречки метаболизму не навредят, зато обеспечат организм клетчаткой, витаминами и минералами. Дадут спокойную, уверенную и ровную энергию.

Цельнозерновые имеют ряд преимуществ. Во-первых, они имеют высокую питательную ценность: обладают богатым минеральным составом, а также содержат витамины, антиоксиданты и полезные фитонутриенты. Во-вторых, благоприятно

вливают на пищеварительную систему: цельное зерно медленно проходит по ЖКТ, помогая пищеварению и сдерживая повышение сахара в крови после приема пищи. Кроме того, цельнозерновые нормализуют стул. В-третьих, цельнозерновые помогают контролировать вес, поскольку обеспечивают длительное чувство сытости и помогают тем самым не перекусывать между приемами пищи. Вы не наберете некрасивые «жировые» килограммы, если в рационе нет трансжиров, рафинированного зерна и сахара, но присутствуют цельные крупы. И, в-четвертых, цельнозерновые поддерживают метаболические процессы, способствуя контролю воспаления и стабильности уровня глюкозы. Они защищают сердечно-сосудистую систему и положительно влияют на липидный профиль крови.

Цельнозерновые продукты содержат небольшое количество жиров, умеренное количество растительного белка и подавляющее большинство комплексных (сложных) углеводов. Например, на 100 г овса приходится 342 ккал, 12 г белка, 58 г углеводов, 6 г жиров.

178 •

Есть несколько особо полезных злаков и псевдозлаков, которые стоит включить в свой рацион.

1. **Амарант** содержит большое количество белка, а также клетчатку, марганец, магний, фосфор и железо. Он поддерживает здоровый уровень холестерина, работу пищеварительной системы, здоровье и прочность костей. Кроме того, повышает выносливость и силовые показатели, снижает риск переломов, поддерживает здоровый уровень холестерина. Не содержит глютена и имеет низкий гликемический индекс.

2. **Гречиха** — еще один безглютеновый, низкогликемический и высокобелковый «псевдозлак». Имеет один из лучших аминокислотных составов среди злаковых. Содержит растительные полифенолы, флавоноиды (рутин, кверцетин), хлорогеновую кислоту, танины, магний, марганец, фосфор, медь,

цинк, железо, а также витамины группы В. Гречиха поддерживает здоровье сердечно-сосудистой, пищеварительной и иммунной систем и является мощным антиоксидантом.

3. *Бурый рис* – тоже безглютеновый и низкогликемический. Он является источником растительных лигнанов – фитонутриентов, защищающих сосуды. Также богат марганцем. Способствует длительному чувству насыщения. Бурый рис помогает контролировать уровень холестерина и поддерживает здоровье сердца.

4. *Пшено* – одна из лучших популярных у нас круп. Это ценный источник растительных аминокислот, в том числе важных для гормональной регуляции серосодержащих. Содержит большое количество железа, цинка, фосфора и витаминов группы В, а также клетчатку. Помогает контролировать аппетит, поэтому отлично подойдет худеющим. Обладает высокой питательной ценностью, отлично подходит спортсменам для повышения силовых показателей и набора мышечной массы. Не содержит глютена.

В холодную погоду можно приготовить пшено с куркумой и другими согревающими специями, дополнив ложечкой топленого или сливочного масла.

5. *Ячмень* и его более обработанный вариант – перловая крупа. Оба они содержат глютен. Проращивание немного снижает активность глютена в ячмене, но окончательно его не деактивирует. Богат клетчаткой, селеном, медью, марганцем и магнием, защитными компонентами (лигнанами). Оказывает противовоспалительный эффект, поддерживает пищеварительную систему. Почти не содержит фосфора, и среди всех круп оказывает наименьшее влияние на уровень сахара в крови (в необработанном виде). Кроме того, отличается и пребиотическими эффектами – его очень любят полезные бактерии кишечника. Зерна ячменя традиционно часто ферментируют.

• 179

Для получения максимальной пользы цельные зерна замачивают на 8-12 часов и/или проращивают.

6. **Овес** технически относится к безглютеновым продуктам, но практика показывает, что из него можно получить приличную дозу глютена, что связано с попаданием в него следовых количеств других злаков на производстве. Безглютеновая овсянка (сертифицированный продукт) подходит людям, чувствительным к данному компоненту.

Овсянка имеет низкий гликемический индекс, содержит селен, медь, фосфор, марганец и витамины группы В. Также имеет особый компонент – бета-глюканы (которые также есть в ячмене) – растворимое пищевое волокно, содержащееся в клеточных стенках эндосперма овса и способствующее понижению уровня холестерина и регуляции инсулина. Абсолютный рекордсмен по содержанию данного типа клетчатки. Однако в обработанных версиях для быстрого заваривания его вовсе нет. Овес способствует нормальной работе желудка, кишечника, печени и сердечно-сосудистой системы.

180 •

7. **Рожь** тоже не подходит людям с непереносимостью глютена, но в этом злаке глютена меньше, чем в пшенице (не путаем с пшеном, в котором глютена ноль). Ржаная мука подходит для здоровой выпечки, поскольку она содержит значительно больше питательных веществ, чем любая другая (из злаковых), ведь ее практически невозможно рафинировать. Если не можете отказаться от муки, отдавайте предпочтение ржаной. Ржаной хлеб на закваске полезен для липидного профиля и регуляции глюкозы в крови. Рожь обладает антиоксидантными, пребиотическими и противовоспалительными свойствами, нормализует работу печени и желчного пузыря, помогает контролировать аппетит.

8. **Киноа** богата аминокислотами, клетчаткой, марганцем, магнием, фосфором и фолиевой кислотой. Не содержит глюте-

на. Поддерживает здоровье пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, обеспечивает устойчивое чувство сытости, способствует сохранению минеральной плотности костной ткани, что очень важно, например, в период менопаузы. Киноа можно использовать в плове вместо риса или делать кашу.

Однако есть несколько нюансов.

Тем, кто придерживается низкоуглеводной диеты, следует ограничить крупы (но не исключать их полностью). Две небольшие порции гарнира не навредят, а даже, наоборот, пойдут на пользу. 70-100 г чистых комплексных углеводов в день – это все еще низкоуглеводное питание.

Глютен содержится не только в пшенице, но и во ржи и ячмене, поэтому чувствительным к нему людям стоит избегать этих круп, а также с осторожностью выбирать овсянку. Сертифицированная безглютеновая овсянка производится на специальных линиях, чтобы в нее не попадали остатки других зерновых.

Неплохо замачивать крупы для минимизации воздействия антинутриентов, а некоторые – еще и проращивать.

Хлеб на закваске из пророщенного зерна прекрасно влияет на микрофлору кишечника, в современном мире его несложно приобрести или же приготовить самостоятельно.

Главное – помните о том, что пользу приносят исключительно цельнозерновые, а не рафинированные продукты.

## 6 лучших корнеплодов: тот случай, когда «крахмалистый» — вовсе не значит «плохой»

Корнеплоды всегда были частью нашего рациона, однако в современном мире они часто незаслуженно порицаются теми, кто пытается похудеть, справиться с метаболическими проблемами и взять под контроль сахар.

Сокращение углеводов и калорий в целом — это, в общем-то, хорошо, но лучше в таком случае делать это за счет хлеба и злаковых — порции крупы на завтрак будет достаточно. А вот в обед полезно будет съесть в качестве гарнира умеренное количество крахмалистых овощей. При правильном подходе к питанию и исключении переработанных продуктов из рациона порция таких продуктов похудению совершенно не помешает. Они допустимы даже при низкоуглеводной диете.

182 •

Прежде всего, корнеплоды богаты микроэлементами, благодаря чему способствуют устойчивому чувству сытости и хорошему настроению. Не зря они являются основным продуктом различных национальных кухонь. Кроме того, их часто использовали в традиционной медицине, что уже говорит о том, что продукт несет немало пользы. Они также недороги и просты в приготовлении.

Крахмалистые овощи богаты витаминами А и С, насыщены калием, магнием, марганцем, каротиноидами, антиоксидантами и пищевыми волокнами. При этом корнеплоды долго остаются свежими и даже приумножают свои запасы питательных веществ во время хранения. Они способствуют поддержанию общего тонуса организма, обеспечивают профилактику метаболических нарушений, ожирения, болезней

сердца и сосудов. Это также отличная альтернатива глютеносодержащим продуктам.

Корнеплоды называются так потому, что растут под землей и имеют насыщенный, плотный, крупный корень со сладковатым вкусом. Самые популярные из них – картофель, свекла, пастернак, морковь, брюква, фенхель, топинамбур и репа. Помимо этого мы часто используем корнеплоды в виде специй – куркуму, имбирь.

Корнеплоды являются чистыми и качественными источниками сложных углеводов и важных питательных веществ, имеют относительно низкую калорийность и приемлемый гликемический индекс. Дело, как всегда, в умеренности.

Кроме того, крахмалистые овощи придают блюдам насыщенный вкус и аромат, а полезные вещества из них при варке в большом количестве уходят в бульон. Поэтому обязательно используйте овощные бульоны, не избавляйтесь от них.

Лучшие корнеплоды – это **картофель, морковь, пастернак, свекла, репа и топинамбур.**

• 183

**Картофель** богат витаминами А, С и В<sub>5</sub>, калием, марганцем и резистентным крахмалом; содержит антиоксиданты, в том числе хлорогеновую кислоту и антоцианы. Он способствует сохранению минеральной плотности костей и поддерживает калиево-натриевый баланс. Хочу также отметить, что кожура молодого картофеля очень полезна, поскольку именно в ней концентрируется калий.

В день можно съесть 100-150 г продукта (в приготовленном виде). Лучше всего его запекать или отваривать, а вот жареный картофель, контактируя с маслом, теряет свои полезные качества, а пюре имеет слишком высокий гликемический индекс. Неплохим вариантом является холодный салат с отварным картофелем – это оптимальный способ получить максимум пользы.

**Морковь** — это весьма универсальный корнеплод, поскольку едят ее и в сыром, и в приготовленном виде, и даже в составе десертов. Она содержит антиоксиданты ликопин, лютеин и зеаксантин, витамины А, С, D, Е, К, магний, калий и кальций, а также каротиноиды, поддерживающие зрение и кожу. Именно благодаря каротиноидам морковь имеет яркий оранжевый цвет. Учтите, что слишком большое количество каротиноидосодержащих продуктов (тыква, перец, морковь) в рационе может привести к тому, что кожа приобретет слегка оранжевый оттенок. Да и для организма в этом пользы нет.

**Пастернак** богат фолиевой кислотой, калием, витамином С и клетчаткой, которая позитивно влияет на липидный профиль крови. Согласно исследованиям, он обеспечивает организм 11% от суточной нормы фолиевой кислоты. Этот корнеплод помогает повысить уровень энергии, улучшает обмен веществ, поддерживает здоровье нервной системы и способствует образованию красных кровяных телец.

184 •

**Свекла** богата антиоксидантами, а также содержит уникальный фитонутриент — беталаин. Она является одним из лучших растений — поглотителей свободных радикалов наравне с брокколи и болгарским перцем. Включение в рацион свеклы поможет повысить работоспособность и физическую выносливость. Она также способствует более эффективному восстановлению мышц, поддержанию гормонального баланса, выведению вредных веществ из организма.

**Репа** — это технически не корнеплод, а крестоцветное, как брокколи и белокочанная капуста, однако в пищу мы употребляем преимущественно ее корень. Как и все крестоцветные, она содержит особый тип фитонутриентов — индолов, — которые поддерживают эндокринную систему и снижают риск развития нарушений метаболических процессов. Репа также поддерживает сердечно-сосудистую систему, нормальное



давление и уровень холестерина, притом это касается не только корня, но и зелени.

**Топинамбур** — хороший, но не самый популярный источник клетчатки, витамина А и калия, рекордсмен по содержанию железа среди всех растительных продуктов. Оно, конечно, менее ценное, чем гемовое, однако тоже способствует предотвращению анемии. Топинамбур поддерживает здоровье нервной системы, способствует образованию красных кровяных телец и контролирует обмен веществ.

Хочу также сказать о тыкве, хоть это и не корнеплод. Ее, как и картошку, избегают из-за «крахмалистости», однако она хороша тем, что содержит много бета-каротина, магний и цинк (особенно последними двумя богаты ее семечки). Тыква поддерживает иммунную систему и способствует естественной детоксикации организма, обладает противовоспалительными и антиоксидантными свойствами.

В целом корнеплоды — это относительно низкокалорийный источник сложных углеводов, не вызывающий скачков аппетита. Корнеплоды являются оптимальным источником энергии для детей и спортсменов, а также для тех, кто хочет набрать вес, но при этом не навредить поджелудочной железе и печени. Их можно варить, запекать, готовить на гриле или в скороварке. Они хорошо дружат с полезными жирами (оливковым и топленым маслами), однако добавлять их лучше после приготовления.

К тому же корнеплоды — это качественный источник клетчатки, что также позволяет сохранять долгое чувство сытости. Это прекрасная альтернатива злакам и простым углеводам. Кроме того, корнеплоды помогают отрегулировать стул.

Все они также содержат витамины А и С, поддерживают организм, насыщая его микроэлементами, обеспечивая энергией и участвуя в процессах детоксикации. Поэтому не стоит совсем исключать их из рациона.

## Почему важно включать в меню крестоцветные и всем ли они подходят?

Крестоцветные овощи – хороший и полезный продукт. Но стоит учитывать один очень важный нюанс – они тормозят щитовидную железу, поэтому при наличии проблем в этой области стоит согласовывать количество или даже саму вероятность их потребления с лечащим врачом. Также их обязательно термически обрабатывать, а стебли брокколи лучше не есть.

Однако пользы от крестоцветных значительно больше, чем вреда. Они поддерживают здоровье печени, щитовидной железы, молочных желез, предстательной железы, мешают телу копить лишний жир. Но главное их достоинство – самое высокое содержание дииндолилметана (легендарного фитонутриента DIM) среди всех растительных продуктов. Наверняка многие женщины, которые находятся в периоде менопаузы (или перед ней) и заботятся о своем здоровье, знакомы с этой аббревиатурой. Именно DIM поддерживает организм в сложные переходные периоды, помогая сохранять гормональный баланс.

Крестоцветные – это отличное вложение не только в женское, но и в мужское здоровье, поскольку суть не в доминировании того или иного гормона, а в гормональном балансе, их здоровом соотношении. Дииндолилметан – это метаболит не менее знаменитого индол-трикарбинола, поддерживающего репродуктивную систему и контролирующего процессы воспаления в организме. Все это, конечно, пока еще не имеет достаточных научных обоснований, однако перспективы, судя по исследованиям, очень интересные.

Фитосоединение DIM способствует детоксикации, защищает клетки от воздействия свободных радикалов, поддерживает здоровье печени и способствует ее восстановлению. Оно снижает уровень воспаления, защищает сосуды, препятствует накоплению жира в организме, повышает общий тонус и даже уровень мотивации.

«Эстрогеновый детокс» нужен потому, что лишний эстроген запускает процессы роста того, чему расти не нужно. Этот лишний эстроген «поставляет» фермент ароматаза, активность которого, как правило, является возрастной. Он способен превращать мужские половые гормоны (андростендион и тестостерон) в женские (эстрон и эстрадиол), а дисбаланс этих гормонов зачастую ведет к скоплению жира на животе и увеличению груди как у женщин, так и у мужчин. Довольно много фитоэстрогенов содержится, например, в пиве.

У женщин ароматаза начинает активно проявлять себя именно перед менопаузой. Таким образом организм пытается защитить себя от грядущего дефицита эстрогена – запасая ароматазу, которая в дальнейшем будет его «поставлять». К сожалению, в настоящее время женщины больше страдают от этих процессов, и рост живота – далеко не главная проблема, поэтому важно контролировать эстроген. Прежде всего, не есть и не пить то, что повышает инсулин и уровень воспаления, ведь это провоцирует выработку лишнего эстрогена. К таким продуктам относятся переработанная еда, трансжиры, простые углеводы. Влияние также оказывает систематическое переедание.

Нужно постараться к среднему возрасту не набрать лишний жир, а наоборот – избавиться от него по максимуму, поскольку после 45 лет он становится уже не только косметической проблемой. Конечно, нужно тренироваться. Мужчинам – обязательно в силовой манере, женщинам – очень-очень жела-

• 187

тельно, ведь чем больше мышц, тем больше тестостерона. Также необходимо обогатить рацион источниками селена, цинка и магния. Кроме всего прочего, заботьтесь о здоровье печени, поскольку именно она выводит лишний эстроген. Обязательно минимизируйте алкоголь, а лучше – исключите. Наконец, старайтесь вмещать в свой рацион крестоцветные – белокачанную, брюссельскую и цветную капусту, брокколи, кресс-салат и рукколу. Много не нужно, 100-200 г в день.

## 9 интересных свойств грибов: укрепление иммунитета, антистресс и контроль веса

Грибы – это тот продукт, вокруг которого часто ходят споры и возникает путаница. Что это – белок, клетчатка, углевод? Овощ или нет? Тяжело переваривается или наоборот? Зачастую их ставят в один ряд с овощами из-за схожести калорийности и состава, но это в корне неверно. Грибы – это особая, самостоятельная ветвь эволюции. Интересный факт: их колония может запросто сделать лес из альпийской лужайки, и наоборот.

Есть несколько факторов, позволяющих грибам быть частью здорового рациона. Во-первых, в них содержится мало углеводов и калорий в целом, однако они являются достаточно сытными, поскольку очень долго перевариваются, благодаря чему чувство голода долго не наступает. Жиров в них тоже совсем немного, как и натрия. Во-вторых, в грибах содержатся ценные для организма вещества: витамины группы В, клетчатка, микроэлементы, целый ряд антиоксидантов и даже белок. Хотя последнего там немного. В-третьих, грибы оказывают противовоспалительный эффект благодаря имеющимся в их составе особым соединениям – бета-глюканам, активно поддерживающим иммунитет.

Грибы защищают организм от развития опасных процессов, поскольку участвуют в естественной детоксикации и способствуют увеличению количества Т-клеток иммунной системы, которые ищут и уничтожают патологические клетки.

• 189

Они также помогают укрепить иммунитет, поскольку отлично умеют бороться с бактериями и вирусами благодаря их естественной среде обитания, в которой грибы выживали миллионы лет.

Регулярное включение грибов в рацион способствует поддержанию здоровья сердечно-сосудистой системы, которое возможно благодаря особому спектру содержащихся в них фитонутриентов.

Грибы обеспечивают высокий уровень энергии благодаря витаминам группы В, которые эффективно конвертируют питательные вещества в энергию. Поскольку витамины группы В часто берут на себя задачи нейротрансмиттеров, они также способствуют повышению физической выносливости, ясности мышления и улучшению обмена веществ.

Как уже было сказано, грибы обеспечивают устойчивое чувство сытости, поэтому они еще и помогают контролировать вес. Ими даже можно иногда заменять мясо и рыбу – например, в постные дни. Даже грибной суп-пюре с совершенно небольшим содержанием калорий надолго обеспечивает чувство сытости.

Кроме того, грибы являются источником витамина D, поскольку активно поглощают ультрафиолет и концентрируют его в своих тканях. Витамин D, в свою очередь, способствует укреплению костей, ведь без него не усваивается кальций.

Они улучшают мозговую деятельность, являясь природными борцами со стрессом, который часто мешает мозгу быть продуктивным. Кроме того, стресс ведет к повышению инсулина, а далее – к воспалению, поэтому и в этом плане грибы весьма полезны.

А еще они положительно влияют на мужское и женское здоровье благодаря антиоксидантным свойствам и способности бороться с воспалениями. Включение грибов в рацион помогает замедлить возрастной спад в этой сфере.

Самые полезные способы приготовления грибов – это дегидратация (сушка), тушение и варка. Сушеные грибы – это высокая концентрация калия, селена и меди, не зря наши предки с таким удовольствием их использовали.

Обязательно следите за тем, чтобы грибы были чистыми, правильно оценивайте надежность производителя. Нужно знать место произрастания грибов, поскольку они могут накапливать токсины, но их жизненный цикл, к счастью, невелик.

При проблемах с ЖКТ с грибами нужно быть осторожнее, поскольку это не самая легкоперевариваемая пища. Также некоторые виды грибов содержат пурины, и людям с определенными проблемами здоровья лучше ими не злоупотреблять.

## Горький шоколад и какао: польза для мозга, сердца, сосудов и не только

Чашка горячего какао или полоска горького шоколада с чаем – абсолютно идеальный выбор, если вы придерживаетесь правильного питания и хотите себя порадовать и как-то согреться и расслабиться. Вкус настолько богат, что в большом количестве может даже раздражать. Купите шоколад по дороже и съешьте поменьше, а главное – помедленнее.

192 • На самом деле у шоколада множество преимуществ. Первое из них – высокое содержание антиоксидантов. Шоколад помогает бороться с окислительным стрессом – накоплением в организме различных продуктов клеточных реакций. Любой процесс с участием кислорода оставляет после себя свободные радикалы – вредные соединения, которые создают условия для сбоев и ведут к воспалениям и хроническим заболеваниям, если их вовремя не нейтрализовать. А для этого необходимы отлаженные внутренние системы защиты. В молодости все само по себе работает прекрасно, однако с возрастом нужно все внимательнее относиться к своему телу и получать из пищи существенную часть антиоксидантов. Их в шоколаде даже больше, чем в гранате, винограде, клюкве и чернике. Проигрывает в этом плане шоколад только концентрированному гранатовому соку.

Также в какао содержатся флавоноиды и полифенолы, концентрация которых даже выше, чем в чае. Именно благодаря флавоноидам шоколад поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы – улучшает приток крови к сердцу и препятствует повышенной свертываемости крови, благодаря чему



также положительно влияет на давление. Причем чем темнее шоколад, тем больший эффект он оказывает, а у белого шоколада его и вовсе нет. На самом деле молочный шоколад — это пустая трата времени и куча лишних ингредиентов. А полифенолы в сочетании с содержащимися в шоколаде здоровыми жирами оказывают выраженный противовоспалительный эффект, поддерживая нормальный липидный профиль крови. Поэтому небольшая порция горького шоколада иногда может стать неплохим источником здоровых жиров.

Кроме того, шоколад способствует улучшению функции мозга благодаря ускорению кровообращения, которое многое значит для мозга. К слову, чай так же позитивно влияет на когнитивные функции.

Антиоксиданты, содержащиеся в горьком шоколаде, защищают сетчатку и хрупкую сосудистую систему зрительного аппарата, поддерживая тем самым зрение.

А еще шоколад положительно влияет на здоровье кожи, защищая ее от агрессивного воздействия солнечных лучей. Здоровью кожи также способствует хорошее кровообращение, и тут шоколад тоже преуспел.

Активность, прогулки, свежий воздух и чашечка какао — это просто прекрасно!

Пищевая ценность горького шоколада — это вечная тема. Да, конечно, в одной полоске хорошего горького шоколада (30 г) с содержанием какао от 85% — 170-180 ккал. Но в нем также содержится почти треть от суточной нормы марганца, 70% — меди, 20% — железа, 16% — магния, 6% — калия и цинка и всего лишь 12 мг кофеина.

Стоит также учитывать, что шоколад — один из самых распространенных аллергенов, но не только сам шоколад может давать такую реакцию — часто дело в соевом лецитине. Кроме того, шоколад токсичен для собак и кошек, имейте это в виду.

• 193

Хочу также обратить внимание, сколько пользы в чистом какао-порошке. В отличие от шоколада, это концентрат микроэлементов: в 100 г содержится 140% от суточной нормы железа, 125% – магния, 100% – фосфора, 32% – калия, 60% – цинка, целых 420% – меди, 170% – марганца и 26% селена. Поэтому, если вы не имеете каких-то особых негативных реакций на данный продукт, советую включить его в свой рацион. Однако учтите, что превышение количества в 30 г любой иммунной системой может восприниматься не очень-то благосклонно.

Несмотря на то, что в какао содержится кофеин, оно все же является расслабляющим продуктом, поскольку кофеин уравновешивается эффектом теобромина. Так что можно пить какао даже на ночь.

К сожалению, хороший шоколад очень трудно сейчас найти. Лично я очень люблю супергорький – от 99% какао, но иногда попадается хороший и с содержанием какао 85%.

## Кофеин: польза или вред?

Кофеин является природным стимулятором. Это растительное соединение, и его структура сходна с другими растительными соединениями с аналогичными эффектами – например, теобромином и теофиллином.

Как правило, наибольшая концентрация кофеина – в крепком чае и кофе, которые производятся из растений *coffea arabica* (сорт кофе Арабика), *coffea canephora* (сорт Робуста) и *camellia sinensis* (черный, белый и зеленый чай). При этом кофе содержит от 40 до 180 мг кофеина на 150 мл, зеленый чай – 24-50 мг, а черный и белый – по 8-39 мг. Однако есть и другие источники кофеина: энергетические напитки, гуарана, Йерба Мате, газировка, шоколад, какао.

Кофеин обладает массой достоинств. Прежде всего, он способствует повышению умственной и физической работоспособности. Он также помогает при головной боли, защищает печень и почки, способствует снижению веса и поддержанию нормального уровня сахара в крови. Предотвращает дегенерацию нервных клеток и защищает мозг от возрастных изменений (нейропротекторный эффект). Что касается печени, кофе каким-то образом предотвращает рубцевание ее тканей, и это весьма интересно, поскольку от других кофеиносодержащих напитков такого эффекта нет.

Однако он также имеет недостатки.

1. Способствует потере жидкости и нарушению электролитного баланса.

2. Снижает качество сна. Потребляя слишком много кофе в день, тем более во второй его половине, вы нарушаете естественный баланс гормонов в организме, которые отвечают за циклы «сон-бодрствование».

• 195

3. Может усугублять тревожность и повышать давление и пульс. Если вы и так постоянно нервничаете, то пить кофе точно не стоит, ведь кофеин провоцирует беспокойство, избыточное возбуждение, учащает пульс. То же касается и давления — если у вас есть с этим проблемы, ограничьте кофеин.

4. В больших количествах плохо влияет на глазное давление.

5. Но самое главное — вызывает зависимость. Об этом можно судить по тому, что у многих наблюдается синдром отмены. Хотя с некоторых пор я и в него не особо верю — это мозг играет с нами.

И кофе, и чай имеют различное влияние на разные организмы, это зависит от личной чувствительности не только к кофеину, но и к сочетанию растительных компонентов напитка в целом.

196 •

Действие кофеина заключается в блокировке аденозиновых рецепторов (поскольку его структура похожа на аденозин) и активизации симпатической нервной системы. Когда рецепторы аденозина A1 заблокированы, это вызывает яркий стимулирующий эффект. Но не у всех и не всегда, поэтому я бы ввела термин «кофеинорезистентность», то есть привыкание, когда прежняя доза не дает эффекта. А при длительном и частом употреблении кофеина может даже получиться обратный эффект, поскольку рецепторы могут начать блокировать его, как инсулиновые рецепторы блокируют инсулин. Пытаться решить «проблему» повышением дозы — плохая идея, поскольку начнут страдать почки и печень.

Согласно исследованиям, у человека, не склонного к потреблению кофе, действительно выраженно повышаются бдительность и концентрация внимания, улучшается функция мозга. А при регулярном потреблении напитка эффект несколько «стирается».

Еще один момент – снижение чувствительности к инсулину. Речь идет именно о явном злоупотреблении кофе. Причина тому – комбинация весьма неудачных факторов: слишком активное высвобождение нейротрансмиттеров (катехоламинов) и свободных жирных кислот, повышенная секреция инсулина или снижение клиренса инсулина в печени. В нормальных же количествах для здорового человека кофе с этой точки зрения безопасен и даже полезен.

Кроме того, кофе вызывает расширение сосудов и способствует окислению (разрушению) жиров.

Конечно, кофе помогает улучшить мозговую активность и скорость реакции при недостатке сна, однако лучше убрать причину, чем маскировать симптомы.

К слову, при тренировках кофеин тоже помогает, поскольку повышает выносливость и производительность, отсрочивает наступление усталости и поднимает настроение. Но ведь здоровый, нормально питающийся и отдохнувший человек не имеет с этим проблем.

• 197

Что касается похудения, кофеин помогает организму активнее использовать энергию и вовлекает жиры в энергетический обмен. Но стоит помнить, что без дефицита калорий никакие жиры использоваться не будут. Кофе способствует расщеплению жиров, но если необходимости в них нет (вы едите по норме или выше нормы калорий), то они вернутся в жировые депо. Поэтому, например, капучино с молоком, сиропом и сахаром – это маленькая углеводная бомба, и никакого жиросжигающего эффекта такой «кофе» не даст, скорее наоборот.

Еще один интересный факт, подтвержденный исследованиями: кофе с кофеином, потребляемый в умеренном количестве, снижает риск развития диабета 2-го типа у людей молодого и среднего возраста.

Несколько слов о взаимодействии кофеина с другими продуктами и веществами. Кофе очень плохо сочетается с креатином (а у спортсменов есть такая нехорошая привычка — сочетать их перед тренировкой). Эта комбинация влечет за собой снижение выносливости, обезвоживание и проблемы с кишечником. Безусловно, сочетать алкоголь с кофе тоже не следует — оба они блокируют аденозиновые рецепторы, что может привести к развитию сильной зависимости от обоих напитков, избыточной нервнойности и критически плохому сну. Лекарства от давления также категорически нельзя комбинировать с кофе.

Хочу обратить внимание на то, что практически во всех упомянутых исследованиях использовался не сам по себе кофе, а суперконцентраты кофеина. Всяческие сбои в программах испытуемых говорят о том, что, злоупотребляя, мы можем добиться очень неприятного системного эффекта, не заметив.

198 •

Таким образом, кофе прекрасно показывает, как наша пища может быть ядом или лекарством, в зависимости от дозировки, качества, личной переносимости, безопасности сочетаний, времени суток и, конечно же, комплексной обоснованности применения. В небольших количествах кофе может быть даже полезен и для метаболического здоровья, и для печени, и для почек, и для функции мозга, и для силы и выносливости, поэтому не обязательно отказываться от него полностью. Я, например, с огромным удовольствием пью чашку-две в первой половине дня, очень люблю его вкус и аромат. А еще это маленький и очень приятный ритуал.

## 7 полезных горячих напитков, которые стоит как минимум попробовать

Как сочетать воду и напитки, как достичь баланса между пользой и вкусом? Несмотря на то, что напитки приносят удовольствие, а иногда могут даже заменить еду, необходимо выпивать минимум литр чистой воды в день. Держите под рукой бутылку воды и делайте пару-тройку глотков каждый час — тогда вы не будете забывать об этом.

Иногда хочется не только утолить жажду, но и согреться, взбодриться или расслабиться. Тогда обратите внимание на напитки, которые не только являются вкусными, но и неплохо поддерживают здоровье.

1. **Горячий шоколад или какао** — отличный выбор для тех, кто не может отказаться от шоколада. Так вы получите меньше сахара и кофеина. Содержащийся в напитке теобромин действует как легкий стимулятор, но работает значительно мягче и бережнее, чем кофеин, поэтому какао можно пить даже вечером. Исключение — особая чувствительность к кофеину.

Какао не только вкусное, но и балансирующее нервную систему средство — в темном шоколаде содержатся триптофан и магний, улучшающие настроение и повышающие стрессоустойчивость. Кроме того, горячий шоколад и какао помогают снизить давление, улучшают чувствительность к инсулину и нормализуют липидный профиль.

Если вы отказались от коровьего молока, как и я, можете использовать кокосовое, овсяное или миндальное — все они отлично сочетаются с шоколадом. Я готовлю такой напиток в капучинаторе: 1-2 чайных ложки хорошего вкусного какао,

• 199

100 мл растительного молока, немного пряностей. Затем разбавляю горячей водой. Это прекрасная альтернатива позднему ужину в холодную погоду.

Любители кето могут попробовать «бронекэкао» – вместо растительного молока добавить кокосовое/МСТ/сливочное масло (15 мл) или жирные сливки (50 мл). Такой напиток может заменить целый прием пищи. Чем дольше будете взбивать, тем плотнее и нежнее получится пенка.

2. **Матча** – это концентрированный порошкообразный зеленый чай со слегка травянистым вкусом, содержащий большое количество антиоксидантов и катехинов. В частности, матча содержит мощный растительный полифенол – галлат эпигаллокатехина, способствующий сохранению молодости и здоровья. Чай матча полезен для сердечно-сосудистой системы и обменных процессов. Используют его с давних времен. Производят матчу из листьев чайного растения *Camellia*

200 • *Sinensis*, которое выращивают в тени, чтобы повысить уровень хлорофилла, а после сбора обрабатывают, сушат и измельчают.

В матче содержится небольшое количество кофеина (примерно в 2-6 раз меньше, чем в кофе и черном чае), а также теанин, регулирующий расслабление и возбуждение. Наравне с таурином теанин является здоровым источником энергии – ровным, сильным, без вмешательства в сон и лишнего кортизола.

Матчу я готовлю аналогично кэкао.

3. **Витграсс** – порошок из ростков пшеницы – очень похож на матчу и так же полезен. В нем содержится хлорофилл, насыщающий организм кислородом и защищающий от свободных радикалов, а также высокая концентрация питательных веществ. Его даже называют «большой миской салата в чайной ложке». Кроме того, витграсс являет-



ся естественным антисептиком, поддерживает гормональный баланс, улучшает пищеварение, способствует снижению уровня воспаления.

Как правило, его добавляют в коктейли, но я пью вместо матчи.

4. **Гречишный «чай»** – это семена татарской гречихи, имеющие аромат овсяного печенья и нежный вкус. В нем нет кофеина, поэтому пить можно как утром, так и вечером, зато есть множество микроэлементов и антиоксидантов.

Заваривать легко – чайная ложка зерен на целый чайник (для насыщенности можно две). Можно повторно заварить 2-3 раза.

5. **Зеленый чай**. Настоящий традиционный зеленый чай оказывает расслабляющий эффект, поэтому пить его лучше ближе к концу дня. Как и матча, является источником катехинов, но выбирать нужно хорошо. Например, я предпочитаю сенча и улун.

• 201

6. **Иван-чай** обычно готовится из ферментированного листа кипрея и по вкусу чем-то похож на некоторые сорта черного чая. Он содержит большое количество минералов, обладает легким мочегонным и желчегонным эффектом. Кофеина в нем нет, поэтому его можно пить на ночь. Также иван-чай благотворно влияет на обмен веществ, пищеварение и состояние кишечника, способствует снижению уровня воспаления.

7. **Золотой масала-чай** содержит сразу несколько ингредиентов. По традиционному индийскому рецепту в кипящую воду добавляется смесь пряностей масала, кипятится 10 минут, после добавления молока – еще 5 минут. После выключения огня добавляется щепотка хорошего черного чая. Чаю нужно дать немного настояться. Молоко регулируйте по вкусу, в классическом рецепте оно добавляется 1:3

с водой. Пряностей в традиционном рецепте много, но вы можете ограничиться бадьяном, анисом, корицей, куркумой, имбирем, мускатным орехом, гвоздикой и кардамоном или купить готовую смесь. Он отлично помогает при простудных заболеваниях. Допустимо добавить в готовый чай немного меда.

# Творог: польза и предостережения

Творог — один из самых популярных на сегодня источников белка. Это отличный вариант, поскольку он содержит мало углеводов, а количеством жиров в нем можно управлять. К тому же творог универсален. Несмотря на то, что чаще это десертный вариант, соленый творог тоже популярен. А еще его можно использовать в блюдах, в частности для приготовления сладкой и несладкой выпечки, пудингов и т.д. Он неплохо сочетается с семечками, орехами, ягодами и фруктами.

Порция творога — это в среднем 100-250 г, в зависимости от того, добавляете ли вы какие-то еще продукты. Оптимальной, по моему мнению, будет порция 150 г, дополненная, например, греческим йогуртом и ягодами — получится довольно плотный прием пищи. Также неплохими добавками к творогу могут стать миндальная паста, семечки или урбеч из подсолнечника и орехи.

В 100 г творога содержится 16 г чистого белка, что вкупе с большим количеством микроэлементов способствует длительному насыщению. Если не прибегать к обезжиренному варианту этого продукта, то можно получить достаточно фосфора, кальция и даже пробиотиков. Он также богат витамином В<sub>12</sub>. Конечно, проще получать витамины группы В из мяса, но из средней порции творога можно получить примерно четверть суточной нормы. Фосфор и кальций — это восстановление костной ткани и профилактика остеопороза. Причем для достижения хорошей эффективности они должны работать совместно, и пищевой вариант здесь значительно лучше, чем добавки. К тому же фосфор способствует де-

• 203

токсикации организма, помогает поддерживать правильный энергообмен, минимизирует боли после тренировок и помогает в восстановлении. При его дефиците плохо усваиваются витамины группы В.

Для достижения баланса можно добавлять в творог йогурт, поскольку в нем меньше белка, зато больше пробиотиков. Совместив эти продукты, вы получите больше пользы.

В 100 г творога с жирностью 9% содержится 9 г чистых жиров и 3 г углеводов, а также 30% от суточной нормы фосфора и селена, 24% от суточной нормы витамина В<sub>12</sub>, 22% от суточной нормы рибофлавина и 14% от суточной нормы кальция. Плюс немного цинка, калия, В<sub>6</sub> и пантотеновой кислоты. И все это — 315 ккал.

Лучше выбирать домашний творог или готовить его самостоятельно, поскольку тогда вы имеете шанс получить ценнейшую конъюнированную линолевую кислоту и омега-3.

- 204 • Особенно если продукт получен от коров, которые пасутся на траве. А вот с промышленным творогом нужно быть аккуратнее, поскольку загустители в нем часто вызывают неблагоприятные реакции со стороны ЖКТ. Используют их для придания продукту более однородной и плотной консистенции, иногда в составе такого творога вы можете увидеть слова «камедь» или «каррагинан». Также в нем используются ароматизаторы и модифицированный крахмал, не несущие организму ничего хорошего. Кроме того, для увеличения срока хранения в него добавляют пропан и гексан, что является грубейшим нарушением, однако регулярно используется недобросовестными производителями.

По возможности научитесь делать творог сами, это несложно: вам понадобится 4 л молока и  $\frac{3}{4}$  стакана обычного белого уксуса. Нагрейте молоко на среднем огне до 50 градусов, а затем снимите с огня и медленно влейте уксус — он нужен для

того, чтобы творог быстрее свернулся и приобрел более мягкий вкус. Перемешивайте, пока творог не начнет отделяться от сыворотки (примерно 2 минуты), оставьте под крышкой на полчаса при комнатной температуре, а после откиньте смесь на дуршлаг, предварительно постелив на него марлю. Когда жидкость стечет, промойте творог под холодной водой в течение 3-5 минут, до полного остывания, отожмите, переложите в емкость и перемешайте.

Творог можно употреблять не только в качестве самостоятельного блюда. Чтобы разнообразить рацион, вы можете использовать его вместо молока в блинчиках и вафлях или вместо сыра в лазанье. Также можно его добавить во фруктовый салат, сделать белковый коктейль, добавив в него молоко и фрукты, взбить с яйцами — получится омлет кремовой консистенции, приготовить с ним тыквенную запеканку.

Однако при всей полезности данного продукта следует учитывать несколько нюансов. Во-первых, перебор с белком — тоже нехорошо, не злоупотребляйте им. Во-вторых, в нем, как и в любом молочном продукте, содержится лактоза. Если вы имеете к ней повышенную чувствительность, но не хотите отказываться от творога — поищите безлактозные варианты. В-третьих, казеин иногда вызывает аллергию, которая проявляется в виде крапивницы, зуда, отечности и проблем с дыханием — обратите внимание на реакцию своего организма. В-четвертых, творог может способствовать повышению давления, особенно если вам нравится есть его с солью.

Если вы страдаете воспалительными заболеваниями кишечника или суставов — с творогом тоже нужно быть осторожнее. У чувствительных людей он ухудшает ситуацию, а также приводит к отекам. Обратите внимание, как реагирует на творог именно ваш организм. Творог может вызывать также вздутие живота, нарушение пищеварения, боли. Еще одна про-

• 205

блема – отечность, задержка воды, особенно при употреблении творога на ночь. Если у вас нет проблем с казеином, просто примите это к сведению.

Но иногда дело вовсе не в казеине, глютене и т.д. – виновата магазинная еда. Поэтому, если вам кажется, что продукт (в частности, творог) вам не подходит, то попробуйте для начала заменить его домашней версией.

Спорный момент – довольно высокий инсулиновый индекс творога (не по всем таблицам). Однако порция творога в 200 г при небольшом ежедневном калораже похудению никак не навредит. Здесь, как и во всем, важна мера. Помните, что инсулин повышает абсолютно любая еда, если только у вас нет диабета 1-го типа. Инсулин – друг, а не враг. Плохо, когда он повышается не 3-4 раза в день, а 8-10, на всякие конфетки и соки.

# 12 безупречных ферментированных продуктов для здоровья кишечника и естественного укрепления иммунитета

Ферментация является одним из древнейших способов кулинарной обработки, тысячелетиями используемым в традициях народов мира. Причем ферментированные продукты – это не только йогурты, квашеные овощи или вино, но и выдержанные сыры, кофе и шоколад, приготовленные особым способом.

Ферментация представляет собой процесс обогащения продукта живыми пробиотическими бактериями посредством сквашивания, в результате чего продукт тоже становится «живым». Для этого нужны как минимум сутки в особых условиях (молочным продуктам – больше, овощам – меньше): продукты настаиваются в теплом месте. В процессе ферментации содержащиеся в продуктах углеводы начинают взаимодействовать с бактериями, дрожжами и микробами. Это изменяет химическую структуру пищи и запускает процесс роста полезных бактерий, которые в дальнейшем успешно колонизируют наш кишечник.

Ферментация хороша тем, что позволяет существенно повысить биологическую ценность и продлить срок годности овощей и фруктов, свежей молочной продукции. Это возможность включать в рацион сезонные продукты в любое время и к тому же получать от еды значительно больше пользы. Потребление хотя бы 100 г любого ферментированного продукта в день обеспечивает организм суточной нормой пробиотиков.

• 207

Ферментированные продукты способствуют улучшению пищеварения, поддерживают здоровье нервной системы и когнитивных функций, укрепляют организм и регулируют деятельность иммунной системы. Они смягчают неприятные проявления «синдрома раздраженного кишечника», обеспечивают организм минералами, способствующими плотности костной ткани. Помогают при аллергиях, борются с патогенной микрофлорой, а также способствуют улучшению настроения. Обладают антимикробным, антиоксидантным и успокаивающим действием, благотворно влияют на сосуды и нервную систему, помогают наладить сон и повышают уровень энергии.

208 • Кроме того, культивируя полезную микрофлору кишечника, вы активно способствуете своему метаболическому здоровью. Состояние микробиома кишечника напрямую влияет на регуляцию инсулина, кортизола, глюкозы, функцию щитовидной железы и половой системы, здоровье мозга и опорно-двигательного аппарата, психоэмоциональное состояние и контроль аппетита. А кишечные патогены, питающиеся жирно-сладко-мучной полуфабрикатной едой и ненасытно ее требующие от вас, вносят ужасный раздрай во все эти сферы.

Для исправления ситуации необходимо убрать килограммы корма для «стандартно-европейской» разбойной флоры, которая выросла на белом хлебе, рафинированных маслах, майонезах, сладостях и полуфабрикатах. Замените все это на цельную, непереработанную еду. Однако стоит помнить, что даже самые полезные продукты не всегда могут подойти определенному человеку, поэтому следите за реакцией своего организма. Если заметили негативные проявления в ответ на какой-то продукт, сначала поэкспериментируйте с дозой, потом с качеством (смените производителя), затем попробуйте то же самое, но



домашнее. Если в результате ничего не изменилось, исключите данный продукт. Что касается овощей, можно попробовать термообработку – не всем подходят свежие. Определите также реакцию организма на глютен и молочные продукты.

Включите в рацион 100 г любого ферментированного продукта в день, можете к каждому приему пищи добавить по 50-100 г. Например, добавьте к рыбе соленый огурчик, к мясу – квашеной капусты, на ужин выпейте полстакана живого кефира.

Я бы хотела остановиться на 12 лучших ферментированных продуктах.

1. **Кефир** – самый простой и доступный вариант, а также самый древний – кефиру уже более 3000 лет. Помимо бактерий содержит кальций, витамин B<sub>12</sub>, магний, витамин K<sub>2</sub>, биотин, фолиевую кислоту, естественные ферменты. Кроме того, бактерии с удовольствием питаются лактозой и тем самым снижают количество сахара в продукте. Сейчас на упаковках часто пишут «живой кефир», но для уверенности можете добавить бактериальную закваску и оставить на сутки.

2. **Чайный гриб** – отличный ферментированный напиток. Он готовится на основе сладкого черного чая, в который помещается культура чайного гриба. Но не торопитесь от него отказываться – сахар подчистую съедают активно плодящиеся колонии бактерий и дрожжей, поэтому готовый чайный гриб совершенно несладкий. Учтите, что чайный гриб содержит микроскопические следы алкоголя, но при правильном количестве (50-100 мл) вы этого даже не заметите.

3. **Квашеная капуста** – еще один ферментированный продукт с длинной историей – ей более двух тысяч лет. Квашеная капуста – это источник витамина C номер один, самый полезный во всех смыслах продукт для холодных и темных сезонов. Она также богата витаминами A, K и группы B, клетчаткой, медью, марганцем, кальцием, натрием, магнием и железом.

• 209

К слову, квасить можно абсолютно любую капусту — хоть белокочанную, хоть краснокочанную. Кто-то даже заквашивает брокколи и цветную капусту. Делать это лучше самостоятельно, поскольку в магазинной квашеной капусте консерванты и добавки частенько убивают всю пользу.

4. *Соленые овощи* — огурцы, помидоры и другие традиционные деликатесы — содержат не только пробиотические культуры, но и широкий спектр антиоксидантов. Следует учитывать, что уксус не способствует естественному брожению, поэтому необходимо использовать только соль, воду и пряности. Единственное исключение — яблочный уксус, поскольку он сам по себе является ферментированным продуктом, но его в соленья не добавляют. На самом деле для процесса ферментации и соль не нужна, но традиции есть традиции.

210 • 5. *Кимчи*. Приготовить этот ферментированный салат можно и самостоятельно, это несложно. Кимчи — это овощи, сквашенные со специями — имбирем, чесноком, перцем и т.д. Однако магазинные варианты содержат чрезмерное количество сахара и растительного масла, что плохо сказывается на их полезных свойствах.

6. *Сыр из сырого (не пастеризованного) молока* — коровьего, козьего или овечьего. Богат не только пробиотиками, но и кальцием и фосфором. Ищите настоящий сыр и потребляйте его совсем понемножку — как изысканный деликатес.

7. *Йогурт* по составу аналогичен кефиру, но густые варианты содержат больше ценного молочного белка. Однако речь идет не о сладких йогуртах с кучей добавок, а о натуральном белом йогурте на живой закваске. Его несложно сделать самостоятельно. Доведите молоко до кипения, охладите примерно до 35 градусов и добавьте ложку закваски. После этого нужно убрать продукт в теплое место на сутки, чтобы он ферментировался, но можно выдержать и только одну ночь. Чтобы сде-

лать йогурт более густым, отцедите оставшуюся сыворотку, ее можно использовать в других блюдах.

8. **Яблочный уксус** – отличный ферментированный продукт, но подходит не всем. Следует учитывать индивидуальную чувствительность к его компонентам, а при проблемах с ЖКТ советоваться с врачом. Настоящий яблочный уксус должен быть не кристально прозрачным, а мутным, с плавающими на дне кусочками «матки». Такой уксус действительно содержит пробиотики, а также ценнейшие органические кислоты. Неплохо готовить на его основе соусы и заправки, но можно и просто растворять в воде. Столовой ложки в день вполне хватит.

9. **Квас** содержит впечатляющую концентрацию пробиотиков. В нем, как и в чайном грибе, содержится небольшое количество алкоголя, и чем дольше квас ферментируется, тем его больше, однако концентрация незначительная. Готовят квас на основе черствого ржаного хлеба (желательно брать хлеб на закваске, собственной выпечки).

10. **Хлеб на закваске** – неплохой продукт для тех, у кого нет проблем с глютеном. В ином случае можно попробовать использовать безглютеновую муку. Он полезен тем, что ферментация делает питательные вещества злаковых более биодоступными и снижает содержание антинутриентов, провоцирующих «бури» в ЖКТ. К сожалению, бактерии при термической обработке, вероятнее всего, не выживут, зато вы получите пользу от злаковых в полном объеме.

11. **Творог**. Его тоже можно ферментировать и обогатить пробиотическими культурами, такие варианты сейчас встречаются на рынке. Однако гораздо проще всего лишь добавить к хорошему домашнему творогу нормальной жирности живой греческий йогурт, это еще и вкусно.

12. **Кокосовый кефир** – отличное решение для тех, кто «не дружит» с молочными продуктами. Технология его про-

• 211

изводства аналогична обычному кефиру, только за основу вместо коровьего молока берется кокосовое. Можно даже приготовить его самостоятельно, в наше время в интернете рецептов все больше и больше. Вкус у кокосового кефира довольно нейтральный. Мне, например, нравятся десерты на его основе.

Однако не стоит гнаться за кокосовым кефиром, вполне достаточно будет заготовить побольше квашеных овощей и обогатить рацион хорошими кисломолочными продуктами, а также выбрать квас или чайный гриб в качестве напитка.

Хочу отметить, что ферментированные продукты обладают повышенной биодоступностью питательных веществ по сравнению со свежими. Из них значительно лучше усваиваются витамины и минералы. И еще один приятный бонус – снижение аппетита и тяги к пищевому мусору.

212 • Однако не начинайте сразу с больших порций, если раньше в вашем рационе не было такой еды – организм может отреагировать слишком бурно, большие порции в принципе никому не требуются.

Овощи можно ферментировать самостоятельно и абсолютно любые – им на обогащение полезными культурами требуется от 2 до 7 дней. Аюрведическая кухня не зря предлагает сочетать ферментированные овощи с противовоспалительными специями (гвоздикой, куркумой, анисом, тмином, бадьяном и т. д.). Вместе они создают мощный защитный барьер, что важно для сезона простуд.

Ну и, конечно, ищите те ферментированные продукты, которые подходят именно вам.

# Как микрофлора связана с похудением: настройте кишечник на правильный метаболический лад

Кишечник – это колыбель здорового метаболизма, без его правильной работы невозможно добиться настоящего оздоровления и успешно похудеть. Если вы питаетесь здоровой, цельной едой, то ваша полезная микробиота в любом случае получает больше питания и внимания, а патогенная – голодает ввиду отсутствия переработанных, мертвых продуктов. Однако поддерживать хорошую микрофлору придется постоянно, если вы хотите оставаться здоровым. В этом вам помогут пробиотические и метабиотические продукты, позволяющие лучше усваивать питательные вещества.

• 213

Конечно, кто-то может возразить, что оздоровился и, к примеру, диарея ушла, значит, теперь усваиваться будет все, до последней крошки, и это, наоборот, приведет к набору веса. Это не совсем так, ведь кишечник – лишь часть сложной метаболической машины, которая называется пищеварительной системой. Будучи в плохом техническом состоянии, кишечник, наоборот, пропускает в нас всякую «нечисть». Обыкновенная непереносимость той же лактозы может привести к критическому дефициту питательных веществ. А вот переизбытка чего-либо вы можете не опасаться, если наладили свой рацион (а я полагаю, что это так, иначе в чем вообще смысл). Да, некоторые в самом начале могут немного (!) набрать, но кому-то это даже необходимо. Метаболически здоровый организм и нормальная микрофлора сами регулируют вес нужным образом.

Не решать проблемы с пищеварением потому, что от этих проблем вы худеете — априори ненормально. Как правило, такие люди — это вечные «диетчики», которые сами же его своими руками и уничтожили. Наладив работу своего кишечника, вы легче приведете вес к физиологической норме. А если вам не нравятся лишние 5-10 кг, их легко сбросить, слегка урезав калорийность рациона.

Но как именно налаживание работы кишечника помогает избавиться от лишнего веса? Во-первых, уменьшается общая энергетическая ценность пищи, поскольку именно патогенная микрофлора, плодящаяся на сладком и фастфуде, такая «прожорливая». Именно она приводит впоследствии к ожирению. Правильная микрофлора, в свою очередь, берет из пищи только необходимое, не провоцируя переедания. Как только вы избавитесь от пищевого «мусора», вы заметите снижение аппетита и улучшение контроля над ним. Согласно исследованиям, полные мыши с микрофлорой, соответствующей ожирению, очень активно сжигают углеводы, вытягивая из них максимум энергии. У худых мышей сахараиды так полноценно не используются и ожирению не способствуют.

214 •

Во-вторых, происходит изменение метаболизма желчных кислот. Кишечные бактерии метаболизируют первичные желчные кислоты до вторичных, и в каждом организме это происходит по-разному. Дело в том, что далеко не вся микробиота формируется нами, значительная часть является просто данностью. Однако человек сам выбирает, кого «кормить», а кого нет, поэтому от человека во многом зависит, будет ли организм успешно контролировать накопление жира в печени и сахар в крови.

В-третьих, дружественная микрофлора способствует лучшему контролю аппетита. В процессе ферментации пребиотических продуктов дружественные бактерии могут более эф-

фективно регулировать уровень кишечных гормонов, отвечающих за аппетит и отклик на глюкозу, — нейропептида Y и GLP-1. Таким образом, полезные бактерии обеспечивают нормальные отношения с едой и защищают тем самым от метаболического синдрома.

В-четвертых, уменьшается уровень воспаления. Зачастую увеличение веса связано с повышенной кишечной проницаемостью, вызванной патогенной микрофлорой и создающей предпосылки для эндотоксемии (самоотравления) из-за повышения в крови уровня воспалителей — липополисахаридов. В результате организм хуже сопротивляется окислительному стрессу, увеличивается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно исследованиям, пробиотики помогают грызунам с метаболическим синдромом нормализовать ситуацию с кишечником и хроническим воспалением.

Большинство кишечных бактерий (примерно 90%) делится на два типа — бактероиды и фирмикуты, которые постоянно борются за власть. Бактероиды — довольно древний класс, помогающий сохранять метаболическое здоровье, а фирмикуты «питаются» фастфудом, сахаром, трансжирами и прочими современными продуктами. Бактероиды — преобладающая микрофлора стройных людей, а если они в упадке, то организм вытягивает из пищи максимум калорий. Нам нужны оба типа бактерий, вопрос только в их здоровом соотношении. К фирмикутам относятся те же стрептококки и стафилококки, но есть среди них и хорошие ребята — например, лактобактерии, помогающие наладить пищеварение.

К сожалению, в какой-то момент само ожирение начинает влиять на состав кишечной микрофлоры, провоцируя преобладание патогенной, в результате чего образуется замкнутый круг. Преобладание же дружественной микрофлоры положительно влияет на чувствительность к инсулину, способствует

• 215

снижению веса, уровня глюкозы, воспалительных маркеров, нормализует липидный профиль и даже помогает нормализовать лептин.

«Хороших» бактерий довольно много, приведу в пример некоторые из них, для общего развития. Бактерии *bifidobacterium animalis* в достаточном количестве способствуют более низкому ИМТ, а небольшое их количество – наоборот, лишнему весу. *Bifidobacterium breve* тоже прекрасно работают с весом, особенно с жиром на животе. Также сюда относятся бактерии *Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus paracasei*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus salivarius* и *Clostridium butyricum*.

Но проще всего начать с налаживания питания и образа жизни – это не так специфично. Можно для начала не мучить гастроэнтеролога, а стартовать с малого.

216 •

Чтобы наладить работу кишечника, давайте ему функциональный отдых – увеличьте паузы между приемами пищи и ешьте понемногу. Внимательно следите за «чистотой» своего рациона – исключите продукты с химическими добавками, промышленно обработанные, с красителями, сахаром, консервантами и усилителями вкуса, трансжирами. Не кормите патогенную микрофлору пищевым «мусором» – так вы провоцируете воспаления и плохой контроль над аппетитом. Отдавайте предпочтение еде собственного приготовления, из цельных здоровых продуктов. Обязательно наладьте режим сна, подстраиваясь под природные ритмы. Не забывайте также о физической активности – не менее 2 часов в сумме ежедневно.

Проанализируйте и исключите те группы продуктов, которые не подходят именно вам и негативно влияют на ЖКТ. Аллергенами или триггерами пищевой чувствительности могут быть не только источники глютена или молочные продукты.



Это также могут быть определенные типы овощей/фруктов (или отсутствие термообработки, или слишком большие для вас порции), рафинированные промышленные масла, обработанное мясо, сладкое, бобовые.

Нет никакого смысла в том, чтобы поглощать кучу пробиотиков поверх булок и сникерсов. Пока вы не наладите свое питание, вы не получите никакого эффекта.

## Эмоциональное переедание: как перестать «заедать» свои чувства

Эмоциогенную природу имеет большая часть некомпенсированных расстройств пищевого поведения.

В настоящее время популярно такое явление, как бодипозитив. Оно становится все более социально одобряемым, а переедание становится неким масштабным «флэшмобом». На самом деле переедание – это не свободный выбор человека и любовь к себе, а настоящее расстройство пищевого поведения, имеющее тяжелые последствия. Но об этом почему-то никогда не упоминается в контексте бодипозитива. Опасность состоит в том, что человек не пытается проанализировать и как-то иначе проработать свой стресс или другой пусковой фактор, а продолжает успокаивать и радовать себя таким способом. Что интересно, в большинстве своем «эмоциональные едоки» осознают всю ситуацию. Они отдают себе отчет в том, что переедание улучшит их психоэмоциональное состояние на несколько минут, а дальше будет лишь хуже.

218 •

Первое, что нужно сделать, – это проанализировать все свои «пустоты» и найти ту, которую хочется заполнить едой, иначе этот замкнутый круг «заедания» негативных эмоций будет продолжаться вечно. Выглядит это примерно так: в ответ на стресс или любой другой непищевой фактор человек выбирает самый простой способ восстановить свое эмоциональное равновесие – еду. Сначала он испытывает временное облегчение, но вслед приходят чувства вины, грусти и утраченного контроля, которые требуют новой компенсации, и круг повторяется.

Чтобы вырваться из него, нужно прежде всего научиться отличать эмоциональный голод от физического. Вкратце об этом уже было сказано, но здесь хочу привести несколько признаков, отличающих эти два состояния. Физический голод подступает постепенно и имеет выраженные физические признаки, такие как урчание в животе, сосущее ощущение под ложечкой и недостаток энергии. Эмоциональный голод развивается стремительно и хаотично, вследствие эмоционального дискомфорта, обычно есть заметный триггер. Если при физическом голоде вы успеваете подготовиться и сообразить, что будет правильнее сейчас выбрать, то при эмоциональном тянет к совершенно определенной пище, и чаще всего это комбинация жира и простых углеводов, то есть нездоровая еда. Ощувив физический голод, вы принимаете пищу медленно, осознанно и с наслаждением, прием пищи заканчивается чувством удовлетворения. При эмоциональном голоде вы как будто пребываете в трансе, поглощая еду быстро и сверх нормы, после чего наступает чувство сожаления и вины.

• 219

К сожалению, быстро такую ситуацию не исправить, требуются месяцы работы. Кроме того, вам понадобится дневник пищевого поведения, без которого невозможно понять, что именно снова и снова толкает вас утешаться едой. Определите собственные триггеры – обычно это одна и та же эмоция или переживание, событие, человек или болезненная тема. Повторяющимися действиями тело пытается компенсировать повторяющиеся нерешенные проблемы. Записывайте в дневник то, что предшествовало эпизоду переедания, это позволит вам почувствовать контроль над ситуацией, а за ним придет и уверенность.

Задействуйте положительные эмоции во время приема пищи. Если вы удержались и не устроили очередную атаку на холодильник во время стресса, поздравьте себя с этой малень-

кой победой и вспомните о ней во время запланированного приема пищи. Вкупе с сытными, вкусными и правильно приготовленными блюдами вы почувствуете не только физическое, но и эмоциональное удовлетворение.

Ну и, конечно, избегайте жестких дефицитов калорий и серьезных ограничений, слушайте прежде всего тело, а не мозг. Ищите здоровые способы проработать свои эмоции, будь то прогулка, медитация или хобби. Часто люди урезают свой рацион до минимума, считая это наиболее эффективным, но на самом деле это всегда приводит к обратным результатам. Например, если сказать им, что сахар — это плохо, то они ответят, что и сложные углеводы также все убрали, ведь они «тоже могут поднимать сахар в крови». Да, могут, но ведь никто не мешает сжигать его, а не просиживать.

220 • Кроме того, пересмотрите рацион в сторону белка, по возможности подрезав углеводы, которые лишний раз провоцируют организм. Возможно, вы захотите обратиться к психологу — это тоже хорошее решение. А в процессе проработки и устранения причины используйте описанные выше экстренные меры.

Научитесь относиться к себе с пониманием и заботой. Принятие — это то, чего я зачастую не могу увидеть даже у самых старательных и прилежных, внимательных к себе людей. Принятие — это безусловная любовь к себе, вне зависимости от того, устраивают вас собственное тело, здоровье, пищевое поведение или нет. Ведь ни у одного нормального человека не хватит духу стыдиться ребенка с нестандартной внешностью или весом, обижать и отталкивать его. Наоборот, это повод окружить его еще большей любовью, обогреть и защитить. Если вы научитесь относиться к себе так же, тогда получите действительно хороший результат.

Давайте определимся, что для нас действительно лишнее, а что убрать без надобности не стоит.

В рационе без сахара должны быть сложные углеводы и даже немного простых, ведь чем активнее мы тренируемся и вообще двигаемся, тем важнее зажечь небольшой углеводный «огонек», особенно перед тренировкой. Работа мозга также требует серьезного энергетического ресурса, и ее интенсивность тоже снижается (по крайней мере, должна снижаться) к вечеру. Полное исключение углеводов ведет к риску «замедлиться» – ваша производительность упадет, и больше не захочется активно тренироваться и раскручивать обмен веществ. Так происходит в большинстве случаев. Я, например, всегда включаю в свой прием пищи перед тренировкой немного сложных углеводов.

Однако переизбыток углеводов ведет к быстрому набору жировой массы, особенно при отсутствии тренировок в силовой манере. Поэтому отдавайте предпочтение сложным углеводам и фруктам, когда в ближайших планах стоит тренировка, и тщательно контролируйте их количество. Чем ниже ваша физическая активность, тем меньше нужно сложных углеводов, особенно фруктов.

У рациона без сахара есть масса преимуществ: снижение веса и контроль сахара в крови, высокий уровень энергии, стабильность настроения, хороший сон, снижение рисков аутоиммунных заболеваний и воспалительных процессов в ЖКТ, поддержание здоровья сердечно-сосудистой системы, печени и мозга.

Исключите из рациона все продукты из переработанного зерна и белой муки, готовый хлеб, сухие завтраки и хлопья, мюсли и молочные продукты с добавками и вообще любой сахар. Для достижения максимального эффекта стоит также отказаться от меда и сухофруктов. Кроме того, следует исключить полуфабрикаты, соусы, консервы, напитки и т.д. Вместо этого чередуйте полезные источники белка в большинстве

приемов пищи. Включите в меню комфортное для кишечника количество источников клетчатки, полезные жиры, ферментированные и пробиотические продукты. Минимизируйте количество продуктов «с этикеткой», а также контролируйте гликемический индекс и гликемическую нагрузку продуктов.

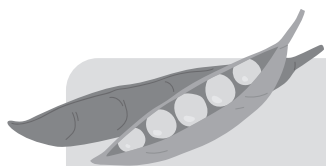
При отказе от сахара также важно сбалансировать свое количество углеводов. Получить их можно из злаковых, бобовых, овощей, ягод и небольшого количества фруктов. Конечно, чем меньше в вашем рационе углеводов, тем быстрее будет уходить вес, однако нужно прислушиваться к организму. Если вы на протяжении долгого времени, после стандартной сахарной ломки, чувствуете вялость и отсутствие мотивации, то организму явно не хватает углеводов. Это может привести к тому, что вы станете меньше двигаться и медленнее худеть, если вообще не попадете на длительное плато. Суточная норма чистых углеводов для среднего человека с невысоким уровнем

222 • физической активности – от 50 до 130 г.

Составить рацион без добавленного сахара несложно. Прежде всего, в него необходимо включить качественный белок, особенно животный. Конечно, растительные источники белка могут стать неплохим дополнением, но основу все же должны составлять животные белки. Также важны здоровые источники углеводов и клетчатки: крестоцветные, зелень, грибы, различные семечки, ягоды, бобовые, несладкие сезонные фрукты (яблоки, сливы, цитрусовые и т.д.), а также овощи. Крупы – в меру. Источниками полезных жиров могут стать сливочное или топленое масло, кокосовое молоко и масло, нерафинированные масла холодного отжима, различные орехи и семечки, авокадо. Дополнения: бульоны, любые пряные травы и специи, стевия, кофе, какао, качественный чай, растительное молоко, альтернативная мука (нутовая, гречневая, овсяная, кокосовая, миндальная).

Чтобы контролировать аппетит, добавляйте клетчатку в каждый прием пищи. Например, к завтраку – ягоды и семечки, к обеду и ужину – свежие и тушеные овощи, перед тренировкой – кашу или гарнир из крупы, фрукт. Обязательно начните пить чистую воду в нормальном количестве, если не делали этого ранее – это поможет отличить истинный голод от разыгравшегося аппетита и наладить пищеварение. Если не можете совсем отказаться от сладкого, то используйте стевию. А вот финики, например, способны разогнать аппетит не хуже конфет. Исключите алкоголь, а также ограничьте соленые продукты – все это также повышает аппетит. Наконец, готовьте еду сами и берите с собой, так вы сможете контролировать входящие в состав ингредиенты.

Приведу несколько примеров хороших приемов пищи.



## ЗАВТРАК

1. Овсянка с орехами, семечками и ягодами.
2. Пшеничная каша с тыквой, сливочным маслом и козосовым молоком.
3. Яичница с сыром и овощами.
4. Домашний творог со сметаной и ягодами.
5. Зеленый смузи и пара яиц (например, всмятку).
6. Овсяноблин (мне нравится с печеночным паштетом).
7. Классический омлет с мидиями или креветками.
8. Криспы с творожным сыром или авокадо и красной рыбой.

224 •

## ОБЕД

Начинайте с горячей воды или зеленого чая, спустя небольшое время – свежий салат, потом:

1. Порция запеченной курицы или индейки. Желательно, чтобы горячее было горячим.
2. Овощная запеканка-кугель (существуют разные рецепты).
3. Мясное или печеночное суфле.
4. Запеченная рыба.
5. Бурый рис с овощами и оливковым маслом.
6. Домашний овощной суп с приличным кусочком мяса или рыбы.



7. Гречка с луком и куриными сердечками.
8. Бобовые с тушеными овощами.

## УЖИН

1. Салат с чем-то белковым (но кусочек поменьше, чем в обед).
2. Творог с греческим йогуртом и ягодами.
3. Брокколи и запеченная рыба.
4. Горячий суп-пюре и отварное (или запеченное) филе индейки – мой фаворит.
5. Белковый коктейль – если ужинаете поздно и не хочется загружать пищеварительную систему.
6. Суп-пюре с креветками.
7. Солянка с куриными сердечками.

• 225

При переходе к такому питанию может возникнуть «сахарная ломка» – снижение уровня энергии, апатия и плохое настроение, тяга к сладкому, туман в голове, нарушения сна. Однако все это быстро пройдет, если не будете срываться, а после вы почувствуете прилив энергии, вес начнет снижаться, и вы начнете насыщаться меньшим количеством.

Не позволяйте мусорной еде управлять вами, и питание само станет осознанным.



## Преддиабет: как не допустить его развитие и распознать, если что-то идет не так

226 • Удивительно, насколько халатно до сих пор относятся к ранним признакам метаболических проблем. Когда на прием к специалисту приходит человек с лишним весом, изрядно покосившимися маркерами крови, воспаленными суставами и проблемами со зрением, но с «нормальным» сахаром, то вместо дополнительных исследований его отправляют еще годик-два вести прежний образ жизни, пока диабет не сформируется окончательно. И тогда уже ставят диагноз. А ведь при преддиабете все еще можно исправить ситуацию, однако все смотрят только в эти цифры и бумажки, как будто они являются показателями, а сигналы организма начисто игнорируются.

Преддиабет – это состояние, при котором уровень сахара уже выше нормы, но все еще ниже «диабетического» порога. Кроме того, человек с преддиабетом уже имеет проблемы с сердечно-сосудистой системой, печенью и поджелудочной железой, которые начинаются гораздо раньше.

Есть несколько анализов крови, позволяющих выявить это состояние. *Сахар крови натощак* – не самый информативный анализ, ведь есть определенные колебания в зависимости от жизненной ситуации, однако это тоже показатель. *Тест на гликированный гемоглобин* покажет, что творилось в крови в последние 2-3 месяца, атаковал ли плохо контролируемый сахар эритроциты. Насторожиться следует уже при значениях от 5,7%. *Тест на толерантность к глюкозе* показывает, как инсулин

справляется с нормализацией сахара. Он занимает два часа. Предварительно нужно выпить сладкий напиток и смотреть, как себя поведет организм.

Обратите внимание на такие симптомы, как сухость во рту, нетипично часто возникающие чувство жажды и позывы к мочеиспусканию, постоянная усталость, разбитость, проблемы со зрением, потемнение и огрубение некоторых участков кожи (обычно локти, шея, подмышки и т.д.), лишний вес (особенно в области живота), тяга к сладкому и постоянные вспышки аппетита, кожный зуд. Также характерны эпизоды резкого снижения сахара – гипогликемии. Они проявляются внезапными головокружениями, бледностью, нервозностью, тремором, сильным чувством голода, устраняющимися чем-то сладким. При наличии данных симптомов необходимо не только вносить изменения в образ жизни, но и внимательно контролировать состояние зрения и почек, поскольку повышенный уровень сахара обычно ударяет в первую очередь по ним.

• 227

Также важно предпринять еще несколько шагов. Прежде всего нужно взять под контроль свой вес – даже 4-6 лишних килограммов могут оказать влияние на метаболическое здоровье, и главный показатель – локализация этого жира. Кто-то при переедании и злоупотреблении углеводами практически не запасает подкожный жир, но набирает опасный висцеральный жир. Так, у человека с тонкими ногами и руками может быть довольно большой живот, а ИМТ в норме. В таком случае необходимо контролировать вышеописанные маркеры, а также проверять состояние внутренних органов на наличие в них жира.

От 40 до 70% взрослых людей налаживают метаболическую ситуацию, убрав всего 10% от текущего веса, а риск развития диабета снижается буквально с каждым сброшенным килограммом.

Также необходимо ввести в рацион определенные коррективы. Прежде всего, следует переключиться на блюда с высоким содержанием белка, клетчатки и полезных жиров:

- Рыба
- Птица (не самые жирные части)
- Яйца
- Крестоцветные
- Зелень
- Семена и орешки
- Мука ореховая и семечковая
- Фасоль стручковая
- Ягоды
- Кабачки
- Субпродукты
- Морепродукты
- Пасленовые (перец, баклажаны, помидоры) – если пе-

228 • реносите

- Полезные жиры в небольшом количестве
- Молочные продукты – немного и нормальной жирности, домашние

Эти продукты также способствуют общей детоксикации организма.

А вот мед при преддиабете – тоже нежелательный продукт, при необходимости лучше заменить его стевией. При этом важно соблюсти относительно низкую калорийность, чтобы медленно и уверенно терять вес.

Добавьте в свой рацион источники хрома и магния. Хром способствует правильному обмену жиров и углеводов, а также помогает снизить тягу к мучному и сладкому, регулирует аппетит. Его недостаток может привести к ожирению, гиперинсулинемии, повышенному риску сахарного диабета второго типа. Дефицит магния приводит к снижению уровня других

питательных веществ, проблемам со сном и давлением. Сегодня его недостаток наблюдается у целых 80% населения – как у детей, так и у взрослых. Он часто выявляется у людей с преддиабетом. Содержится магний в листовой зелени, авокадо, орехах, семечках.

Следует также обратить внимание на корицу – простое и эффективное средство. Полифенолы корицы позитивнейшим образом влияют на регуляцию глюкозы и чувствительность к инсулину. Кроме того, включите в рацион источники коэнзима Q10 – природного антиоксиданта, который защищает клеточные структуры от влияния времени и помогает бороться с хроническими воспалениями и преддиабетом.

Конечно, необходимы и физические нагрузки, без них изменения в рационе не сработают, поскольку проблемы с регуляцией уровня глюкозы возникают вследствие отсутствия должного количества активности. Час-два ежедневной высокой активности при нормальном питании может привести к самым позитивным сдвигам в метаболической ситуации всего за год (или даже меньше).

Преддиабет развивается в результате того, что организм перестает эффективно перерабатывать глюкозу: она остается в крови, вместо того чтобы питать клетки. Причинами этого являются, как правило, хроническое переедание и злоупотребление продуктами с усилителями вкуса, а также сладким и мучным. Инсулин, отвечающий за снижение уровня сахара в крови, секретируется поджелудочной железой, и наличие преддиабета означает, что процесс уже нарушен. Сахар остается в крови дольше, чем это безопасно, а клетки не получают достаточно топлива.

У преддиабета может быть две причины: или клетки не принимают сахар (резистентность к инсулину), или поджелудочная железа не справляется с выработкой инсулина (часто потому, что в ней тоже копится жир).

К факторам повышенного риска развития преддиабета относятся возраст, лишний вес, переизбыток (даже без лишнего веса), снижение физической активности, преобладание жировой ткани над мышечной, наличие скачков давления, нарушение уровня холестерина (особенно триглицеридов), а также нарушения в работе половой системы (СПКЯ – у женщин и проблемы с предстательной железой – у мужчин). Кроме того, значение имеет и пол. Женщины страдают этим чаще, поскольку у них физиологически легче накапливается лишний жир и им сложнее растить мышцы, чем мужчинам. Однако и мужчина при большой любви к пиву и булкам может создать себе «женский» метаболический профиль.

Обратите внимание: значительную часть этих факторов можно устранить без посторонней помощи.

# От ограничительного питания к разумному выбору

Многие люди практически приравнивают пищевую зависимость к диагнозу, говоря, что не могут отказаться от того или иного продукта. На самом деле проблема не в самих зависимостях, а нашей позиции и подходе к питанию. Если мы осознанно и обоснованно решаем питаться правильно и вообще вести здоровый образ жизни, то мозг сам блокирует эти зависимости, и они перестают быть таковыми.

О сахарной зависимости и причинах срывов мы уже говорили, теперь давайте рассмотрим, что представляет собой ограничительное пищевое поведение. А это, прежде всего, следующие установки.

1. «Мне нельзя это, это и это» (заметьте, во фразе нет этой запрещающей личности, как будто природное явление описывается).

2. «Я должен голодать».

3. «Я должен есть пресно и невкусно».

4. «Я не должен встречаться с друзьями и родными – там будет еда».

5. «Я не должен смотреть на шоколадки, я их точно съем».

6. «Я боюсь еды – она бесполезная, некачественная. А вдруг попадутся тяжелые металлы, а гормоны, а антибиотики?»

Осознанное питание – это тесная взаимосвязь между питанием и разумом, уверенность в себе и свобода. Когда пищевым поведением управляют не инстинкты, а личность, которая не занимается самобичеванием после срывов, а изначально знает, как сделать для себя лучше. Осознанность –

• 231

это не об ограничениях, а о выборе. Чтобы прийти к осознанному питанию, для начала перестаньте перекладывать ответственность, виня генетику или говоря о том, что килограммы набрались сами, непонятно почему. Почему-то в решении бытовых проблем взрослые люди опираются исключительно на логику, а вот в подходе к питанию занимают детскую, неосознанную позицию. Подумайте: питание и здоровье действительно менее важны, чем, например, бюджет?

Есть несколько принципов осознанного питания.

1. Установка и соблюдение комфортного режима приемов пищи. Причем питаться нужно в одно и то же время, поскольку это удобнее для организма – так он подготовит к определенному времени пищеварительную систему. Не стремитесь вписать свой график в какие-то стандарты и шаблоны, важно обустроить все таким образом, чтобы вам было прежде всего комфортно. Подумайте, как вы можете разместить в течение дня завтрак, обед и ужин наиболее удобным способом. И да, пропускать завтрак и есть после 18:00 можно. Прислушивайтесь к своему организму, а не к каким-то эфемерным нормам.

232 •

2. Возьмите за правило всегда спрашивать внутреннего взрослого, что он думает о желании внутреннего ребенка съесть, к примеру, очередную шоколадку. Разумно ли съесть ее сейчас и как это скажется в дальнейшем. Не спешите закидывать в рот случайный кусок – сначала успокойтесь, выпейте воды и спросите себя, нужно ли это вам. Дайте себе пару минут железно каждый раз перед тем, как съесть ерунду. Очень хорошая привычка – мысленно позволить себе съесть это завтра, потому что на следующий день уже и не хочется.

3. Отсутствие страха перед едой, спокойное сосуществование с ней. Это достигается диалогом с собой. Не стоит



бояться идти в гости из-за того, что там будет еда, и если вы не съедите ее, то будете осуждены хозяйкой за «неуважение». Важно соблюдать баланс между социальной жизнью и своими интересами, а не действовать в ущерб себе, потому что «так нужно». Для этого требуется принятие себя и своих ценностей, а не постоянное детское отрицание и попытки свалить все срывы и переживания на обстоятельства или на других. К сожалению, многие люди не осознают все пагубное влияние рефлекторного пищевого поведения, приемов пищи «за компанию».

4. Максимальное разнообразие рациона. Не пытайтесь сократить рацион до вареной куриной грудки, гречки и огурцов, потому что это «супердиетично и правильно». Важно получать все необходимые организму питательные вещества, тогда и постоянного чувства голода не будет, и вы будете худеть, имея при этом здоровое отношение к еде. Не забывайте при этом подавать еду эстетично, добавлять соль и специи. Мозг тоже должен «наесться», а ком холодной серой каши этому совсем не способствует.

• 233

Когда вы достигнете стабильной сытости, убрав из рациона весь пищевой мусор, включится хорошая пищевая интуиция, и вы заново откроете для себя все многообразие здоровых, цельных продуктов. Вас может потянуть, например, на жирную рыбу или яйца, ведь организму нужна нутрициально плотная еда, способная обеспечить его жизнеспособность. Кроме того, перестав пить различные капучино и латте, вы снова вспомните про воду – вернется давно забытое и заглушенное чувство жажды.

5. Уважение и любовь к своему телу. Любить и баловать – не значит позволять себе регулярно полакомиться вкусеньким, жирным, переработанным и т.п. Перееданием вы балуете

только мозг, а тело от этого, наоборот, страдает – когда вы закидываете в него все, как в большой мусорный бак. Мозгу пойдут временные эндорфины, которых хватит минут на 15, а затем пищеварительной системе и вслед за ней остальным пойдет куча токсинов и в целом далеко не полезных веществ. Любить свое тело – это обеспечить рацион качественным набором нутриентов, небольшими и легко перевариваемыми порциями. Минимизировать химию и дать организму стабильную сытость и энергию, отсутствие стресса и болей во всех местах, крепкий сон, чистую воду и т.д.

234 •

Вместо «заедания» стрессов и негативных эмоций попробуйте сенсорный опыт для снятия напряжения, это будет куда полезнее. Когда вы не ставите себе жестких ограничений, еда перестает для вас быть единственным способом порадовать себя. Если вместо запретов вы даете себе право выбирать, то и соблазнов не будет. А если ломка по сладкому не уходит – не вгоняйте себя в депрессию жесткими мерами, поищите разумный компромисс. Неразумные ограничения и установки о том, что чего-то нельзя, можно описать простым словом – «диетить». И ни к чему хорошему в перспективе это не приведет. А осознанное питание – это образ жизни, разумный выбор, уверенность, самообладание и спокойствие. Не еда управляет вами, а вы управляете своим питанием. И не ставьте себе определенных целей, не стремитесь к каким-то «идеалам». При осознанном питании правильный, действительно здоровый вес придет сам. Вашей целью должна быть здоровая и спокойная жизнь, легкость и энергия, удовольствие от работы каждой клеточки тела, пробуждение без будильника и радость новому дню.

*Как рассчитать свою суточную норму калорий для похудения, поддержания и набора веса? Качество и ценность пита-*

ния для меня всегда будут первичны, однако без контроля поступающей энергии похудеть и даже поддерживать вес (как и красиво набирать массу) невозможно. Но калорийность – это довольно условная вещь.

Калория – условная единица энергии, которую ввели в обиход в середине XIX века. 1000 калорий равна 1 килокалории (ккал), именно в них измеряется энергетическая ценность продуктов. А килоджоуль (кДж) – это международная единица измерения. При этом 1 г жира дает 8 ккал, а 1 г углеводов или белков – 4 ккал. Однако они не равноценны, все зависит от целей – похудение, набор мышц, набор жира или поддержание веса.

Кроме того, при расчете суточной нормы калорий нужно учитывать еще несколько факторов.

1. Если цель – похудение, то какая скорость.

2. История здоровья. Люди худеют и набирают вес с разной скоростью. Также неподходящие определенному человеку продукты или стрессовый режим могут вызывать воспаление и держать в организме столько воды, что результата можно дожидаться годами.

3. Возможности и бюджет.

4. Уровень активности и возможность его повышения при необходимости.

5. Параметры. Вес, рост, пищевое поведение с самого детства – это очень важные моменты.

6. Пол.

7. Комплекция – тип телосложения.

Это лишь основные.

Чтобы определить необходимую суточную калорийность, нужно прежде всего посчитать базовый обмен – это около 60-75% от общих энергозатрат. Он зависит от вашей актив-

ности и некоторых других параметров. Например, на переваривание пищи уходит примерно 10%, а при повышенном уровне белка и клетчатки — еще больше. А вот рафинированная пища почти не требует энергии на переваривание, поскольку лишена клетчатки, зато имеет дополнительные ингредиенты.

В первое время можно использовать калькуляторы калорий и кухонные весы. Все продукты нужно взвешивать в исходном виде — при приготовлении масса меняется, а калорийность остается прежней.

# 10 правил осознанного питания: как есть, чтобы не толстеть и не болеть

По-настоящему осознанное питание позволяет контролировать свое пищевое поведение и, как следствие, здоровье и физическую форму. Но добиться полной осознанности – задача не из легких. Я абсолютно уверена, что на это способно абсолютное меньшинство людей, а большая часть питается импульсивно, в спешке, «глазами», без чувства сытости и без чувства голода. Еда контролирует их, а не они – еду. На их пищевое поведение влияют эмоции и привычки. Осознанное питание – тоже привычка. И только став привычкой, оно становится выполнимым и приносит пользу.

Потребление пищи в норме по всем показателям – это ключ к физиологичному весу, и если он у вас существенно больше или меньше нормы, то вы далеки от осознанного питания. Прислушивайтесь к организму – во время еды мозг получает от пищеварительной системы сигналы, и их нужно распознавать, чтобы вовремя остановиться. Если вы питаетесь осознанно и внимательно, это дает вам уверенность в том, что результат будет, и даже периодические эмоциональные послабления не создадут проблем. Нужно иметь четкий план действий и следовать ему – ощущение контроля над своим пищевым поведением придает сил, и пищевой стресс больше не отнимает их.

Осознанное питание приносит большее удовлетворение от еды. Связь со своим телом дорогого стоит. Чем внимательнее и медленнее вы питаетесь, тем больше получаете удовольствия, тем лучше и полнее все усваивается, тем меньшим

• 237

количеством вы насытитесь. Согласитесь, это гораздо лучше, чем наесться, как в последний раз, и оставаться голодным, но при этом еще и испытывать чувство вины.

Истинная цель осознанного питания — дать своему организму все необходимые питательные вещества, витамины и т.п. Такое питание — противоположность диеты. Придерживаясь его, вы чувствуете к себе любовь и уважение, а не грустите под гнетом ограничений. Для похудения не нужно быть постоянно голодным. Тем, кто валит все на генетику и внешние факторы, нужно просто проработать свои эмоции и их влияние на пищевое поведение. Но самое главное в осознанном питании — поддержание своего здоровья, ведь все метаболические и воспалительные заболевания так или иначе связаны с импульсивным перееданием. И ваши главные помощники в этом деле — график приемов пищи и продуманный рацион.

238 • Осознанное питание — это не только о здоровых, полезных продуктах. Нет ничего хорошего в том, чтобы «перехватить» 3 (4,5,6) лишних кусочка даже полезной пищи. Все это заглатывание кусками на ходу — вклад в болезни печени, кишечника, поджелудочной и далее по списку.

Для начала следует научиться различать физиологический голод и психологический. Тут все не так просто, даже дрожь в руках и потемнение в глазах не всегда являются «симптомами» истинного голода. Просто мозг не хочет, чтобы организм задействовал свои запасы и утруждался стабилизацией опустившегося уровня сахара, он хочет получить все извне. Достаточно лишь переждать 10-15 минут, и голод отступит — организм перейдет в автономный режим. Но многие поступают ровно наоборот: берут порцию побольше и мчатся «спасать ситуацию». И на такие ухищрения мозг идет не только при снижении уровня сахара, но и при виде вкусной шоколадки, например.

А вот что действительно является сигналом физиологического голода, так это сигналы желудка, доставать которыми организм вас будет довольно долго. Однако и в данном случае он рано или поздно успокоится, ведь у тела достаточно ресурсов, чтобы прожить без еды и сутки, и двое, и даже неделю. Но если вы не преследуете цель голодать, то прислушивайтесь к своему желудку, и ни в коем случае не к мозгу.

Поведение желудка зависит от того, что вы едите. В этом плане от пустой каши толку мало – ждите голодного нытья через пару часов, а то и раньше. Гораздо полезнее съесть, например, яичницу с сыром и овощами или кусок мяса с салатом. Так вы займете желудок минимум часа на 4, а это нам и нужно для сохранения хорошего метаболизма, да и для здоровья в целом, а также для поддержания тонуса.

Практика осознанного питания – это соблюдение нескольких несложных правил.

1. Питайтесь по сигналам желудка, а не хитрого мозга, желающего здесь и сейчас съесть пончик. Спросите себя: «Я хочу есть или я хочу этот пончик?» Во втором случае разворачиваемся и уходим, в первом – утоляем свой голод осознанно. Прежде всего нужно выработать четкий режим питания, а уж потом к нему и условный рефлекс подтянется.

2. Не ешьте под властью эмоций. Тревога, обида, грусть, скука, праздность – это не повод есть, поскольку еда без голода – заведомо лишняя. Она прямиком отправляется в жировые депо, так работает кортизолово-инсулиновый механизм. Именно «заедание» эмоций зачастую приводит к набору веса, а не наследственность и гормоны.

3. Контролируйте стресс и отрабатывайте его вне плоскости еды, необходимо четкое разграничение. Когда разорвете эту нейронную связь, станет ощутимо легче и свободнее. Чтобы ускорить этот процесс, используйте вербализацию: «Я не

могу есть, когда нервничаю». Можно написать на холодильнике – что бы ни говорили скептики, это прекрасно работает. Постарайтесь прибегать к дыхательной практике, тренировке или упражнению на концентрацию внимания каждый раз, когда хотите импульсивно кинуться к холодильнику.

4. Не ешьте «на автопилоте» и «за компанию» – только за столом и по режиму. Это важнейший вклад в метаболическое здоровье. Вы когда-нибудь обращали внимание на поведение стройных людей? Если они не голодны, их невозможно уговорить поесть. А полные люди рады поесть при любой возможности и при любом предложении.

5. Сервируйте стол и задействуйте все органы чувств, эстетика очень важна. Не заглатывайте спешно еду, ее нужно ощущать, наслаждаться. Важны и запахи, и текстура, и температура – это поможет насытиться не только желудку, но и мозгу, что уберезет вас от переедания. Когда вы едите быстро, то рискуете тем, что мозг не успеет ничего понять.

240 •

6. Не отвлекайтесь на чтение, просмотр фильмов, гаджеты во время приема пищи. А вот приятное общение во время совместной трапезы – это, наоборот, прекрасно, такие приемы пищи положительно влияют на здоровье. Есть даже такой термин, как «социальная еда». А вообще, в идеале нужно питаться даже не на кухне, а в столовой, если имеется такая возможность, чтобы не было лишних провоцирующих факторов. Даже на работе можно выделить себе небольшой отрезок времени, когда вас никто не трогает, и сосредоточиться на еде.

7. Учитесь есть медленнее. Поглощение пищи за временной отрезок менее 20 минут – это гарантированное переедание, причем, скорее всего, хроническое, на автомате. Структурируйте свою порцию – например, нарежьте больше разных



овощей кусочками и неспешно переходите от одного к другому. Это позволит почувствовать сытость своевременно, а не запоздало, когда вы уже накидали в себя кучу еды второпях. И важный момент – тщательно пережевывайте пищу, и тогда кишечник, печень, желчный пузырь и поджелудочная скажут вам огромное спасибо.

8. Наблюдайте за своим приемом пищи как будто со стороны. Вероятнее всего, вы заметите, что делаете это в спешке, напряжении, а мысли где-то далеко. Важно полностью отключиться от мыслей о насущном во время приема пищи.

9. Контролируйте тягу к еде. Конечно, можно просто убрать с виду соблазнительную еду, но это не решит проблему, а только замаскирует ее. Помните, мир не будет вечно прятать от вас еду, и если вы не научитесь контролировать свою слабость и импульсивность, то однажды все равно сорветесь. Перед тем же шведским столом в отпуске после своей стерильной кухни вы окажетесь беззащитны. Поэтому тренируйтесь отказываться от лишнего. Если очень хотите, впишите это в график и съешьте с отсрочкой – например, на следующий день. Но скорее всего, на следующий день уже и не захочется, ведь это импульсивная реакция мозга.

10. Не осуждайте себя за ошибки, таким образом вы лишь усиливаете стресс и попадаете в замкнутый круг. Стресс провоцирует импульсивные переживания и тягу к запретному, а следующие за этим срывы пробуждают чувство вины, и вы снова возвращаетесь к самобичеванию.

Осознанность – это самый сложный навык, поэтому будьте готовы к тому, что его выработка займет у вас не один день, будьте терпимее и добрее к себе. Я негативно отношусь к таким людям, которые хвастливо поучают всех: «Жрать меньше надо». Такое мнение попросту недостойно вашего внимания,

ведь никто не знает вашей ситуации, через что вы прошли. Любите себя и заботьтесь, ведь вы работаете, стараетесь и действительно хотите все это изменить и стать здоровым, а на это требуется время. Не торопите себя и не слушайте никого, и уж тем более не прибегайте к самобичеванию – это, к слову, тоже вид психического расстройства.

Двигайтесь постепенно, вводя каждую из этих привычек друг за другом.

# Питание для детоксикации организма

Организм человека подвергается не только атакам токсинов из окружающей среды, но и воздействию своих внутренних побочных продуктов метаболизма. Однако для выведения токсинов не нужно пить концентрированные соки и есть только листья салата – детоксикация должна быть естественной и осознанной.

Ежесекундно в естественной детоксикации организма участвуют печень, почки, кожа, кишечник, легкие и лимфатическая система. Все органы и системы сами умеют себя избавлять от токсинов: главное, не мешать им в этом, а наоборот – помогать. Вопрос в том, помогаем ли мы на самом деле или вмешиваемся в тонкие процессы самым грубым образом, если решаемся на модный «детокс»?

• 243

Современный человек, особенно живущий в городе, вообще заслуживает жирную двойку по очищению организма со всеми хроническими стрессами, зависимостями, с помощью которых он от этих стрессов якобы спасается, и кучей переработанных продуктов в рационе. Все это блокирует наши системы детокса, и токсины остаются в крови в большем количестве, чем это приемлемо.

Чтобы детоксицировать организм, необходимо в первую очередь снять излишнюю нагрузку с печени. Исключить любую переработанную готовую еду, насыщенную искусственными ингредиентами (полуфабрикаты, мясные деликатесы, покупные сладости), рафинированные сахара, жареное, перестать переедать. Имейте в виду, что у печени множество функций, и ресурс у нее хоть и большой, но не бесконечный. Для здоро-

вого детокса необходимо избавиться от любых сахаросодержащих напитков — пить только чистую воду, несладкий чай, а также травяные чаи для поддержания печени. Вода — основной фактор детоксикации.

В целом потребление чая и кофе стоит ограничить, поскольку содержащиеся в них танины и полифенолы — это и полезные вещества, и антинутриенты одновременно.

Добавляйте клетчатку в каждый прием пищи. Хлеб — только грубый зерновой, с отрубями. Можно также добавить в творог ягоды, в кашу — ложку отрубей или нарезанные фрукты. В период детоксикации организма нужно есть больше овощей, а вот мяса поменьше. Половину его порции можно заменить бобовыми или же просто отдать предпочтение рыбе на неделю или две. Старайтесь не запекать до румяной корочки.

244 • Порции должны быть небольшими, но в рамках графика, через равные промежутки времени, старайтесь уложиться вместе со всеми салатами в 300 г. По возможности делайте перерыв между ужином и завтраком примерно на 14-16 часов. Постарайтесь снизить ежедневную калорийность. Например, если обычно вы держитесь в рамках 2000 ккал, то пусть будет 1600.

Кроме того, необходимо наладить график — спать не менее 8 часов, выбирать несложные тренировки (например, активную ходьбу, стретчинг или танцы). Главная задача — не усиливать окислительный стресс. Используйте близкие вам способы расслабления — молитву, йогу, медитацию, массажи (в том числе с эфирными маслами).

Для детоксикации организма стоит включить в рацион больше натуральных помощников печени (грейпфруты, ягоды, семена чиа и льна, свеклу, капусту, темнолистовую зелень, оливковое масло, орехи), а также травы и специи (гвоздику, куркуму, базилик, петрушку, перец). Грейпфруты способствуют выработке печенью необходимых ферментов (хватит половин-

ки в день). Белокочанная и брюссельская капуста тоже помогают получить эффект повышения уровня так называемых «детокс-ферментов» (достаточно 300 г в день). Ягоды не только обладают антиоксидантными свойствами, но и положительно влияют на пищеварение. К тому же они помогают устранять лишнюю жидкость из организма. Свекла отлично поддерживает и восстанавливает клетки печени, повышает уровень нужных для детоксикации ферментов. Орехи при регулярном потреблении снижают риски ожирения печени, а семена льна и чиа благодаря содержанию в них особой клетчатки аккуратно выводят различные отходы жизнедеятельности, которые так любят задерживаться в кишечнике.

Чистая кожа, высокий уровень энергии и мотивации, легкое пробуждение по утрам и хорошее настроение – это верные признаки того, что вы поддерживаете свои детоксикационные системы.

# Здоровье лимфатической системы

Состояние «застоя» – это прекращение снижения (или даже набор) веса при соблюдении правил питания, когда человек чувствует себя отяжелевшим и вялым. В межсезонье задержка воды – это норма, как и набор 1-3 кг, однако необходимо вовремя откорректировать физическую активность и питание, чтобы не запустить ситуацию.

Лимфатическая система – это важная часть иммунной системы, которая отвечает за то, чтобы все болезни и внешние атаки были вовремя остановлены и не хозяйничали в организме. Она представляет собой дренажную сеть кровеносных сосудов и лимфоузлов, которые участвуют в обмене жидкостей между тканями и кровью.

246 •

При возникновении проблем в работе лимфатической системы человек не только уязвим перед заболеваниями, ему становится свойственна тучность, рыхлость и отечность, заметная невооруженным глазом.

Лимфоузлы транспортируют жидкость. Данным процессом управляет система клапанов, обеспечивающая правильное направление этого движения. Лимфа представляет собой прозрачную водянистую жидкость. Она переносит бактерии, белки, соли, глюкозу и другие вещества по организму. Кроме того, к лимфатической системе относятся миндалины (один из мощнейших бактериальных фильтров), аденоиды (защищают легкие и пищеварительную систему), селезенка и тимус. Последние «сканируют» кровь на предмет чистоты и синтезируют клетки иммунной системы – лейкоциты.

Проникая в организм, тот или иной патоген встречается с лимфатической системой и в случае обнаружения ей угрозы попадает в лимфатический узел, где и уничтожается. Но при слишком сильной атаке патогеном могут воспалиться сами узлы.

Поскольку лимфатическая система отвечает за баланс жидкостей в организме, при правильной ее работе отеков или сильных задержек жидкости у человека не будет, даже если он поел соленой пищи на ночь. Вернее, будут, но небольшие – физиологические. А вот в случае, когда весь человек напоминает мягкое тесто (нажмешь, и на нем остается ямка), – отечность не физиологична. Временные отеки вокруг травмированных или интоксцированных мест – это норма. Постоянные – нет. Частые инфекции и хроническая отечность – это верные признаки того, что лимфатическая система работает плохо. Кроме того, имеют место следующие симптомы:

- хроническая усталость;
- мышечные боли и спазмы;
- суставные боли и воспаления;
- нарушения работы пищеварительной системы.

• 247

Помимо прочего, при проблемах с лимфатической системой организм критически плохо защищен и от опухолей.

Чтобы увеличить эффективность работы системы, нужно следовать ряду правил.

1. Ускоряйте кровоток, ведь он напрямую связан с лимфатической системой. Достаточно любой физической активности два раза в день: час утром, час вечером. Но можно начать хотя бы с 30 минут, главное – стремиться к прогрессу.

2. Снижайте уровень воспаления. Любая ткань или орган, в области которых есть проблемы, стягивает вокруг себя воду. Вы можете даже не замечать истинный источник проблем – например, раздраженный кишечник. Необходимо выявить

и исключить продукты, вызывающие раздражение и провоцирующие аутоиммунные обострения. Для некоторых людей с проблемами суставов, например, такой магией становится отказ от пшеницы и молочных продуктов.

3. Насыщайте организм питательными веществами, но при этом следите за нагрузкой на системы. У каждого из нас есть такие продукты, порции и способы приготовления, которые перегружают лично наш ЖКТ, кровеносную и иммунную системы. Список аллергенов и триггеров большой. Однозначно следует исключить из рациона всю мясную переработку, муку, сахар, рафинированное растительное масло и продукты с длинным списком химических ингредиентов. Они еще и здорово задерживают воду. Глутамат натрия – лидер по провокации отеков. Вместо пищевого мусора включайте противовоспалители: темнолистовую зелень, крестоцветные, ягоды, источники омега-3, орехи и семечки, травы и специи, качественные нерафинированные масла.

248 •

4. Тренируйтесь регулярно и с упором на циркуляцию жидкостей. Больше всего для этого подходят прессинг, напряжение разных групп мышц, усилия, скручивания всех видов и растяжка. Очень много подобных упражнений в йоге. Прыжки и бег трусцой 5-10 минут в день (без фанатизма и при отсутствии противопоказаний) – это вообще идеальный дренаж.

5. Лечебный массаж. Массаж позволяет избавиться от скопления жидкости в тканях, обеспечивает нормальный приток крови к мышцам, освобождает зажимы, ускоряет обмен веществ. Тем не менее, это дополнение, а не основа. Если нет возможности обратиться к специалисту, подойдет и ежедневный самомассаж и лимфодренаж. Например, есть известное упражнение «перевернутый жук»: лежите на спине на кровати или коврик, ноги и руки поднимаете вверх и мелко трясете. Выполняйте его прямо с утра, сколько не лень. Еще один ва-



риант — полежать 5-10 минут с поднятыми вверх ногами, опираясь ими о стену или подложив высокую подушку. Это очень полезно делать после активного дня.

Ключевые зоны при самомассаже — мочки ушей, шейно-воротниковая область, руки, ноги (в том числе ступни). Неплохо выполнять упражнение «вакуум» на голодный желудок. Те, кто страдает от «медленного» пищеварения, могут ежедневно после пробуждения по часовой стрелке массировать живот вокруг пупка. Лучше теплыми руками.

6. Жесткие перчатки в душе. Великолепно разгоняет кровь и лимфу массаж жесткой рукавицей. Это тоже можно делать хоть каждый день.

7. Закаливание или баня/сауна. Особые белки теплового или холодового шока помогают работать иммунной системе и ускоряют детоксикацию. Эти процедуры также очень эффективно борются с синдромом хронической усталости, депрессией, сердечной недостаточностью. Выбирайте то, что нравится лично вам.

## Как защитить свою поджелудочную железу

Поджелудочная железа отвечает за преобразование пищи в энергию, регуляцию уровня сахара в крови и эффективность пищеварения. Для этого она вырабатывает ферменты, расщепляющие жиры и углеводы, а также гормоны инсулин и глюкагон. Если эти ферменты не могут покинуть поджелудочную железу и остаются в ней, развивается панкреатит – воспаление поджелудочной железы. При неправильном питании и злоупотреблении алкоголем начинает формироваться рубцовая ткань, которая постепенно снижает функциональность органа до минимума. В результате организм не может полноценно усваивать питательные вещества, что влечет за собой их де-

250 • фициты.

Но есть и другие заболевания поджелудочной железы, которые не зависят от образа жизни напрямую. Например, аутоиммунные состояния, которые зачастую начинаются с серьезного стресса, хронического воспалительного процесса или непереносимости какого-либо продукта (группы продуктов).

Образ жизни многих современных людей – это прямой путь к проблемам с поджелудочной железой. Я думаю, что изобилие еды с ужасным составом и современные «ленивые» атрибуты вроде электрических самокатов – это еще один виток естественного отбора. Качество жизни сохраняет тот, кто избегает пищевого мусора и практикует регулярные физические нагрузки. Злоупотребление алкоголем – это самая короткая дорожка к заболеваниям поджелудочной железы. Также негативно влияют на здоровье этого органа курение, дефициты питательных веществ, особенно витаминов А, С, Е,

селена и каротиноидов. Имеет значение семейный анамнез. Кроме того, могут оказать воздействие такие факторы, как нарушение кровоснабжения в этой области и нарушения работы желчного пузыря.

Конечно, лучше пересмотреть свой образ жизни еще до того, как начнутся проблемы, в противном случае вашим гуру может быть только лечащий врач. Необходимо строго контролировать, не возникает ли дефицитов питательных веществ. Обязательно включите в рацион источники витаминов А, С, D, Е, К, омега-3, а также аминокислоты глутамина. Последний содержится в некрепких бульонах, домашнем твороге. Важно следить за здоровьем микрофлоры кишечника, использовать источники пробиотиков и пребиотиков.

При наличии даже малейших проблем в этой области следует исключить стимуляторы вроде кофеина, алкоголя и табака, любые промышленные жиры (рафинированные масла, полуфабрикаты, торты и т.п.). Также следует убрать из рациона личные пищевые аллергены и продукты, на которые бурно реагирует ваш кишечник.

Людам с чувствительной поджелудочной железой нужно придерживаться умеренных порций и довольно больших перерывов между приемами пищи, чтобы дать органу отдых и снизить нагрузку. Необходимо включить в рацион источники антиоксидантов и железа. Богаты железом спирулина, органическая говяжья печень, темный шоколад, гречка. Кроме того, в рационе должно быть более низкое содержание жиров, чем у обычных людей. Также неплохо приобщиться к медитации и другим расслабляющим практикам, ведь поджелудочная железа очень чувствительна к стрессу. А йога, например, не только снимает стресс, но и помогает наладить обмен веществ и пищеварительные процессы, помогает снять нагрузку с органов.

• 251

В организме все очень не просто взаимосвязано, в нем ежедневно происходят тончайшие процессы, и зачастую трудно разобраться, где искать корни тех или иных проблем. Но мы можем по крайней мере вести здоровый образ жизни, обеспечивать организм правильной едой и нагрузками, вместо того чтобы вредить.

Пищеварительная система современного человека нуждается в функциональном отдыхе, люди часто «оглушают» ее непрерывным потреблением пищи и огромными порциями. Нормальная порция – это 250-400 г. А вот опорно-двигательный аппарат и система кровообращения, напротив, нуждаются в *повышении* нагрузок минимум раза в два. Придерживайтесь правильного режима, и вы сделаете огромный подарок не только поджелудочной, но и всему организму в целом.

## Жизнь без желчного пузыря: особенности питания и активности

Согласно исследованиям и опыту людей, после удаления желчного пузыря и периода адаптации можно вернуться практически к обычному образу жизни. Конечно, к метаболически здоровому, а не к поеданию фастфуда и отсутствию физической активности.

Желчный пузырь способен сделать вас как здоровым, так и больным. Вплоть до самого драматического исхода, если запустить ситуацию, прибегая к различным нездоровым диетам, быстро набирая вес, пуская все на самотек и т.д.

Желчный пузырь способствует нормальному усвоению важнейших для жизнедеятельности жиров, в том числе насыщенных. Однако повсеместная демонизация жиров в современном мире и их отсутствие в рационе приводят к проблемам не только с желчным пузырем, но и со всеми ключевыми органами и системами. Правда, бездоказательные суеверия последнего времени постоянно убеждают нас в обратном.

Вопрос лишь в том, какие это жиры и в каком количестве.

Желчный пузырь — это небольшой орган, расположенный в правом верхнем углу живота и хранящий желчь, вырабатываемую печенью. При попадании в желудок жирной пищи желчный пузырь выдает желчь в двенадцатиперстную тонкую кишку, и эта желчь эмульгирует жиры, существенно облегчая задачи пищеварительной системы. При отсутствии желчного пузыря желчь поступает в тонкий кишечник напрямую из печени, вырабатываясь «по запросу» — непосредственно при поступлении еды. И это гораздо меньшее количество, которого в целом достаточно для переваривания пищи, однако возни-

• 253

кает несколько больше проблем с разовыми порциями и самой едой, и непосредственно жиров. С этим обычно и связаны диарея, дискомфорт, вздутия и т.д., поскольку жиры могут покидать тонкий кишечник неподготовленными.

Проблема состоит в том, что жиры все же нужны организму, поскольку это структурные элементы клеток, основа для синтеза половых гормонов, защитники мозга и легких, топливо для сердца, почек и мозга, контролеры воспалительных процессов в организме. Клетка без жира становится хрупкой и нежизнеспособной, а значит, таким становится весь организм. Кроме того, возникает дефицит жирорастворимых витаминов.

254 • Нехватка жиров в организме приводит к сухости кожи, ломкости ногтей и волос, перхоти, метаболическим расстройствам, повышенному аппетиту, проблемам с памятью и другими когнитивными функциями, хронической усталости, нарушениям сна и гормональным дисбалансам. Кроме того, нормальное количество жирных кислот в организме создает противовоспалительную среду, а при дефиците почва для воспаления будет весьма благодатной. Но и слишком большое количество жиров не сулит организму ничего хорошего.

Прежде всего необходимо выяснить, есть ли проблема с усвоением жира, с помощью теста на незаменимые жирные кислоты из пищи и анализа стула на наличие жиров. Отсутствие желчного пузыря само по себе еще не означает, что вы обречены на дефициты, просто необходимо следить за вышеописанными параметрами и не пускать ситуацию на самотек. После удаления желчного пузыря и периода адаптации следует придерживаться определенных правил. Конечно, учитывая тот факт, что в такой ситуации человек всегда должен советоваться с врачом по поводу любых изменений своего рациона и образа жизни.

Не исключайте из своей жизни физическую активность, наоборот, постепенно увеличивайте ее объемы. Так вы поможете пищеварительной системе успешно подстроиться под новые условия, метаболизму — не тормозить, а клеткам — обновляться. Особенно полезна активность на свежем воздухе, поскольку кислород тоже питает нас.

Из рациона придется исключить не только переработанную пищу, но и жареное и продукты с высоким содержанием жиров, а также простые углеводы, острую и раздражающую пищу, кофеин.

Существенно урезать количество жира придется только на период адаптации, а затем, чтобы не оказаться в ситуации дефицита важнейших питательных веществ, необходимо постепенно добавлять полезные жиры, ориентируясь на то, нет ли диареи и вздутий после еды. А вот рафинированные масла и трансжиры следует исключить навсегда. Продукты, потенциально вызывающие газообразование и прочие неудобства в ЖКТ (капуста, молочное, бобовые, некоторые орехи и семечки), также следует включать постепенно. А если дискомфорт продолжается, то исключить совсем. Овощи в период адаптации лучше обрабатывать термически и даже делать пюре, а грубую клетчатку вроде отрубей не стоит потреблять вообще. Особое внимание следует уделить переносимости различных продуктов.

Разовая жировая нагрузка в любом случае должна снизиться, даже после периода адаптации, поэтому необходимо начать питаться часто и небольшими порциями, примерно каждые 3 часа. Рацион должен выглядеть примерно так: комфортные маленькие порции овощей или крупы + небольшое количество белкового продукта + чайная ложка (или даже меньше) хорошего масла. Жидкое масло лучше использовать в спрее, чтобы не переборщить, а при наличии в приеме пищи другого жира (например, яйца) масло стоит исключить.

Важно в таком случае вести пищевой дневник, чтобы понимать, каким образом различные продукты и порции действуют на вас. Суть в том, чтобы пищеварительной системе было максимально легко справляться с едой, а срывы, переедания и потребление пищевого мусора могут привести к опасным последствиям. Это серьезный удар по печени, поскольку нет достаточной концентрации желчи, чтобы нейтрализовать все это.

По сути, рацион после адаптации формируется почти из всех тех же здоровых продуктов: овощей, нежирного мяса и птицы, творога, рыбы, яиц, злаковых в небольшом количестве, ягод и фруктов (без фанатизма). Орехи и семечки – опционально и понемногу. Необходимо также пить достаточное количество чистой воды. Если с белком все складывается не очень хорошо, можно использовать спортивные коктейли или функциональное питание.

- 256 • И главное – необходимо поддерживать печень, поскольку на ней теперь основная нагрузка.



## Рацион для сохранения остроты зрения

Проблемы со зрением – не только наследственная или возрастная история, здоровье глаз зависит и от нашего образа жизни и других внешних факторов. Зачастую причиной становится переутомление, плохое освещение, переизбыток солнца, нефизиологичные нагрузки на зрительный аппарат, нарушение его кровоснабжения или операции и травмы зрительных органов. Кроме того, оказывают влияние неправильная осанка и проблемы с шейным отделом позвоночника, беременность, нарушение гормонального баланса.

Определенную роль играет питание. Дефициты питательных веществ, избыток сладкого и вообще углеводов, особенно простых, негативно влияют на зрение. Также имеет значение физическая активность – гиподинамия плохо влияет не только на кровообращение, но и на метаболические процессы. Могут стать причиной и сопутствующие нарушения здоровья, в том числе резистентность к инсулину.

• 257

Поэтому важно правильно «кормить», поддерживать и нагружать глаза.

Большое количество мучного и сладкого в рационе приводит к проблемам с уровнем сахара в крови, а впоследствии – к повреждению кровеносных сосудов, особенно мелких, поэтому глаза и почки страдают в первую очередь. Не зря диабет часто сопровождается так называемой «ретинопатией» – проблемами со зрением, вызванными деградацией сетчатки глаза.

Также следует поддерживать нормальное кровоснабжение, а для этого необходима физическая активность. Полезно делать массажи головы и простые упражнения для вестибулярного аппарата, чаще бывать на свежем воздухе.

Мышцы глаз тоже можно и нужно тренировать. Существует огромное количество вариантов специальных упражнений для поддержки зрения.

При наличии признаков метаболического синдрома (высокое давление, инсулинорезистентность) следует откорректировать эту ситуацию с помощью эндокринолога и правильного образа жизни. Необходимо наладить режим питания и активности, избавиться от лишнего веса. Стоит также учитывать, что при нездоровом образе жизни в организме постепенно накапливаются свободные радикалы и вырабатывается избыточное количество гормонов (в частности, инсулина). Это тоже негативно сказывается на здоровье зрительного аппарата. Первым делом необходимо взять под контроль уровень инсулина и сахара в крови с помощью низкогликемического (для кого-то – низкоуглеводного) рациона и отсутствия перекусов.

- 258 • Что касается непосредственно питания для сохранения здоровья глаз, следует включить в рацион источники лютеина, зеаксантина, витаминов А, С и Е, цинка, омега-3, таурина и селена. Первые два – самые важные. Лютеин защищает не только сами глаза, но и кожу вокруг глаз. Это каротиноид, содержащийся в листовой зелени, яичных желтках, цитрусовых. Зеаксантин защищает ткани глаз, предотвращает их дегенерацию и повышенную светочувствительность.

Для дефицита витамина А характерно состояние «куриной слепоты», когда человек очень плохо видит в темноте или сумерках. Этот витамин предотвращает дегенеративные процессы зрительного аппарата и повреждение нейронов. Витамин С является антиоксидантом и помогает усваивать больше питательных веществ. В тандеме с витамином Е работает весьма плодотворно, они даже борются против неумолимой возрастной дегенерации. Особенно необходим витамин Е людям после лазерной коррекции зрения.

Цинк полезен для здоровья глаз тем, что поддерживает кровообращение и гормональный баланс, сдерживает аутоиммунные реакции, контролирует уровень воспаления. Его можно получить из морепродуктов (мидий, кальмаров), тыквенной муки и семечек, мяса, субпродуктов и орехов. Омега-3 оказывают выраженные противовоспалительные и антивозрастные эффекты, способствуют защите тканей и стабилизации глюкозы крови, а таурин защищает сетчатку глаз. Селен также важен для здоровья глаз, содержится он в источниках животного белка, меньше – в овощах и крупах, а максимум селена – в бразильских орехах.

Чтобы сохранить здоровье глаз, старайтесь есть не только обработанные, но и сырые продукты – свежие овощи сохраняют максимальное количество антиоксидантов. В частности, введите в рацион тертую морковь или морковный сок. Рыбу выбирайте дикую и холодноводную, не забывайте о свежих листовых, яйца употребляйте вместе с желтками, а в качестве гарниров выбирайте крестоцветные. Также включите в рацион цитрусовые, ягоды, шиповник, болгарский перец, квашеную капусту, различные виды орехов и семечек. Кроме того, употребляйте в пищу масла, поскольку здоровье глаз во многом зависит от жирорастворимых витаминов. В основе рациона должны быть также мясо, рыба, морепродукты, субпродукты и молочные продукты.

Такой рацион нацелен на снижение окислительного стресса и уровня общего воспаления, снятие избыточной нагрузки с органов зрения, поддержание состояния кровеносных сосудов, обеспечение важными питательными веществами. Кроме того, он способствует укреплению хрусталика, сетчатки, роговицы, а также снижению воздействия возраста, внешних факторов, инсулина и сахара.

## Питание и физическая активность для улучшения памяти

В современном мире даже относительно молодые люди жалуются на забывчивость, рассеянность, плохое запоминание самых простых и естественных вещей.

Согласно исследованиям, улучшение памяти вполне возможно. До какого-то момента этот процесс обратим, поэтому нужно вовремя позаботиться о достойном энергообеспечении и повышении тонуса мозга. В этом могут помочь в том числе правильные привычки и питание.

260 • Прежде всего, никогда не останавливайтесь в познании нового. Вы можете, например, учить ежедневно десять новых иностранных слов, решать головоломки, изучать новые маршруты к привычным точкам, учить стихотворения и т.д. Есть такое прекрасное понятие, как нейропластичность – это следствие постоянного пребывания мозга в тонусе. Если не тренировать мозг, то он станет вялым и совершенно неприспособленным к жизни, как и мышцы в аналогичной ситуации. Особенно склонны к ухудшению памяти люди пожилого возраста, в частности, из-за так называемых «автоматизмов», когда режим дня становится более монотонным, а занятия – одинаковыми.

Еще один принцип «тренировки» мозга – концентрация. Мозгу нужны упражнения, которые включают и сосредоточенность, и эмоциональный компонент, и скорость реакции. Чем больше органов чувств вовлечено в процесс, тем лучше. Не плохо, например, использовать для совместного досуга игры на угадывание предметов и явлений. Также мозгу необходимы занятия, требующие серьезной концентрации внимания – написание любых текстов, вышивание, игра в шахматы и т.п.

Важную роль играет и питание. Включите в рацион противовоспалительные продукты, поскольку «плохая» еда является для мозга наибольшей проблемой – он страдает как от окислительного повреждения, так и от гипергликемии. Для защиты когнитивных функций необходимо потреблять продукты с высоким содержанием антиоксидантов и клетчатки, качественные нежирные источники белка, полезные жиры (в том числе насыщенные). Также отлично подойдут в этом плане водоросли, проростки (например, ростки пшеницы), натуральные чаи и кофе, субпродукты.

Кроме того, хорошей памяти способствуют аминокислота L-карнитин (источники – красное мясо, в меньшей степени рыба, яйца, птица, молочные продукты), рыбий жир, витамины группы B, катехины чая (особенно зеленого) и кофе. Также полезен теобромин, он содержится в натуральном какао, способствует эмоциональной устойчивости, улучшению настроения и при этом хорошей концентрации.

• 261

Важна регулярная физическая активность, поскольку тренировки стимулируют кровообращение и насыщают мозг кислородом. Активность также способствует образованию новых нейронных связей, снижению риска метаболических заболеваний, повышению стрессоустойчивости, высвобождению эндорфинов и восстановлению гормонального баланса.

При этом нужно соблюдать режим, достаточно спать. Хронический недостаток сна ведет к серьезному снижению концентрации внимания и стрессоустойчивости, нарушению эмоциональной регуляции и даже психическим расстройствам. К тому же во время глубокого сна происходит так называемая консолидация памяти – обработка полученной информации. Важна не только продолжительность сна, но и его качество.

Поддерживайте социальные связи, поскольку одиночество способствует снижению когнитивных способностей, а обще-

ние защищает мозг от дегенерации. Наполните свою жизнь смехом, объятиями и положительными эмоциями – смех способствует высвобождению гормона окситоцина, отвечающего, в числе прочего, за функцию мозга.

Для минимизации факторов риска ухудшения памяти необходимо поддерживать метаболическое здоровье с помощью питания, исключить гормональные проблемы (в частности, следить за здоровьем щитовидной железы и половой системы), не подвергать организм хроническому стрессу, увеличить физическую активность, искать интересные социальные задачи.

# Все о выпадении волос

В норме у человека выпадает от 50 до 150 волосков в день. Из-за чего волосы могут выпадать больше нормы?

- Наследственность.
- Нестандартная гормональная ситуация – серьезные гормональные «перекосы», которые могут быть вызваны беременностью и послеродовым периодом, менопаузой, нарушениями в работе щитовидной железы и яичников и т.д.
- Аутоиммунные состояния, травмы, психоэмоциональный стресс и другие процессы, наносящие удар по организму.
- Прием определенных лекарств и агрессивное лечение.
- Питание. А точнее – несбалансированные диеты: нехватка белка и полезных жиров, дефициты питательных веществ.
- Неудобные прически, постоянное сдавливание кожи головы, нарушение кровотока.
- Метаболический синдром.
- Состояние предстательной железы.
- Снижение функции щитовидной железы.
- Расстройства пищеварительной системы.

• 263

Причин может быть множество, и, прежде чем принимать решения, следует обратиться к специалисту, чтобы выявить свою. Например, я в свое время обратилась к хорошему специалисту-трихологу, сдала множество анализов, а также сделала трихограмму. Причины были выявлены, я скорректировала эти моменты, и через какое-то время ситуация нормализовалась. Следует отметить, что активное выпадение волос без серьезного урона густоте шевелюры означает, что вы просто быстро «обновляетесь».

Важно обратить внимание на то, КАК выпадают волосы.

1. Потеря густоты в определенных зонах: по мужскому и женскому типу. В первом случае редеет передняя линия волос и висков, макушка, а во втором – становится заметнее и шире пробор, далее все распространяется к макушке и боковым частям головы. Такое выпадение волос связано с мужскими и женскими гормонами, к которым повышается чувствительность волосяных луковиц.

2. Телогеновое выпадение.

Рост волос происходит в несколько фаз. Телогеновая фаза – это фаза отдыха луковиц, но когда процесс нарушается, волосы «засыпают» слишком массово и надолго. В норме фазы постоянно сменяют друг друга, при этом часть луковиц находится в анагене (фазе роста), часть – в телогене.

264 • В данном случае волосы могут и не выпадать больше, чем обычно, а вот новые растут плохо. Причинами телогенового выпадения могут быть психологический стресс, несбалансированное питание или заболевания. Причем проявляется проблема только спустя 3-4 месяца после того, как тот или иной фактор оказал влияние.

Выпадение при таком типе происходит равномерно, без каких-либо зон.

3. Разные типы локальных или полных алопеций, имеющие как аутоиммунные, так и внешние причины.

Чтобы восстановить волосы, необходимо восполнить нехватку белка, жиров и микроэлементов, исключить стягивающие прически, выбрать расческу щадящего типа, с большим расстоянием между зубчиками. На время восстановления не пользоваться агрессивными типами укладки.

У мужчин выпадение волос является некой данностью – это особенности гормонального профиля и наследственности.



А вот у женщин чаще всего виноваты не гормоны, а стрессы, питание и недостаточное кровоснабжение кожи головы, всякие агрессивные воздействия.

Для здоровья волос необходимо включить в рацион определенные питательные вещества.

1. Рыбий жир – омега-3 – питает волосяные фолликулы, снижает уровень воспаления, способствует росту волос.

2. Цинк – лучший друг волосяных фолликулов, это кофактор синтеза множества ферментов, отвечающий за активность волосяных луковиц, он помогает разбудить их. Кроме того, цинк спасает фолликулы от деградации, замедляя возрастную потерю волос. Он содержится в тыквенных семечках, любых морепродуктах, говядине и баранине, птице, яйцах.

3. Витамины группы В, особенно биотин и В<sub>5</sub> – лидеры в борьбе с выпадением волос, они стимулируют рост и способствуют прочности и гладкости. Часто именно по причине нехватки биотина выпадают волосы у беременных, поскольку он активно участвует в процессе развития ребенка. Дополнительные факторы риска – курение и проблемы с печенью.

4. Витамин С снижает окислительный стресс, который волосы очень не любят. В сочетании с коллагеном – идеальное комбо. Чтобы замедлить старение и истончение волос, необходимо пополнить рацион продуктами, в которых достаточно антиоксидантов.

5. Железо. При его нехватке в организме люди часто жалуются на ослабленные волосы, их диффузное выпадение. Особое внимание стоит обратить на уровень ферритина. Он содержится в мясе, субпродуктах, яйцах, рыбе, зелени, бобовых.

6. Витамин D регулирует метаболизм кальция, иммунную функцию, рост и восстановление клеток. Его дефицит приводит к аутоиммунным заболеваниям волос и кожи.

• 265

7. Медь — составляющая часть волосяного фолликула, поэтому от нее напрямую зависит качество волос. Источники меди: печень, морепродукты, бобовые, какао, орехи.

8. Витамин Е обеспечивает снижение воспалительных процессов, а также питает и обновляет волосы.

9. Кремний способствует снижению ломкости волос, восстанавливает их структуру. Содержится в крупах (гречка, рис, ячка, пшено), бобовых, манго.

Правильное питание играет важную роль в здоровье волос, но, тем не менее, нужно обязательно обследоваться, чтобы исключить дефициты, гормональные и метаболические проблемы, оценить состояние щитовидной и предстательной желез, пищеварительной системы.

Кроме того, обратите внимание на кровоснабжение кожи головы. Полезными будут микромассажи мезороллером или просто руками.

# 10 естественных способов поддержки женского здоровья в период прекращения фертильности

Менопауза – это постепенный переход репродуктивной системы в фазу отдыха, обусловленный снижением эстрогена. Для менопаузы характерны разные неприятные физиологические явления и перепады настроения, но это временно. Как правило, этот период приходится на возраст 40-50 лет, однако у некоторых происходит и раньше – например, вследствие генетических особенностей или каких-либо перенесенных заболеваний. Особого подхода этот естественный процесс не требует, но вы можете помочь себе, используя некоторые нехитрые инструменты, а также можете навредить, что, к сожалению, часто и происходит.

• 267

Дискомфорт в период менопаузы связан с тем, что происходит буквально лавинообразный спад важнейших гормонов, а организм очень чутко реагирует на любые гормональные изменения. В этот период изменяется уровень гормонов репродуктивной системы: гонадотропин-рилизинг-гормона (ГРГ), фолликулостимулирующего гормона (ФСГ), лютеинизирующего гормона (ЛГ), эстрогенов (их три типа – эстрон, эстридиол и эстриол), прогестерона и тестостерона.

Чтобы защитить себя и улучшить самочувствие, начните заранее, лет за 5-10, разбираться с весом, режимом питания и образом жизни в целом. Имейте в виду, что слишком маленькое количество жира в этот нежный период – тоже плохо. Опасно, в частности, для костной ткани. Но даже если вы не

успели все отрегулировать — ничего страшного. Начните сейчас, и вы увидите множество интересных изменений уже в течение нескольких месяцев.

Давайте поговорим о том, как справиться с симптомами, в контексте питания и образа жизни. Прежде всего, придется пересмотреть ежедневную калорийность, поскольку в менопаузу вес набирается гораздо быстрее. Это связано с тем, что мышечная масса более уязвима и легче теряется, а метаболизм замедляется.

268 • Уделите внимание чистоте своего рациона — избавьте печень от лишней нагрузки, ей и так сложно справляться с ситуацией, ведь приходится «убираться» после гормональных скачков, выводить метаболиты. Исключите жарку, особенно на рафинированных маслах — это тоже приводит к гормональным проблемам. Неправильные пищевые привычки, особенно в отсутствие спорта, провоцируют скачки инсулина, а это уже дисбаланс, который начинается задолго до менопаузы, ухудшая все в десятки раз. Именно поэтому важно начинать пересматривать свой образ жизни заранее — так вы защитите себя от дисбаланса, и симптомов будет значительно меньше. Исключите все продукты, которые запускают воспалительные процессы и тем самым усугубляют ситуацию.

Не стоит в этот период резко исключать сложные углеводы (каши, крупы, бобовые) — у вас и так много стресса, а они его снижают. К молочным продуктам будьте особенно внимательны — у некоторых женщин они способны вызывать некую гормональную сумятицу, как и соя.

Включите в рацион максимальное количество источников минералов и полезных жиров, поскольку они помогают контролировать не только вес, но и сами гормональные колебания. Магний — лучший друг в этот период, поэтому используйте в качестве десерта орешки и горький шоколад в небольшом количестве.

Основой, как и всегда, должен быть качественный животный белок. Также необходимы фрукты, овощи и крестоцветные. Овощи, фрукты, ягоды содержат пищевые волокна и антиоксиданты, а также большое количество так называемых фитостероинов, которые естественным образом влияют на гормональный баланс. А в крестоцветных содержится фитосоединение индол-3-карбинол, балансирующее уровень эстрогена. Кроме того, они являются отличными источниками витаминов К и С, клетчатки и электролитов, помогающих сердцу и сосудам.

В рационе обязательно должны быть источники клетчатки, полезных жиров и пробиотиков. Клетчатка особенно важна для нормализации эстрогена, поддержки печени и сохранения здорового уровня сахара в крови. Ее можно получать из орехов, семечек, бобовых, злаков и псевдозлаков, овощей, фруктов. Омега-3 способствует сохранению гладкости и тонуса кожи, поддерживает выработку стероидных гормонов и даже предотвращает «переходную» депрессию. Важны и другие полезные жиры, особенно источники витамина Е. Жиры являются строительными блоками для синтеза гормонов. Кстати, подсолнечный лецитин — это источник фосфолипидов, близкий друг печени, а поддержание ее здоровья крайне важно в этот период. Пробиотики необходимы для синтеза и регуляции важнейших гормонов — инсулина, грелина и лептина. Помните также, что здоровый кишечник снижает уровень стресса автоматически.

Обязательно пейте достаточное количество чистой воды. Вместо кофеиносодержащих напитков добавьте в рацион цикорий, какао и травяные чаи.

Для успокоения и минимизации неприятных ощущений можно использовать эфирные масла, если нет на них аллергии. Прекрасно подойдут для этих целей масла римской ро-

машки, мяты перечной, шалфея мускатного, тимьяна. Лучше всего массировать с капелькой такого масла ступни и заднюю поверхность шеи. Если вы чувствительны к эфирным маслам, комбинируйте их с маслом жожоба или кокосовым.

Еще один важный момент — физическая активность. Старайтесь задействовать максимальное количество мышц. Не давайте себе застаиваться, помогайте лимфатической системе — чем больше отеки, тем сложнее все будет проходить. Выбирайте приятные и балансирующие тренировки — йогу, плавание, тай-чи, аэробiku, танцы и т.д. Физические нагрузки — это также великолепная защита от остеопороза, особенно йога.

Наладьте режим сна и уделите внимание его качеству, ведь чем выше уровень кортизола, тем больше проблем с иммунитетом и общей сопротивляемостью организма.

270 • Не стесняйтесь обратиться за помощью и не замыкайтесь в себе. В одиночестве все переживается куда тяжелее, поэтому важно иметь возможность поделиться своими сложностями и получить поддержку.

Даже если вы не успели подготовиться к этому периоду, важно принять происходящее как данность, не ждать от себя многого, иначе стресс все только испортит. Не стремитесь стать сразу стройной, бодрой и активной — делайте каждый день по маленькому шагу к улучшениям.

# Как сохранить здоровье сердца и сосудов: образ жизни и правильные продукты

Наш организм вырабатывает интересную группу пептидов – эндотелины. Они представляют собой цепочки аминокислот, которые оказывают влияние на здоровье сердечно-сосудистой системы. Как и любые гормоны, эндотелины необходимы для регуляции определенных систем организма. Однако современный образ жизни, вечная сверхкомпенсация стрессов и сложные цепи взаимосвязанных факторов делают их гиперактивными, что, в свою очередь, приводит к проблемам со здоровьем. Их избыточное количество делает сосуды более жесткими, «ригидными».

Есть 3 формы эндотелинов, которые синтезируются различными органами и системами. ЭТ-1 вырабатывается клетками кровеносных сосудов, крови и мозга, ЭТ-2 – в кишечнике, ЭТ-3 – в легких, кишечнике и мозге. Они связываются со своими рецепторами А и В и активируются специальными ферментами.

Эндотелины отвечают за чувствительность к боли, состояние сосудов, контроль воспаления, здоровье дыхательных путей и почек, восприимчивость к инфекциям и метаболическое здоровье (в частности за чувствительность к инсулину). Это лишь основные задачи эндотелиновой системы, на самом деле это очень сложная и многогранная тема.

Выработка эндотелинов зависит от нескольких факторов. Курение, например, делает эндотелиновую систему более активной, потому что таким образом система пытается компенсировать вред от табачного дыма. Именно по этой причине

• 271

курение имеет тесную связь с легочными и сердечно-сосудистыми проблемами. Так же влияет на эндотелины загрязненный воздух и избыточный вес. Кроме того, эндотелиновая система становится избыточно активной с возрастом, но процесс у всех движется с разной скоростью. При должном внимании к образу жизни он протекает не так стремительно. Стресс, в числе прочего, активизирует как избыточное производство эндотелинов, так и их рецепторы. Также оказывает влияние повышенный уровень инсулина, который не только заставляет ЭТ активнее вырабатываться, но и усиливает их неблагоприятное влияние.

272 •

Чтобы поддерживать уровень эндотелинов в норме, нужно учитывать некоторые моменты. Во-первых, необходимы умеренные тренировки в спокойном режиме (прогулки, зарядка, растяжка и т.п.). Даже если вы натренированный человек, постепенно приучайте себя к минимально стрессовым нагрузкам. Людям, имеющим проблемы с сосудами, интенсивные тренировки только вредят. Во-вторых, делайте теплые ванны для ног – они расслабляют, успокаивают и стимулируют кровоток. В-третьих, конечно, нужно избавляться от лишних килограммов, если таковые имеются. Необходим регулярный режим питания с щадящей термической обработкой (варка на пару, запекание, томление, тушение). Отдавайте предпочтение легким блюдам, минимизируйте сахар и углеводы – оставьте только сложные и передвиньте в первую половину дня.

Есть несколько продуктов-помощников.

1. Черная смородина – важнейший антиоксидант для здоровья сосудов, в том числе глазных. Если есть такая возможность, введите в ежедневный рацион 50-100 г этих ягод.
2. Черноплодная рябина помогает в борьбе с метаболическим синдромом.



3. Качественное сухое красное вино – источник антиоксиданта ресвератрола. Однако употреблять его нужно изредка и умеренно.

4. Источники флавоноида кверцетина: ягоды, яблоки, лук, чай, томаты, зелень, некоторые семечки и орехи.

5. Горький шоколад и зеленый чай в качестве источников катехинов.

6. Источники аминокислоты аргинина: белое и красное мясо, молочные продукты, яйца, морепродукты, орехи.

7. Источники фолиевой кислоты: яйца, субпродукты, мясо, свекла, цитрусовые, листовая зелень, орехи, семечки, бобовые, бананы.

8. Оливковое масло. Можно добавлять в различные блюда, пару ложек в день.

9. Чеснок (снижает уровень воспаления в организме).

Кроме того, необходимо максимально избавиться от стресса. Для этого можно включить в свою жизнь различные техники дыхания, близкие вам духовные практики, концентрацию, расслабление, растяжку. Также важен качественный глубокий сон, исключение пищевого мусора, минимизация вредных привычек.

## Поддержание функции почек: как выводится мочевая кислота

Мочевая кислота — это конечный продукт распада пуринов, которые, в свою очередь, образуются при расщеплении белковых структур и ДНК, попадающих в кровь, когда клетки стареют. Некоторое количество пуринов мы получаем с пищей.

Выводится мочевая кислота почками (70%) и кишечником (30%). При избытке или плохом выведении (второе встречается чаще) она начинает накапливаться сначала в крови, а потом и в тканях. Дело как раз в том, что для человека, в отличие от животного, это конечный продукт распада, мы не способны ее расщеплять. Тем не менее мочевая кислота нам нужна, поскольку это не просто продукт метаболизма, а еще и мощный антиоксидант. Необходимо поддерживать ее уровень в норме.

274 •

Повышенный уровень мочевой кислоты обычно не имеет никаких физических проявлений. Однако в долгосрочной перспективе это приводит к окислительному стрессу, хроническому воспалению, нарушению нормальной функции тканей (почек, суставов), повышению рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Есть несколько факторов, мешающих своевременному выведению мочевой кислоты из организма.

1. Чрезмерное количество источников пуринов в рационе. На самом деле этот показатель индивидуален, поскольку у людей разные возможности по выведению мочевой кислоты. Довольно много пуринов содержится в мясе, морепродуктах, сое, субпродуктах, поэтому необходимо чередовать источники белка в течение недели и не выходить за рамки своей порции.

2. Фруктоза не только повышает уровень мочевой кислоты, но и является ее конкурентом по выведению почками. Она стимулирует синтез мочевой кислоты из аминокислот, в частности глицина. Следует ограничить фруктозу в рационе, оставив только натуральную, из фруктов, и в небольшом количестве.

3. Значительное количество лишних килограммов. Организм при наличии внушительного лишнего веса производит больше мочевой кислоты, и почкам куда сложнее ее выводить, они и так терпят огромные лишения. Интересно еще и то, что высокий уровень лептина (лептинорезистентность) обычно сопутствует и повышению уровня мочевой кислоты, и лишнему весу.

4. Недостаток жидкости. При обезвоживании организм вынужден повышать концентрацию крови.

5. Стремительное похудение. При резкой потере большого количества жира маркеры мочевой кислоты просто взлетают.

6. Алкоголь стимулирует синтез молочной кислоты, которая снижает эффективность выведения мочевой кислоты почками. Он также провоцирует более активный распад пуриновых оснований.

7. Дефицит витамина D – регулятора обменных процессов.

8. Недостаток эстрогена (например, в период менопаузы), также способствующего выведению мочевой кислоты почками. Именно поэтому данная проблема больше свойственна мужчинам.

9. Сбои в работе щитовидной железы: ее низкая активность негативно влияет на функцию почек, а чрезмерно высокая приводит к повышенной выработке мочевой кислоты.

10. Токсическое воздействие. Например, свинец способен повреждать почки и тем самым снижать эффективность их работы.

• 275

11. Генетика. Об этом факторе люди, как правило, знают, и сейчас это корректируется.

12. Проблемы с почками, возникающие зачастую вследствие повреждения их нежных микрососудиков повышенным уровнем глюкозы в крови.

13. Возраст.

Для поддержания нормальной функции почек необходимо пить достаточное количество чистой воды, а также получать жидкость из сочных овощей (например, сельдерея или огурцов). Кроме того, кофе и чай содержат антиоксидантные соединения, помогающие выводящим системам эффективнее выполнять свои задачи. Но это точно не кофеин, поэтому необходимо разумно ограничивать их потребление. Витамин С – еще один антиоксидант – контролер благополучия почек. Также источниками антиоксидантов являются ягоды, особенно вишня – она содержит кверцетин, способствующий поддержанию функций почек. Кверцетин можно найти в различных «цветных» растительных продуктах – ягодах и ярких овощах.

276 •

Выведение мочевой кислоты – это индивидуальный и серьезный вопрос, зависящий от множества внутренних и внешних факторов, а разрешение проблем в этой области является длительным и трудоемким процессом.

# Как восстановиться после болезни с помощью питания

Согласно последним исследованиям журнала *Jama*, на восстановление организма после серьезной проблемы со здоровьем требуется от нескольких дней до нескольких месяцев. Это 24 дня для восстановления режима сна, 32 — для прежнего уровня активности, 80 — для стабилизации сердечно-сосудистой системы и целых несколько месяцев или даже год — на восстановление иммунной системы.

Для ускорения процесса восстановления нужно помочь организму контролировать несколько факторов:

- уровень воспаления;
- целостность слизистых оболочек кишечника и дыхательных путей;
- антиоксидантный статус;
- выработку BDNF (нейротрофного фактора) в головном мозге;
- регенерацию клеток;
- качество сна.

• 277

На уровень воспаления влияет лишний вес, регуляция сахара в крови, проблемы с давлением, накопление жира в печени. А воспаление, в свою очередь, влияет на них, образуя замкнутый круг, поэтому необходимо взять под контроль питание, избавиться от воспалителей в рационе. Также необходимо поддерживать лимфатическую систему движением, массажами, растяжкой. Исключить переработанные продукты, перекармливания и пить достаточно чистой воды. Следует учитывать, что цельное молоко, орехи, сыр, много свежих овощей и фруктов, клетчатки или отрубей в этот период могут излишне нагружать кишечник и задерживать восстановление.

Здоровье слизистых оболочек нарушается окислительным стрессом, нездоровым рационом, агрессивной бытовой химией, недостатком чистой воды, злоупотреблением противовоспалительными средствами и антибиотиками. Слизистые оболочки – это естественные барьеры, мешающие токсинам и микробам попадать в кровоток и отравлять нас. Они обеспечивают синхронизацию иммунной системы с работой других органов и систем. Чтобы защитить их, необходимо пить достаточное количество жидкости, потреблять около 30-40 г чистой клетчатки в день, подпитывать кишечную флору метаболитами и чистыми пробиотическими культурами, восстанавливать эпителий источниками коллагена и необходимых минералов. Помните, что патогенные бактерии питаются трансжирами, полуфабрикатами и другими переработанными продуктами.

278 •

На печень негативно влияет переизбыток, непрекращающееся жевание, сладкое, алкоголь, бытовые токсины, стрессы, трансжиры и перегрузка как жиром, так и белком. Благоприятное воздействие на нее оказывают куркума, омега-3, селен, холин (яйца и печень), витамины А и D, источники антиоксидантов. Для детоксикации необходимо очистить свой рацион от пищевого мусора и обогатить нужными микронутриентами.

*Гематоэнцефалический барьер и BDNF.* Гематоэнцефалический барьер – это инструмент безопасности мозга, защищающий от токсинов и различных нежелательных метаболитов. А вот питательные вещества и другие важные соединения он пропускает. Гематоэнцефалический барьер представляет собой сеть капилляров, окружающих мозг и обеспечивающих стабильность жизненно важных процессов. Признаками того, что мозг страдает, являются туман в голове, ранние проблемы с памятью и координацией, ухудшение качества сна. Хуже

всего влияет на гематоэнцефалический барьер гликация. При повышенном уровне сахара, резистентности к инсулину и диабете серьезно повышается риск деменции.

Кроме того, для защиты у мозга есть *BDNF* – нейротрофический, или нейротропный, фактор – белок, защищающий нейроны и активирующийся физической активностью. Поэтому для восстановления мозга и нервной системы важно двигаться, желательно на свежем воздухе и с положительными эмоциями. В некоторой степени синтезу *BDNF* способствует наличие в рационе куркумы, источников омега-3, альфа-липоевой кислоты, клетчатки, витаминов D и E, ресвератрола, цинка. Чтобы наладить синтез *BDNF*, необходимо сократить количество приемов пищи и порции, а также свести к минимуму простые углеводы. А еще синтезу *BDNF* и восстановлению способствует интервальное голодание.

Регенерация клеток – своевременная очистка систем от изношенных, мертвых или дисфункциональных клеток – критически важна для процессов восстановления. Если организм не выводит такие клетки вовремя, повышается уровень окислительного стресса, человек теряет энергию, испытывает слабость, вялость. Он долго не может восстановиться даже после простудной болезни. Регенерации клеток тоже способствует интервальное голодание – хотя бы 10-12 часов в сутки без пищи. Отлично помогает разумное ограничение калорий и физическая активность. Также способствуют регенерации источники антиоксидантов – витаминов A, C, E и группы B, селена, астаксантина, ресвератрола, цинка, коэнзима Q10, глутатиона.

Улучшению качества сна способствует наличие в рационе пищевых источников мелатонина, кальция, триптофана, железа, цинка, витамина D, магния и теанина. Триптофан содержится в рыбе, индейке, некоторых крупах и протеине, желе-

• 279

зо — в мясе и субпродуктах, цинк — в мясе, тыквенных семечках и морепродуктах, магний — в какао, орехах, семечках, листовых овощах. Также необходимо включить в рацион растворимую и нерастворимую клетчатку, источники коллагена (субпродукты, желатин, хрящи, бульоны) и сырье для синтеза гамма-аминомасляной кислоты (топленое масло и клетчатка). Кроме того, необходим белок, ведь для выработки нейромедиаторов расслабления нужны аминокислоты.

Главное — никаких самокопательных мыслей, страхов и тревожности. Мы получаем негативную информацию извне, обрабатываем ее и своим поведением и отношением делаем выбор: усвоится этот токсин организмом, отравив его, или выведется без последствий.



## Управление стрессом: как с помощью питания и образа жизни взять под контроль кортизол

Кортизол – «гормон стресса» – задействован во множестве систем и процессов в организме. Чтобы эффективнее контролировать стресс, необходимо понимать, как все это работает. Роль кортизола в организме действительно огромна, это не просто «гормон стресса», а провокатор и активный участник настоящей метаболической чехарды. Он существенно влияет на инсулин, сахар крови, холестерин, воспалительные маркеры, когнитивные функции, работу пищеварительной системы и т.п. Сам по себе кортизол не плох. Плох, как и всегда, перекос в ту или иную сторону, когда слишком много или слишком мало кортизола. В первом случае он крушит все на своем пути, во втором – абсолютно не контролирует то, что должен контролировать.

• 281

Есть такая интересная ось – НРА (гипофиз-гипоталамус-надпочечники), – отвечающая за настроение, мотивацию, скорость реакции, память, аппетит, терморегуляцию, чувствительность к боли, частоту пульса, артериальное давление и пищеварительные процессы. Кроме того, она взаимодействует с другими системами – например, напрямую влияет на щитовидную железу и выработку гормона роста. Чрезмерная реакция на стресс провоцирует избыточную активацию оси НРА, что приводит к проблемам с теми системами, которые она регулирует. В итоге хронический стресс запросто может отобрать у нас мозг, фигуру, иммунитет и активное долголетие.

Недоедая, тренируясь слишком много и не уделяя достаточно времени здоровому сну, вы провоцируете стресс, а в сильном стрессе невозможно эффективно наращивать мышечную массу. Поэтому не пытайтесь достичь чего-то быстро и любой ценой, тише едешь – дальше будешь.

Есть и еще одно звено реакции на стресс – симпатическая нервная система.

Третья важная группа факторов – активность нейромедиаторов в мозге, окружающая среда, общее состояние здоровья и генетика.

На баланс кортизола влияет ряд факторов.

Во-первых, сбой циркадного ритма. Кортизол имеет свои суточные циклы, управляемые специальными «генами часов», как и другие процессы в организме, поэтому важно соблюдать здоровый режим сна, не путать день с ночью. Кроме того, циркадный ритм может нарушаться при хроническом воспалении, под воздействием окислительного стресса и при когнитивных проблемах. Наивысший уровень кортизола приходится на раннее утро, что вполне закономерно, поскольку кортизол дает бодрость. Минимальный уровень наблюдается с полуночи до 4 часов утра, поэтому в это время необходимо спать, чтобы ось НРА не пребывала в постоянном состоянии возбуждения. Это состояние непрекращающегося возбуждения ведет к тревожным расстройствам, расстройствам пищевого поведения, депрессиям, выгоранию, бессоннице, зависимостям, хронической усталости, а также аутоиммунным нарушениям и метаболическим проблемам.

Во-вторых, нарушенная реакция на стресс. В норме она должна быть короткой и резкой, в результате чего ситуация полностью исчерпывается. В худшем случае она проявляется в виде хронической тревожности, вялотекущей реакции на любые проблемы.

В-третьих, проблемы с метаболическим здоровьем. При нарушении уровня сахара и инсулина происходит излишняя выработка кортизола, что порождает замкнутый круг.

Мы сами влияем на ситуацию с кортизолом, ведь если человек знает, чего хочет, то управляет своим временем, жизнью и эмоциями. Если же все происходит наоборот, то и кортизол контролировать он вряд ли сможет.

Есть и физиологические триггеры кортизола — различные стимуляторы (избыточное количество кофеина, никотина и т.д.), травмы и инфекции, постоянные болевые ощущения, слишком большое количество физической нагрузки без должного отдыха, шум, злоупотребление алкоголем, недостаток кислорода и воспаление. Воспаление провоцируют переизбыток, аллергены, триггеры повышенной чувствительности, некачественная промышленная еда, сладкое. Не стоит закрывать глаза на все это — рацион влияет на вашу реакцию на стресс. На самом деле пищевых «провокаторов» дисбаланса кортизола немало. Переизбыток, например, особенно заметно влияет на уровень кортизола у мужчин.

Влияет и недостаток белка, в частности аминокислоты лейцина (содержится в мясе, буром рисе, яйцах, чечевице, молоке, орехах, семечках). Также играет роль дефицит витамина А, цинка, магния и постоянный строгий дефицит калорий. Постоянное чувство голода — это огромный стресс, даже если при этом вы чувствуете себя относительно неплохо. Еще один фактор — избыточный вес, ведь жировая ткань сама фактически синтезирует кортизол. А повышенная проницаемость кишечника — это провокация избыточной иммунной реакции. Также имеет значение уровень сахара в крови. Его снижение часто связано с нездоровым образом жизни, инсулинорезистентностью или проблемами гипоталамуса. Перебор с калием, натрием и омега-6 тоже негативно влияет на баланс кортизола.

• 283

В некоторых случаях влияет воздействие лектинов (не у всех), которые содержатся в орехах, бобовых, пасленовых, цельнозерновых. Избавиться от них можно с помощью замачивания и термической обработки, но не полностью.

Наладить ситуацию с кортизолом помогут несколько простых шагов.

Организируйте в своей жизни встречи, позитивное общение, вступите в социальную группу, ищите единомышленников. Медитация, йога, молитва и другие духовные практики – отличный способ поддерживать баланс общей эмоциональной реакции на ситуации, они также помогают сконцентрироваться. Физические нагрузки – умеренно. В перспективе они снижают уровень кортизола, однако нужно правильно восстанавливаться и не перебарщивать. Массаж – еще один приятный и эффективный способ расслабиться, поможет даже самомассаж. Неплохо воспользоваться практикой «осознанного расслабления»: лежа на полу, подконтрольно расслаблять каждую мышцу, начиная с кожи головы и доходя до пяток. Танцы или музыка – стимуляторы выработки дофамина и серотонина, которые уравнивают кортизол, поэтому неплохо заняться чем-то из этого. Стоит включить в свою жизнь ароматерапию, особенно отмечу воздействие цитрусовых масел.

284 •

Ограничьте простые углеводы, а если периоды без еды для вас не стресс, а радость, то плюсом также станет интервальное голодание. Пережевывайте пищу долго и тщательно – это подавляет выработку кортикотропин-рилизинг-гормона и активирует серотониновый путь в мозге. Пробиотики решат вопрос на уровне благополучия микрофлоры кишечника. Включите также в рацион источники фосфатидилсерина (мясо, рыбу, молочные продукты, овощи, бобовые, соевый лецитин), магния, селена, аминокислот лейцина и лизина (яйца, красное мясо,

ся, фасоль, горох, сыр, рыба, морепродукты, творог), витамина С, рыбьего жира. Полезен также куркумин (куркума) – это противовоспалительная специя.

Однако стоит учитывать и некоторые «глубинные» факторы – фундамент стрессового айсберга. Зачастую на активность оси НРА влияет наше детство и даже период вынашивания. Материнская депрессия во время беременности обуславливает как повышенный уровень кортизола у ребенка, так и его избыточную реакцию на стресс во взрослом возрасте. Кроме того, материнский стресс ведет к задержкам интеллектуального развития, проблемам с концентрацией внимания, раздражительности и эмоциональной нестабильности. А забота, внимание, погруженность играют решающую роль в формировании адаптивности к стрессу.

Я говорю это к тому, что питание и образ жизни многое могут поправить, но далеко не все. Управление реакцией на стресс – это многогранная и длительная работа.

# Сон

Бессонница – серьезная проблема для человека. Мало того что он не может спать, так еще и чувствует себя при этом не лучшим образом и испытывает вполне закономерный стресс.

Когда-то я открыла для себя самое эффективное лекарство от бессонницы. Опытным путем. Мне очень понравилась идея, что мы сами будим себя своими переживаниями о том, что все еще не спим. Нужно просто отбросить эти мысли, лежать и наслаждаться покоем, глубоко дышать и думать о чем-то хорошем. И это сработало. Конечно, не на все 100%, переживания все равно остались. Бывает такое, что, «разогнав» голову, я не могу остановить поток мыслей и пропускаю важный момент погружения в сон, а затем может запуститься совершенно неуместный творческий процесс на всю ночь. В студенческие годы я часто в таких случаях заваривала себе кофе и писала до рассвета рассказы. А потом это сменилось на мысли о том, что сейчас я взрослый человек, придерживающийся здорового образа жизни, я не могу не спать, ведь тогда утром буду вялой и разбитой, разгонится аппетит и т.д. Эти комплексы мешали уснуть.

286 •

Но в один момент я решила проанализировать свое состояние после одной из бессонных ночей, прислушалась не к стереотипам, а к своему организму. И в тот раз вышло так, что чувствовала я себя весь день великолепно. Это раз и навсегда избавило меня от комплекса и, как следствие, невозможности уснуть. Я просто даю себе право не спать, когда не спится, и таких моментов, наоборот, стало гораздо меньше.

Бессонница может возникать по разным причинам, но предлагаю первым делом проверить психогенный фактор.

Попытайтесь отпустить эти мысли, и при этом не забывайте о физической нагрузке в течение дня.

Согласно одной статистике, 30-50% населения страдает краткосрочными эпизодами бессонницы, а 10% уже имеют хроническую проблему, причем женщины страдают бессонницей чаще. Другие группы риска – это пожилые люди, люди со сниженным социально-экономическим статусом (доходами), люди с зависимостями и психическими заболеваниями и расстройствами. И чем больше этих факторов у одного человека, тем больше поводов для развития бессонницы.

Бессонница может проявлять себя по-разному: или неспособностью уснуть, или короткими неэффективными эпизодами сна с частыми и длительными пробуждениями. Хроническая бессонница приводит к постоянному ощущению усталости днем, проблемам с концентрацией внимания, постоянно плохому настроению. Она негативно влияет на реакцию и способность что-либо запоминать.

Видов бессонницы много, но давайте остановимся на 5 основных.

*Острая бессонница* длится максимум 3 недели, на протяжении которых проявляет себя лишь эпизодически. Как правило, возникает на фоне стресса или какого-то важного события в жизни. Проявляется обычно как прерывистый сон. После угасания триггера организм постепенно приходит в норму, и на здоровье это негативно не отражается. А вот *хроническая бессонница* длится более месяца, проявляя себя большую часть времени, и для решения проблемы может потребоваться помощь сомнолога.

*Начальная бессонница* – это такой вид бессонницы, который проявляет себя невозможностью заснуть, иногда сон может приходиться только под утро. «Поддерживающая» бессонница, в свою очередь, характеризуется частыми пробуждениями среди ночи и длительным бодрствованием после них.

• 287

Есть еще такой вид, как *коморбидная* бессонница. Коморбидность – это связанные проблемы здоровья, когда основное нарушение тянет за собой одно или несколько сопутствующих, и они усиливают друг друга. Например, депрессия или мышечные боли часто вызывают бессонницу, которая, в свою очередь, их усугубляет. Чтобы вылечить такую бессонницу, нужно устранить ее первопричину.

Причин бессонницы тоже немало.

- Стресс.
- Изменения выработки гормонов и нейромедиаторов, связанных с циклами сна и бодрствования. Они могут зависеть от чего угодно, в том числе от возраста, генетики, питания.

- Нездоровые условия сна, будь то шум, яркий свет или слишком высокая температура в комнате. Есть такие люди, которые при этом все же умудряются спать, однако их нервная система все равно не восстанавливается достаточно эффективно.

288 •

- Различные стимуляторы во второй половине дня, в том числе алкоголь. Конечно, есть люди, которые спокойно спят после кружки крепкого кофе, однако большинству все же стоит отказаться от кофеина часов за 10 до сна.

- Отсутствие режима. Без будильников организм соблюдает привычный ритм с точностью до минуты, но при рваном графике организму сложнее справиться с этим.

- Проблемы с пищеварением провоцируют сбои в выработке нейромедиаторов, отвечающих за расслабление и бодрствование – в кишечнике они тоже синтезируются.

- Хронические боли в спине, суставах, мышцах.

Есть несколько «звоночков», сигнализирующих о том, что бессонница – уже не временная проблема и требует внимания, в таком случае следует обратиться к специалистам. Прежде всего – частота и длительность таких эпизодов, а также



напряжение и ощущение стресса при любой попытке заснуть. Постоянное чувство эмоционального и физического истощения в течение дня, раздражительность, даже агрессия, плохое настроение, плохая координация движений и нарушение памяти, проблемы с весом и контролем аппетита, нежелание общаться.

Если помощь специалиста все же не требуется, улучшить ситуацию помогут некоторые изменения образа жизни.

Одну из главных ролей играет питание, ведь рацион влияет на синтез гормонов и нейромедиаторов. Кроме того, нельзя ложиться спать с чувством голода, но и обильно наедаться перед сном не стоит. Исключите сахар и вообще углеводы в вечернее время (однако 5 граммов меда погоды не сделают). А вот потребление полезных жиров в течение дня, особенно на ужин, способствует синтезу «расслабляющих» нейромедиаторов. Также может помочь расслабиться молоко, особенно топленое – берите на заметку, если у вас нет с этим проблем. Включите в рацион продукты с высоким содержанием магния, он отлично борется с мышечным напряжением и помогает расслабиться. Также обеспечьте организм источниками витаминов группы В – это одни из сильнейших борцов со стрессом и беспокойством. Кроме того, следует разобраться с пищевыми аллергенами и провокаторами.

• 289

Работайте со стрессом. Вместо того, чтобы обсуждать перед сном важные дела и проекты, смотреть новости, строить грандиозные планы и всячески эмоционализировать, научитесь успокаивать свой разум, релаксируйте. Отличный вариант – бумажная книга, семейное чтение. Также неплохо подойдут пешие прогулки перед сном. Тренировки способствуют выработке эндорфинов, но проводить их лучше в дневное время.

Расслабляйтесь. Очень хороша в этом плане ароматерапия. Для этих целей подойдут эфирные масла лаванды и ромаш-

ки — их можно использовать в ваннах, ароматических свечах и т.д. Кстати, расслабляющая ванна — тоже отличный вариант, меня когда-то приятно поразил эффект ванны с солью Эпсома. После нее ты становишься мягкой, как плюшевая игрушка, мысли куда-то уплывают. Даже ванночки для ног перед сном дадут положительный результат.

И главное — соблюдайте гигиену сна: наладьте график, создайте здоровые условия для сна, позвольте себе расслабляться.

## Польза ходьбы для здоровья

Ходьбу можно считать полноценной тренировкой, к тому же это сочетание аэробной и анаэробной нагрузки. Правильно спланированная, длительная и регулярная ходьба поддержит ваши мышцы, сердце и мозг.

Согласно статистике, в наше время около 80% населения Европы и Америки в возрасте от 25 до 64 лет не получают достаточной физической активности в течение недели. Часто для людей даже пройти одну остановку пешком – катастрофа. Что уж говорить о занятиях в зале, ведь это «долго», «дорого» и «сложно», а еще «нужна подготовка», «нужна экипировка» и просто люди стесняются. Что касается активной ходьбы, к ней все эти возражения просто неприменимы, ведь для этого нужна всего лишь удобная обувь, даже не обязательно спортивная. Будет вполне достаточно 2-3 часов в день (например, по часу-полтора утром и вечером), а пользы – масса. Исследования показывают, что люди, занимающиеся ходьбой на регулярной основе, имеют показатели мышечной массы, выносливости и здоровья ничуть не меньше, чем люди, занимающиеся, к примеру, кроссфитом.

Я считаю, что физические нагрузки, как и питание, должны быть рациональными и соответствовать образу жизни, а ходьба – это как раз одна из таких тренировок. Она доступна людям с любой подготовкой, в любое время года, в любом возрасте, практически при любом состоянии здоровья и кошелька. И при этом вы обеспечите здоровье суставов и дадите, наконец, мозгу желанный кислород.

А вот стремление к суперформе, сушка и прочее в том же духе не имеют ничего общего со здоровым образом жизни. По своему опыту знаю, что это поглощает неоправданно

много времени и усилий, создает колоссальное нервное напряжение, а полезно только тем, кто своим телом на жизнь зарабатывает. К тому же это очень дорого. Поддерживать ультрасухую форму, если вы среднестатистический отец семейства, – это как выиграть в лотерею гоночный автомобиль и голодать, потому что приходится его содержать, а на еду денег уже не хватает.

Тело должно быть таким, чтобы выполнять повседневные, а не сверхзадачи, а энергии должно хватать и на себя, и на близких. Поэтому не имеет смысла гнаться за идеальными кубиками и ягодницами, несмотря ни на что.

Согласно исследованию Лондонской школы экономики, ходьба является лучшей профилактической мерой по борьбе с набором веса. Она помогает не только расходовать энергию и поддерживать мышцы в тонусе, но и поддерживать обмен веществ, выглядеть значительно моложе, свежее и счастливее. Даже получасовая быстрая и осознанная ходьба уже коррелирует с более низким ИМТ и меньшим обхватом талии, чем у тех, кто не ходит вообще.

292 •

Также по результатам этого исследования выявлены группы населения, в которых наибольшее число людей с лишним весом:

- Женщины
- Люди старше 50 лет
- Люди с низким доходом

А уж если вы представитель сразу двух или трех категорий... К слову, эти же группы показали самые заметные результаты оздоровления и стройности.

Честно говоря, 30 минут ходьбы – это ничто, но для человека с большим лишним весом или какими-либо ограничениями подвижности это будет отличным решением. Для пожилых и начинающих неплохо будет поднять эту планку до часа,

а вот относительно молодым людям нужно минимум два часа, тогда ходьбу можно будет считать полноценной тренировкой. Притом ходьба по магазинам — это совсем не то же самое, нужно идти всю дистанцию с максимальной бодростью. Кислород и темп — вот что вам нужно.

В среднем за 1000 шагов человек сжигает от 30 до 65 ккал — в зависимости от веса. Например, при весе 60-70 кг за 20 минут активности и 1000 шагов тратится около 40 ккал, а при большем весе — больше. Представьте: если после длительной интенсивной прогулки вы «наградите» себя чем-то вкусненьким ценой в 250 и более калорий, это обесценит тысяч 5-7 шагов — целый час нашего с вами драгоценного времени. Я также встречала следующую формулу: активность = 1 ккал × 1 кг × 1 пройденный км плюс к базовому обмену. Но мне кажется, что эта цифра несколько завышена. Конечно, это всего лишь ориентир.

• 293

Активная ходьба помогает не только снизить вес, но и избежать болезней суставов и щитовидной железы, дегенеративных заболеваний мозга, гормонального дисбаланса, ПМС, диабета и резистентности к инсулину. Положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, нормализует давление, предотвращает депрессии и поддерживает высокий уровень энергии. И это еще не полный список.

При похудении и поддержании здорового веса ходьба весьма эффективна, а люди, которые говорят, что интенсивные силовые и кардиотренировки эффективнее, просто сравнивают яйца с гвоздями. Нет особого смысла бежать в зал, прежде чем вы сбросили приличную часть лишнего веса. Начинать нужно с общего укрепления и оздоровления организма. Мои тренировочные программы меняются, иногда их и вовсе нет, но я всегда прохожу свои 20 000 шагов в день.

К тому же у ходьбы есть огромный плюс в сравнении с залом — это отсутствие стресса. А стресс, как вы уже знаете, тоже провоцирует набор лишнего веса. Многие люди в зал идут с трудом и даже вдруг перестают худеть, начиная силовые тренировки, только повышающие «жирозапасатель» кортизол. Если это ваш случай, то отдавайте предпочтение ходьбе, при ней кортизол, наоборот, снижается — за счет активной выработки эндорфинов. А ходьба именно на свежем воздухе — это еще и лечебный эффект.

Большое преимущество ходьбы — низкая ударная нагрузка на опорно-двигательный аппарат. Бег — это весьма хорошее занятие, однако имеет множество противопоказаний, прежде всего это касается спины и суставов. А вот при ходьбе нет даже умеренного риска получения травм, зато есть прекрасная возможность разобраться с хроническими заболеваниями. Кроме того, нет практически никаких противопоказаний. Если у вас диабет, заболевание сердечно-сосудистой системы или суставов, то нужно всего лишь регулировать скорость и продолжительность ходьбы, исходя из своих возможностей.

294 •

Суставам ходьба не просто не вредит — она им помогает, поскольку улучшает кровообращение и позволяет лимфатической системе эффективно выполнять свою работу, а также снижает воспаление. Поэтому очень важно пожилым людям проявлять физическую активность по мере возможностей. Если человек сел или лег — это путь в никуда, ведь отсутствие движения провоцирует развитие хронических заболеваний и стремительное течение острых. На самом деле суставы страдают тогда, когда из-за гиподинамии перестает нормально циркулировать синовиальная жидкость, доставляющая в них кислород и питательные вещества.

Ходьба — это буквально лучший способ защиты от сердечно-сосудистых рисков. Согласно одному исследованию

2013 года, быстрая ходьба благотворно влияет на давление и ЧСС в состоянии покоя, повышает выносливость, обеспечивает организм кислородом и улучшает общее качество жизни. Если ваша физическая форма не позволяет ходить минимум два часа в день, начните хотя бы с 30 минут 5 раз в неделю.

Кроме того, ходьба способствует улучшению настроения и снижает риск заполучить депрессию. Настроение стремительно падает, когда ты по какой-то причине где-то заперт и не можешь выйти на улицу и активно подвигаться, но стоит только вернуться к этому — и буквально оживаешь. А прогулки на природе — вообще лучший антистресс, существует даже такое понятие, как терапия лесом или морем. А в теплое время года можно даже снимать ботинки и ходить босиком по траве или песку.

Ходьба отлично снижает риски возрастной дегенерации нейронов мозга, в частности, потери памяти. Если вы считаете, что это всего лишь генетика — замените просмотр телевизора пешими прогулками и убедитесь сами, что дегенерация мозга напрямую связана с ограниченной подвижностью.

• 295

Ходьба также поддерживает здоровье кожи и общий тонус, а еще — плотность костной ткани. Наравне с другими тренировками ходьба способствует замедлению потери костной массы, ведь при активном движении вы боретесь с неумолимой гравитацией. Ваши кости становятся сильнее, а риск травм снижается, что особенно важно для женщин в период менопаузы и для людей старше 70 лет.

Возьмите в руки свои последние анализы. Если холестерин, триглицериды, глюкоза, гормоны щитовидной железы и маркеры здоровья печени не в норме, если вы страдаете от отеков или запоров, то это отличный повод начать ходить по 2-3 часа в день.

Правильная ходьба — это поддержание постоянной скорости 3-4 км/ч, но если вам тяжело — идите как получится, а если легко — ускоряйтесь. Не стоит без страховки и подготовки практиковать различные дыхательные практики — от гипервентиляции может закружиться голова. Передышки делайте по потребности, а если вы можете обойтись совсем без них — это хорошо, ведь чем дольше, тем лучше. Но не загоняйте себя, у вас не должно быть никакой одышки, должно быть хорошо и комфортно. Прогулка с легкой головой — это еще и отличный способ снять стресс. Вам также может помочь параллельное прослушивание музыки, хорошего подкаста или любимой аудиокниги.

296 •

Если вы ходите утром или вечером, постарайтесь сделать так, чтобы для восстановления энергозатрат был задействован ваш собственный ресурс. То есть старайтесь ходить натощак и/или не ешьте пару часов после прогулки, это поможет худеть и решать различные метаболические проблемы. Если же вы занятой человек и ходите, когда получается, оставьте привычный режим питания. Отсутствие приемов пищи за пару часов до или после ходьбы поможет в жиросжигании и высвобождении правильных гормонов. Если очень нужно, то можно съесть только что-то чисто белковое и низкокалорийное — творог, нежирную рыбу, белки яиц или птицу, но максимум 100 г. Если не можете не есть после прогулки, то ходите с утра натощак или, например, перед ужином.

Полезно во время ходьбы пить воду или горячие травяные чаи, а если вы гуляете не перед сном, то можно пить также простой чай или кофе.



## Заключение

Вот мы и добрались до финала. Надеюсь, это путешествие в мир здоровья было для вас интересным, полезным и увлекательным, и вы уже активно используете те знания и практические инструменты, которые я привела.

Мне хотелось бы сказать вам о том, что самое главное — не торопиться. Представьте себе, что вы сами у себя — любимый ребенок. Вы ведь хотите, чтобы этот ребенок многого достиг, добился успеха в жизни и был счастлив. И, конечно же, вы понимаете, что не должно быть никакого насилия, никакого стресса, никакой гонки — человек, которому хорошо, может свернуть горы. Уставший и голодный, к сожалению, не может ничего.

Предлагаю вам руководствоваться именно этим принципом при выборе рациона для похудения и планировании физических нагрузок. Оставьте себе час-два в день, чтобы делать то, что вас вдохновляет, радует, успокаивает. Питайтесь осознанно и внимательно, спрашивая каждый кусочек: «А что ты мне несешь?». Работайте с эмоциональными реакциями и качеством сна. Если чувствуете, что устали, — остановитесь, отдохните, вы всегда успеете продолжить. Слушайте свое тело чутко и внимательно. Оно — ваш самый большой друг, но может стать и злейшим врагом. Все в ваших руках. Избегайте автоматического поведения, и все будет просто прекрасно.

До новых встреч!

• 297

# Содержание

5

Введение

7

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

24

Противовоспалительный рацион: основные принципы

28

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

36

2 типичные привычки, ведущие к метаболическим проблемам, преждевременному старению и лишнему весу

41

Лишний вес: 12 причин, по которым мы вечно худеем, а похудеть не можем

49

Почему образуется жир в области живота и как от него избавиться

55

Правила физиологического похудения: как избежать возвращения сброшенных килограммов

60

Причины замедления базового метаболизма и способы сохранить его на достойном уровне

65

16 простых способов уменьшить размер порций: заставьте свой мозг требовать меньше еды

71

Как перекусы мешают нам терять вес

77

11 практических шагов к избавлению от сахарной зависимости

85

26 легких и ценных для организма продуктов: как укротить вечный аппетит

91

9 способов предотвратить возрастную потерю мышечной ткани

97

План здорового питания на неделю: 7 ярких, вкусных и насыщенных дней

107

Детский рацион и физическая активность для оптимального роста и развития

111

Лучшие источники белка для здоровья, похудения и улучшения композиции тела

117

Жирные кислоты омега-3: 6 поводов обязательно включить их в рацион и 8 хороших источников

120

Витамин А: как правильно составить меню для здоровья глаз, репродуктивной системы, кожи и иммунитета

124

Витамин С – помощник внутренней антиоксидантной системы

127

Витамин D: разнообразие полезных свойств и основные источники

131

Витамин Е: чистая кожа, хорошее зрение, крепкий иммунитет и сохранение молодости

133

Витамин К<sub>2</sub>: 10 основных источников, польза и функции в организме

136

Витамины группы В – 14 лучших источников

140

13 важнейших минералов, их основные задачи и лучшие пищевые источники: как собрать правильную «минеральную» корзину

144

19 продуктов, которые обеспечат организм кальцием, если в рационе нет молока и его производных

147

Соль в рационе: разумное потребление, польза и вред для организма

152

12 продуктов с высоким содержанием альфа-липовой кислоты

155

7 опасностей обезжиренного рациона и 3 типа жиров: какие нам необходимы, где брать и сколько требуется организму

162

9 идеальных масел для приготовления пищи и использования без термообработки

167

9 самых полезных орехов: микроэлементный состав и ценность для организма

171

7 самых полезных видов семечек. Снижение веса, регуляция пищеварения, защита от преждевременного старения

175

8 самых ценных для организма круп: как получить от злаковых максимум пользы

182

6 лучших корнеплодов: тот случай, когда «крахмалистый» - вовсе не значит «плохой»

186

Почему важно включать в меню крестоцветные и всем ли они подходят?

189

9 интересных свойств грибов: укрепление иммунитета, антистресс и контроль веса

192

Горький шоколад и какао: польза для мозга, сердца, сосудов и не только

195

Кофеин: польза или вред?

199

7 полезных горячих напитков, которые стоит как минимум попробовать

203

Творог: польза и предостережения

207

12 безупречных ферментированных продуктов для здоровья кишечника и естественного укрепления иммунитета

213

Как микрофлора связана с похудением: настройте кишечник на правильный метаболический лад

218

Эмоциональное переедание: как перестать «заедать» свои чувства

226

Преддиабет: как не допустить его развитие и распознать, если что-то идет не так

231

От ограничительного питания к разумному выбору

237

10 правил осознанного  
питания: как есть,  
чтобы не толстеть  
и не болеть

243

Питание  
для детоксикации  
организма

246

Здоровье  
лимфатической  
системы

250

Как защитить  
свою поджелудочную  
железу

253

Жизнь без желчного  
пузыря: особенности  
питания и активности

257

Рацион для сохранения  
остроты зрения

260

Питание и физическая  
активность для улучше-  
ния памяти

263

Все о выпадении  
волос

267

10 естественных спо-  
собов поддержки  
женского здоровья в  
период прекращения  
фертильности

271

Как сохранить здоро-  
вье сердца и сосудов:  
образ жизни и правиль-  
ные продукты

274

Поддержание  
функции почек: как  
выводится мочевая  
кислота

277

Как восстановиться  
после болезни с помо-  
щью питания

281

Управление стрессом:  
как с помощью питания  
и образа жизни взять  
под контроль кортизол

286

Сон

291

Польза ходьбы  
для здоровья

297

Заключение





Научно-популярное издание  
Серия «Код питания»

16+

Савельева Дарья

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ  
Как похудеть, изменив свой образ мыслей

Руководитель направления *М. Третьякова*  
Редактор *А. Попова*  
Корректор *В. Назарова*  
Технический редактор *Н. Чернышева*  
Компьютерная верстка *С. Арутюнян*  
Дизайн обложки *Д. Агапонов*

Подписано в печать 20.04.2022. Формат 60x90/16.  
Усл. печ. л. 19. Печать офсетная. Гарнитура Bellota Text.  
Бумага офсетная. Тираж 7000 экз. Заказ N<sup>о</sup>

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014  
(КПЕС 2008): — 58.11.1 — книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации.  
Изготовлено в 2022 г. Изготовитель:  
ООО «Издательство АСТ»  
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. I, 7  
этаж [www.ast.ru](http://www.ast.ru), e-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)  
[vk.com/ast\\_nonfiction](https://vk.com/ast_nonfiction)

«Баспа Аста» деген ООО  
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме  
Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru). E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)  
Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz). Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортер в Республику Казахстан. ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий  
на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор  
және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының  
129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй,  
1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат. Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92