

Содержание

Введение	3
Глава 1. Азы диеты с низким содержанием углеводов	6
Глава 2. Для сахароманок	27
Глава 3. Для любителей покусать	47
Глава 4. Убежденная диетница	66
Глава 5. Результаты вашего курса низкоуглеводного питания	86
Заключение	90
Где искать продукты с низким ГИ	91
Алфавитный указатель рецептов	92



Введение



Как легко похудеть при низкоуглеводном питании. Если у вас в руках эта книга, значит, вы интересуетесь темой здорового питания и хотите избавиться от нескольких килограммов... Это правильный выбор!

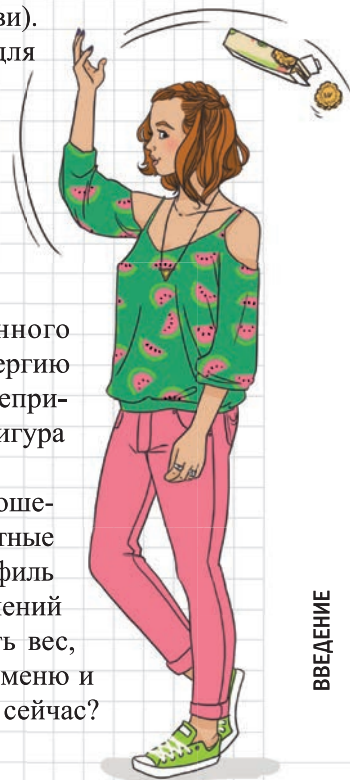
Низкоуглеводное питание... Что это такое? Углеводы еще называют глюкодами или сахарами. И речь пойдет о питании на основе продуктов с низким содержанием сахара. Несколько десятилетий на Западе тщетно пытались остановить эпидемию ожирения посредством охоты на жиры. И тогда некоторые диетологи обратили внимание на углеводные продукты, которые нередко заполняют наши кухонные шкафчики и холодильники... Так появилась концепция низкоуглеводного питания, превзошедшая все ожидания.

Сразу же хочу предупредить: я не буду предлагать очередную драконовскую диету, которая вытянет из вас всю энергию. Я даже не буду просить вас убрать из рациона все сладкое, как в некоторых низкоуглеводных диетах. Вместо этого я предлагаю оставить так называемые хорошие углеводы и ограничить их влияние на гликемию (содержание глюкозы в крови). Тогда ваше питание станет исключительно полезным и для похудения, и для здоровья: вы реализуете свои жировые запасы, у вас исчезнут приступы голода и навязчивое желание что-то пожевать, появится больше сил, улучшатся спортивные результаты... Вы по-прежнему будете есть злаки и фрукты, но при этом правильно их выбирать и употреблять в соответствии со своими потребностями, возрастом, образом жизни и целями в отношении похудения.

Откройте для себя новую концепцию сбалансированного питания, с помощью которой ваше тело будет черпать энергию в основном из жировых отложений! И тогда прощайте, неприглядные жировые складки и целлюлит, и да здравствует фигура вашей мечты!

Специальный тест поможет определить, какие у вас отношения с питанием – зависимые (профиль «сахароманка»), страстные (профиль «любительница покушать») или конфликтные (профиль «убежденная диетница»). Избавьтесь от «неодолимых» влечений и тех небольших слабостей, которые мешают вам сбросить вес, используйте специально подобранные для вашего профиля меню и добейтесь отличной фигуры! Это несложно. Начнем прямо сейчас?

Тогда поехали!



Тест: «Ваш профиль для организации низкоуглеводного питания»

Курс похудения работает лучше всего, когда он соответствует вашему характеру и пищевым привычкам. С помощью нижеуказанных вопросов определите, каковы ваши отношения с едой.

Чаще всего вы съедаете на завтрак...

- ◆ сдобную булочку с джемом или чем-нибудь еще: вам нужна доза сладкого!
- ▲ хлеб с маслом и/или сыром, фруктовый сок, блинчики или оладьи... У вас хороший аппетит, а завтрак – это святое!
- кашу или хлопья без сахара: это полезно для фигуры!

Когда вы пытаетесь похудеть...

- ◆ вы пожираете глазами печенье, которое валяется в кухонном шкафчике.
- ▲ ваш живот урчит от голода и у вас текут слюнки перед запретными продуктами.
- вы жестко себя контролируете, делая ставку на обезжиренные продукты и продукты без сахара.

В кафе фаст-фуда вы выбираете...

- ◆ классический сэндвич. Но вы обожаете молочные коктейли и мороженое с карамельным топпингом!
- ▲ много всего, и большими порциями: вы голодны как волк!
- простой сэндвич, салат и колу-лайт (или аналог): вы не можете себе позволить свести на нет усилия предыдущих дней!

В вашем холодильнике и морозильнике чаще можно найти...

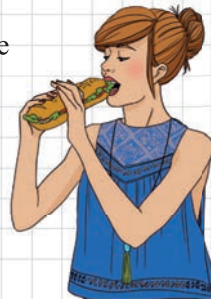
- ◆ всевозможные десерты, фруктовые соки и мороженое.
- ▲ сливки, сметану, сыр, колбасные изделия... Этого здесь хватает!
- обезжиренный йогурт, колу-лайт (или аналог) и масло с низким содержанием жира (спред).

Обычно вы взвешиваетесь...

- ◆ раз в неделю. А потом наедаетесь до отвала.
- ▲ редко: вы боитесь того, что могут показать весы.
- каждое утро. Весы ваш лучший друг (или худший враг – в зависимости от того, что они показывают)!

От чего вам труднее всего отказаться?

- ◆ От чего-то сладкого после ужина (шоколадки, мороженого, вафельки): это ваш вечерний ритуал.
- ▲ Однозначно от хлеба и сыра!
- От колы-лайт: с ней ты вроде и не на диете!



Когда вы вечером идете в кино...

- ◆ во время фильма вы обожаете есть сладкий попкорн и прочие сладости.
- ▲ вы возвращаетесь домой голодной и уничтожаете все, что есть в холодильнике.
- перед кинотеатром вы перекусываете малокалорийным злаковым батончиком или творогом с 0%-ным содержанием жира.



Посчитайте баллы!

◆	▲	●

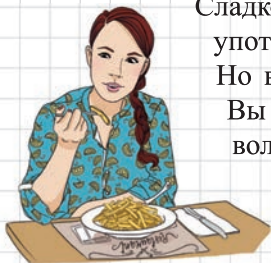


У вас большинство ответов со значком ◆: вы сахароманка!

У вас зависимые отношения с едой: вы сладкоежка до кончиков ногтей и сходите с ума от высокоуглеводных продуктов (печенья, мороженого, шоколада, картофеля фри и т. п.). Всевозможные сахара всегда были частью вашей жизни, и вам просто необходима ежедневная доза – как магнитом тянет к сладкому и сдобе. Вам нужно от этого «вылечиться» и приучить свой организм не накапливать жиры, а использовать их в качестве топлива. В главе 2 вы найдете специально составленные для вас меню.

У вас большинство ответов со значком ▲: вы любительница покушать!

Да, вы признаете, что любите поесть и что у вас поистине... страсть к еде! Сладкое, соленое – не важно! Вы любите все вкусное и склонны злоупотреблять такой едой. И, естественно, это отражается на фигуре! Но вы сомневаетесь в том, что сможете лишиться вкусенького. Вы не любите себя ограничивать, и слово «диета» вас угнетает. Не волнуйтесь: в главе 3 вы найдете разработанный для вас курс, который позволит вам чувствовать себя сытой (без «случайных» приступов голода!), удовлетворять свои гастрономические желания и обрести отличную фигуру.



У вас большинство ответов со значком ●: вы убежденная диетщица!

Вы постоянно контролируете свой вес, и у вас довольно конфликтные отношения с едой. Вы уже сидели на разных диетах, обнаружили их «эффект йо-йо» и используете стратегию ограничения: контролируете размер съедаемых порций и все время боретесь с жиром... Ваше тело к этому привыкло, и малейшее послабление для вас фатально. Верните себе утраченное удовольствие от вкусной еды и позвольте организму понять, что предлагаемые вам в главе 4 меню его не ограничивают. Тогда он согласится сбросить лишние килограммы.



Глава 1

Азы диеты с низким содержанием углеводов



Низкоуглеводное питание — это диета на основе продуктов с небольшим содержанием углеводов (глюцидов).

Прежде чем приступить к практическим действиям, обязательно прочитайте эту главу. В ней содержится информация, которая поможет вам понять принципы низкоуглеводного питания, изменить свои пищевые привычки и в перспективе сделать свою фигуру более стройной.

В чем особенность этой системы низкоуглеводного питания?

Мы убираем не все сахара, оставляя полезные

К низкоуглеводному питанию относятся множество диет: кетогенная, палеодиета, Аткинса, Дюкана, белковая и т. д. Но практически все они исключают подавляющее большинство источников глюцидов и являются скорее без-, чем низкоуглеводными.

Предлагаемая в этой книге система низкоуглеводного питания НЕ является безуглеводной (не содержащей сахаров). Исключение из рациона всех (или почти всех) углеводов в отсутствие врачебного контроля может быть опасно в кратко-, средне- и долгосрочной перспективе: есть риск плохого самочувствия, проблем с почками и/или сердечно-сосудистых заболеваний, повышения уровня холестерина в крови и т. д. А в этом курсе предлагается ограничить количество углеводов, но при этом отбирать их в зависимости от влияния на уровень сахара в крови. Важно понимать, что некоторые углеводы совсем не вредны для здоровья при условии их разумного употребления. Глюкоза — это топливо для вашего мозга и мышц, и исключать все углеводы нет необходимости. Значительно полезнее для здоровья контролировать их употребление и делать ставку на хорошие углеводы. Это никоим образом не мешает потере веса!

По рекомендациям официальной медицины, для сбалансированного питания объем углеводов в суточном рационе должен составлять не менее 40 %. В безуглеводных диетах этот уровень намного ниже!



Почему нежелательно исключать из рациона все углеводы?

Исключение всех сахаров (зерновых, крахмалосодержащих продуктов, фруктов и т. д.) приводит к потреблению большого количества белков и жиров (ведь надо же что-то есть!). В долгосрочной перспективе это не слишком полезно – а то и опасно! – для здоровья. К тому же долго питаться таким образом крайне тяжело. Это может вызвать серьезные нарушения в пищевом поведении (навязчивое желание есть, приступы булимии и т. д.) и в обмене веществ (повышение уровня холестерина в крови, проблемы с сердцем и т. д.), а также дефицит питательных веществ (витаминов, минералов и клетчатки) ввиду недостаточного потребления фруктов и овощей.



Значительное сокращение количества углеводов уменьшает образование в организме серотонина – гормона хорошего самочувствия. Вы же не хотите во время своего курса похудения быть подавленной и в плохом настроении?

Каковы преимущества низкоуглеводного питания?

Низкоуглеводная система – это прежде всего здоровое питание. Перечислю ее плюсы.

- Потеря веса за счет сжигания жировых запасов: вы теряете именно жир, а не воду и мускулы!
- Притупление ощущения голода между приемами пищи благодаря контролю уровня глюкозы в крови. С навязчивым желанием открыть вечером холодильник покончено!
- Повышение тонуса: в отличие от высокоуглеводных продуктов, дающих кратковременную энергию, которой приходится подпитывать себя вновь и вновь, продукты с низким содержанием углеводов заряжают бодростью на весь день!
- Улучшение спортивных результатов (что очень кстати, если вы хотите вернуться к занятиям спортом!).
- Защита сердечно-сосудистой системы: снижение риска инфаркта, оптимизация уровня холестерина и жиров-триглицеридов в крови и снижение риска заболевания диабетом второго типа.
- Улучшение работы кишечника: низкоуглеводное питание приветствует богатые волокнами и пребиотиками овощи и злаки – любимую пищу кишечной микрофлоры. Ваш кишечник будет счастлив!
- Оздоровление и освежение кожи: меньше риска акне и экземы... Ваша кожа обновится!
- Снижение уровня стресса: уменьшение колебаний и в первую очередь снижение уровня глюкозы в крови также позволяет снизить скачки настроения... Раздраженная, я? Да никогда в жизни!
- Улучшение качества сна: продукты с низким содержанием сахара стимулируют выработку гормонов сна – серотонина и мелатонина.



Роль углеводов в рационе

Что же такое углеводы?

В своей структуре углеводы (глюциды) содержат молекулы углерода, водорода и кислорода.

Углеводы – это такие же питательные вещества, как и потребляемые нами белки (протеины) и жиры (липиды). В разговорной речи их часто называют сахарами, и они содержатся во многих продуктах.



Глюкоза, лактоза, сахароза, фруктоза, крахмал, мальтоза, галактоза... Как видите, у углеводов большая семья!

Источники углеводов

Углевосодержащие продукты можно разделить на три категории:

- зерновые, бобовые и крахмалосодержащие продукты: рис, макароны, пшеница, киноа, картофель, хлеб... Это основные источники углеводов в рационе жителей западных стран;
- фрукты и их производные (фруктовые пюре, соки);
- сладкие продукты: столовый сахар, мед, варенье, джем, кондитерские изделия (такие соблазнительные!) и все содержащие их продукты (печенье, булочки, мороженое...).



Другие продукты – молоко и молочные продукты (причем даже без сахара), овощи и т. д. – также содержат углеводы, но в малом количестве.

Для чего организму нужны углеводы?

Употребленные в пищу углеводы расщепляются пищеварительными ферментами на крошечные молекулы глюкозы, которые затем всасываются тонким кишечником. Эта глюкоза попадает в кровь и поступает в мозг и мышцы. Поскольку энергия, выделяемая углеводами, используется не сразу, ее избыток превращается в гликоген (животный крахмал), который хранится в печени и мышцах. Таким образом, углеводы играют чисто энергетическую роль!

Если печень и мышцы уже насыщены гликогеном, углеводы превращаются в жиры, хранятся в гадких жировых складках и становятся причиной целлюлита, от которого вы так хотите избавиться!

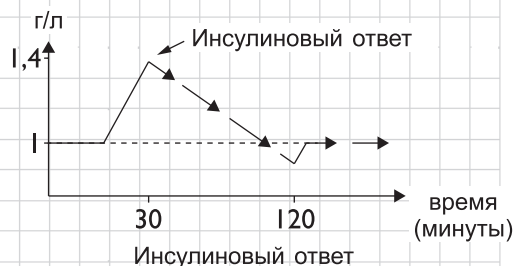
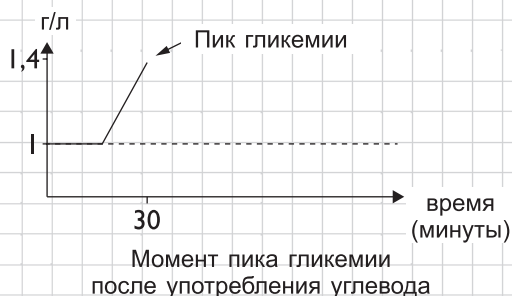


Гликемический индекс как барометр качества углеводов

Влияние глюкоидов на уровень сахара в крови

Итак, углеводы (крахмал, сахароза и т. д.) выполняют в организме чисто энергетическую функцию: после поглощения они расщепляются пищеварительными ферментами на молекулы глюкозы, а затем поглощаются тонким кишечником. Эта глюкоза попадает в кровь, что приводит к повышению гликемии (уровня сахара в крови).

Посмотрим, что происходит с углеводами дальше...



В процессе усвоения углеводов участвует гормон инсулин, который вырабатывается поджелудочной железой. Его роль заключается в том, чтобы удерживать уровень сахара в крови в пределах около 1 грамма на литр. Без выработки инсулина клетки организма не могут усваивать глюкозу.

Продукты, содержащие углеводы, по-разному влияют на уровень сахара в крови: одни значительно его повышают (и как следствие вырабатывается большее количество инсулина), воздействие же других намного меньше. Гликемический индекс (ГИ) — это величина, которая позволяет

классифицировать углеводы относительно их способности повышать уровень сахара в крови и стимулировать секрецию инсулина.



Знаете ли вы, что... 1 г углеводов дает 4 ккал.

Как рассчитывается ГИ?

Согласно методике Дженкинса, за пищевой эталон принимается глюкоза. Ей произвольно присвоен гликемический индекс 100. Для остальных продуктов определяются те или иные значения ГИ относительно глюкозы. Все глюкоиды находятся на шкале от 0 до 100 в зависимости от степени увеличения уровня сахара в крови после их потребления.

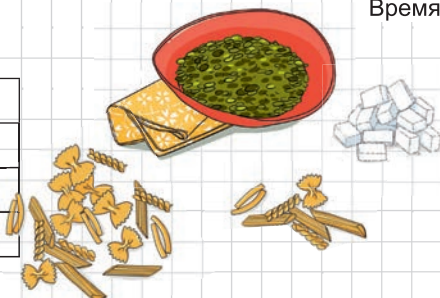


Например, у доваренных макарон довольно высокий ГИ (> 55) по сравнению с чечевицей (30). Соответственно они повышают уровень сахара в крови больше чечевицы. Поэтому доваренные макароны вызывают большую секрецию инсулина, чем чечевица.



Классификация гликемических индексов:

Очень низкие ГИ	до 35 включительно
Низкие ГИ	между 35 и 50
Средние ГИ	между 51 и 70
Высокие ГИ	выше 70



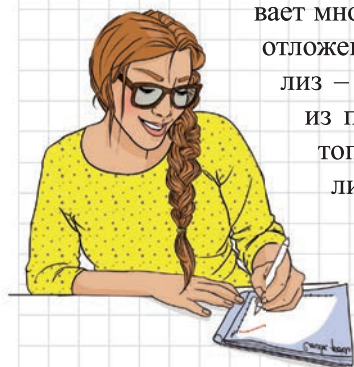
ГИ свидетельствует о качестве углеводного продукта (а не о концентрации в нем углеводов): чем выше ГИ, тем больше продукт стимулирует секрецию инсулина.

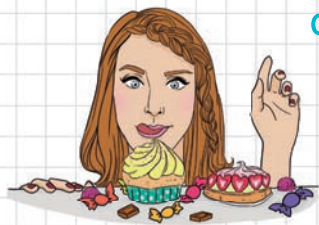
Если при этом учесть количество употребленного в пищу продукта (а значит, количество углеводов), то можно узнать его «гликемическую нагрузку». Это очень важный показатель в вашем курсе низкоуглеводного питания (см. с. 12 и 13)!

Во что превращаются углеводы?

Глюкоза, которая не используется сразу же, откладывается в печени в виде гликогена или превращается в жир, который хранится в жировой ткани. Если вы употребляете в пищу продукты с высокими ГИ слишком часто и в большом количестве, поджелудочная железа в конечном счете вырабатывает много инсулина. А этот гормон тоже участвует в процессе отложения жира. Под действием инсулина блокируется липолиз – процесс сжигания жира. И в результате полученные из продуктов питания жиры не используются в качестве топлива, а хранятся в виде триглицеридов (нейтральных липидов) в жировых запасах. Этот механизм и приводит к увеличению веса в долгосрочной перспективе...

Цель же данного курса низкоуглеводного питания – уменьшить выработку инсулина, чтобы изменить вредную тенденцию и избавить организм от лишних килограммов!





С лишними перекусами и тягой к сладкому покончено!

Пик выработки инсулина, вызванной продуктами с высокими гликемическими индексами, вызывает резкое снижение уровня сахара в крови (реактивную гипогликемию). Это обычно приводит к навязчивому желанию съесть что-то сладкое или сильному голоду, которые проходят только после поглощения половины пакетика печенья или найденной рядом шоколадки...

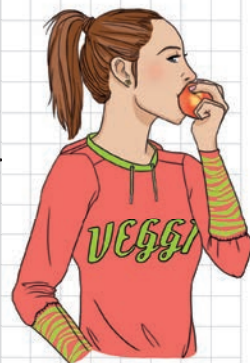
Забудьте о медленных сахарах!

Вы наверняка слышали о так называемых медленных и быстрых сахарах. Так знайте, что эта классификация совершенно ошибочна!

Длительное время углеводы разделяли на две категории:

- с одной стороны, состоящие из крупных молекул (крахмала) **медленные сахара (макароны, рис, хлеб...)**. Считалось, что организм усваивает их медленно и постепенно;
- с другой – **быстрые сахара (столовый сахар, фруктоза...)**. Считалось, что такие сахара усваиваются быстрее из-за простоты состава их молекул.

Так, например, хлеб считался медленным сахаром. Но, как ни странно, его употребление сильно повышает гликемию. А вот фруктоза (сахар, присутствующий во фруктах), которую раньше относили к быстрым сахарам, почему-то мало влияет на ее уровень. Гликемический индекс – более современный показатель, который намного лучше демонстрирует, что на самом деле происходит на уровне состава крови.



Отдельный случай: молочные продукты

Как можно увидеть в таблицах на с. 14–20, молоко и натуральные (без добавления сахара) молочные продукты обладают низкими ГИ. Тем не менее они стимулируют секрецию инсулина: говорят, что у них «высокий инсулиновый индекс» (особенно у продуктов из коровьего молока). Это не касается выдержанных сыров, так как в них содержится замечательная жидкость – сыворотка, которую можно также найти в йогуртах или твороге. Поэтому не все молочные продукты для нас друзья на всю жизнь!



Я призываю не отказываться от молочных продуктов, а употреблять их умеренно (не больше двух в день)! И не слишком беспокоиться о кальции: он есть во многих других продуктах и хорошо усваивается из них организмом!

Гликемическая нагрузка как секрет низкоуглеводного питания

Теперь, когда вы знаете все (или почти все) о гликемических индексах, предлагаю идти дальше... GI продукта говорит лишь о качестве его углеводов, а на уровень сахара в крови влияет как GI, так и количество употребленного продукта (содержание углеводов в съеденном или выпитом)! Это и есть та самая гликемическая нагрузка, в которой заключается принцип низкоуглеводного питания.

Возьмем, к примеру, арбуз: у него высокий GI (75), но низкое содержание углеводов (6 %). Поэтому его употребление не сильно влияет на уровень сахара в крови. Если, конечно, вы съедите только один кусочек. Ведь не лишать же себя такого удовольствия, особенно в разгаре лета?

И наоборот, если вы употребляете слишком много продуктов с низкими GI, это, скорее всего, не даст вам похудеть, так как вы получите высокую гликемическую нагрузку!

Гликемическая нагрузка (ГН) отражает как содержание (массу) углеводов в употребленной в пищу порции продукта, так и его GI. Она зависит от количества съеденного/выпитого, тогда как GI учитывает только качество углеводов.

$$\text{ГН} = (\text{масса употребленных в пищу углеводов} \times \text{GI}) / 100$$

Например, у кусочка арбуза весом 150 г содержание углеводов составляет 6 % (9 г), а GI – 75. Таким образом,

$\text{ГН} = (9 \times 75) / 100 = 6,8$. Как у небольшого яблока!



Определение своей максимальной суточной ГН

Ниже вы найдете таблицы с данными о GI и ГН продуктов в той или иной порции. Можно было бы рассматривать ГН каждого продукта отдельно, но во время приема пищи вы съедаете несколько блюд и продуктов.

Поэтому самое важное – определить максимальную суточную ГН в соответствии со своими собственными потребностями.

Помните: все мы разные, и наши пищевые потребности тоже не одинаковы!



Запомните:

Гликемическая нагрузка приводится для конкретной порции продукта, а гликемический индекс – это «общая» величина, которая не зависит от количества съеденного.

Вам вовсе не нужно подсчитывать ГН во время каждого приема пищи. Просто приучите себя к определенным количествам еды... А помогут в этом приведенные в следующих главах меню для разных типажей-профилей с указанием общих ГН для каждого приема пищи.

Профиль № 1

- ➔ Вы всегда были кругленькой или быстро набираете вес.
- ➔ Вы уже пробовали одну или несколько диет.
- ➔ У вас не слишком большой аппетит.
- ➔ У вас малоподвижный образ жизни (вы много времени проводите сидя и мало двигаетесь).



Это про вас?

Ваши потребности невелики, и при переедании вы быстро набираете вес! Возможно, округлая фигура заложена в генах... Почему бы вам не увеличить свою физическую активность? Это станет неоценимой помощью для стабилизации веса!

Данные значения ГН являются справочными и максимальными!
Вы можете их изменить в зависимости от своих результатов по похудению: например, если вы регулярно употребляете продукты с очень низким ГИ, вам вполне может подойти ГН 50!

Ваша максимальная суточная ГН: 60
Например:
завтрак: 15–20
обед: 20
ужин: 20



Профиль № 2

- ➔ Вам нужно сбросить не больше 3–4 кг.
- ➔ Вы никогда по-настоящему не сидели на диете для похудения или для вас это слишком тяжело.
- ➔ Вы регулярно занимаетесь спортом (тренируетесь более 45 минут 3 раза в неделю).
- ➔ Вам нужны не самые маленькие порции еды.

Это описание про вас?

Вы настоящая «фит герл», которая борется с несколькими лишними килограммчиками, и только! У вас довольно высокие пищевые потребности, и вам нужно довольно много еды, чтобы не быть голодной до следующего приема пищи. Низкоуглеводное питание поможет вам обрести красивую фигуру и чувствовать себя в отличной форме!

Ваша максимальная суточная ГН: 80
Например:
завтрак: 20–25
обед: 20
ужин: 25–30



Если хотите, добавьте себе полдник или увеличьте ГН одного приема пищи за счет уменьшения другого... Главное — придерживаться своей суточной ГН и подбирать продукты из списка с ГИ < 50!