

Процесс жиросжигания, то есть **СПОСОБНОСТЬ ОРГАНИЗМА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЕЛЕСНЫЙ ЖИР В КАЧЕСТВЕ ТОПЛИВА**, блокируют гидрогенизированные растительные масла [стр. 17].

ОДИННАДЦАТЬ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ СИГНАЛОВ, которые помогут отличить нездоровый голод от здорового, и еда, способная его утолить [стр. 48].

Результаты последних исследований доказали, что нашему мозгу для работы на самом деле не нужен сахар в чистом виде. **ИДЕАЛЬНЫЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ – МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОКОСЫ И РАЗЛИЧНЫЕ** виды жиров [стр. 51].

КЕТОНЫ – ЭТО маленькие энергетические «**НАГГЕТСЫ**» **ДЛЯ МОЗГА**. Их он любит больше сахара. Кетоны невероятно энергоемки и дают мозгу заряд на целый день, благодаря чему он трудится максимально эффективно [стр. 90].

НЕ БЫВАЕТ ПОЛЕЗНЫХ ПЕРЕКУСОВ. ЕСТЬ НАДО ТРИ-ЧЕТЫРЕ РАЗА В ДЕНЬ. ВСЕ ОСТАЛЬНОЕ – СПОСОБ РАСТОЛСТЕТЬ



КОД МЕТАБОЛИЗМА

КАК
ПЕРЕЗАПУСТИТЬ
СВОЙ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

**КЭТРИН
ШЭНАХАН**

доктор медицины США,
биохимик, генетик

**СОЛЬ УМЕНЬШАЕТ ЧУВСТВО ГОЛОДА,
СНИЖАЕТ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ К ИНСУЛИНУ,
УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
И УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ**

ЧЕТЫРЕ СИСТЕМЫ ЖИРОСЖИГАНИЯ В ОРГАНИЗМЕ: митохондрии, гормоны, телесный жир, центр управления аппетитом в головном мозге [стр. 98].

В 1990-Х ГОДАХ УЧЕНЫЕ СДЕЛАЛИ ПОТРЯСАЮЩЕЕ ОТКРЫТИЕ: кетоны в качестве источника энергии куда безопаснее для нашего сердца, чем сахар [стр. 112].

ТЕПЛОЛЮБИВЫЕ РАСТЕНИЯ ПРОИЗВОДЯТ ЖИРЫ ПОЛНОГО СГОРАНИЯ, с высокой температурой плавления, чрезвычайно полезные для людей. Холодостойкие растения, например подсолнух, имеют низкую температуру плавления, что помогает семенам прорасти в холодную погоду, но очень вредно для нас [стр. 125].

НАЗНАЧЕНИЕ ИНСУЛИНА ПРИ ДИАБЕТЕ 2 ТИПА безнравственно. Эта практика усугубляет проблему, увеличивает скорость набора веса пациентами [стр. 158].

Открытия века: новейшие исследования
человеческого организма во благо здоровья

Кэтрин Шэнахан

**Код метаболизма. Как
перезапустить свой обмен веществ**

«ЭКСМО»

2020

УДК 615.874
ББК 51.230

Шэнахан К.

Код метаболизма. Как перезапустить свой обмен веществ /
К. Шэнахан — «Эксмо», 2020 — (Открытия века: новейшие
исследования человеческого организма во благо здоровья)

ISBN 978-5-04-161815-5

Кто главный враг на кухне? Холодильник? Возможно. Но только в том случае, если в нем вы храните растительное масло промышленного производства. Именно оно, накапливаясь в организме, разрушает систему высвобождения энергии, делая нас усталыми и больными. Последние исследования в области нутрициологии доказали, что промышленные растительные масла мешают нам сжигать собственный жир, приводят к отложениям на боках и ягодицах и... влияют на наше настроение и пищевые пристрастия. Чтобы восстановить здоровье, нужно детоксифицировать жировые отложения и вернуть организму естественные возможности по «сжиганию жира». В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-161815-5

© Шэнахан К., 2020
© Эксмо, 2020

Содержание

Предисловие	6
Жировой капкан	6
Как избежать потери веса и восстановить месячные	9
Что блокирует жиросжигание?	12
Восстановление жиросжигания	15
Что отличает эту программу?	18
Присоединяйтесь к сообществу восстановления жиросжигания	20
Часть первая	21
1	21
В этой главе вы узнаете, что:	21
Энергия определяет ваш темперамент	21
Телесный жир полон энергии	23
Сжигание телесного жира способствует похудению, а сжигание сахара похудеть не помогает	24
Ваш организм создан для того, чтобы сжигать в основном жир, а не сахар	25
Как зависимость от сладкого вынуждает вас переедать	27
2	29
В этой главе вы узнаете, что:	29
Голод здоровый и нездоровый	29
Голодный как волк	30
Как распознать нездоровый голод	31
Конец ознакомительного фрагмента.	32

Кэтрин Шэнахан

Код метаболизма. Как перезапустить свой обмен веществ

Для любознательных людей с добрым сердцем

THE FATBURN FIX by Catherine Shanahan

Copyright © 2020 by Colorado Preventative Medicine Published by arrangement with Folio
Literary Management, LLC

© Жукова О., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Предисловие

Восстановление жиросжигания – путь к здоровью

Жировой капкан

Клавдии двадцать семь лет, она бухгалтер и мать двоих детей, и у нее проблемы с лишним весом. В колледже после вечеринок и летних путешествий Клавдия набрала несколько лишних килограммов, но смогла быстро вернуться к своему нормальному весу, уменьшив размер порций еды и посещая спортзал. Однако после рождения второго ребенка такая стратегия похудения уже не сработала: несмотря на то, что Клавдия существенно снизила потребление газированных напитков и начала заниматься спортом с инструктором, ей удалось всего лишь замедлить темп увеличения веса, но похудеть она так и не смогла.

Тридцатидвухлетний программист Карл, тренер школьной баскетбольной команды и молодой отец, считал, что у него превосходное здоровье, но при профилактическом медосмотре у него были выявлены гипертония и низкий уровень холестерина липопротеинов высокой плотности («хорошего» холестерина). Врач посоветовал Карлу снизить вес и выписал лекарства, которые молодой мужчина принимать не решился и обратился ко мне, чтобы я посоветовала ему лучший способ решения его проблем.

Учительнице музыки Кэти было 46 лет, когда врач сообщил ей, что для нормализации кровяного давления необходимо похудеть на пять килограммов. Ко мне на консультацию Кэти пришла в глубокой депрессии и рассказала, что после шести месяцев регулярных физических нагрузок и специальной диеты, состоящей из белковых коктейлей, салатов и постного мяса, ей удалось снизить вес, но, по данным последних анализов крови, у нее преддиабет. С трудом сдерживая слезы, женщина жаловалась: «Я хотела улучшить свое здоровье и делала все, что мне рекомендовали. Что же со мной случилось?»

Часто люди, желающие скинуть лишний вес, начинают толстеть сразу после окончания диеты.

Синди шестнадцать лет, и она с восьмилетнего возраста страдает ожирением. Недавно девушка узнала, что причиной ее нерегулярных и болезненных менструаций является синдром поликистозных яичников. Мама привела Синди ко мне на консультацию в надежде, что для решения гормональных проблем ее дочери я смогу предложить какой-то иной способ, кроме приема противозачаточных таблеток.

Чарли шестьдесят четыре года, и в следующем году он планирует выйти на пенсию. Он обратился ко мне после глубокого потрясения: недомогание, которое изначально показалось ему очередным приступом изжоги, оказалось микроинфарктом и привело к госпитализации. В результате мужчине установили стент и назначили четыре новых лекарственных препарата. Чарли никогда не придавал особого значения своему весу и рациону питания, хотя знал, что здоровыми их не назовешь, но теперь он боится, что не сможет в полной мере насладиться общением с внуками.

Это всего лишь несколько историй пациентов, которых я принимаю каждый день. На первый взгляд кажется, что их проблемы различны, но в действительности есть о общее: их организмы утратили способность использовать телесный жир в качестве топлива – источника энергии. Способность нашего организма сжигать телесный жир – недооцененный дар природы и непризнанное необходимое условие метаболического здоровья, но мы, к сожалению, об этом почти никогда не думаем, пока способность жиросжигания не начнет угасать.

Потеря способности сжигать телесный жир вовлекает вас в порочный круг снижения жизненной энергии и усиления чувства голода, что ведет к перееданию и медленному ухудшению здоровья.

Возможно, вас вполне устраивает то, как ваш организм сжигает телесный жир, или вы считаете, что хорошая диета и физические нагрузки помогут избавиться от лишнего жира, если возникнет такая необходимость. Но большинство людей не знают о том, что физические упражнения редко помогают в полной мере восстановить способность организма сжигать телесный жир, а большинство диет могут замедлить процесс сжигания жира или даже заблокировать его.

Повторю еще раз: большинство диет действительно нарушает метаболизм! Это приводит не только к новому набору веса после окончания диеты, но и к появлению новым проблем со здоровьем, которых раньше не было.

Я наблюдала это много раз и продолжаю видеть снова и снова. Люди используют большое количество диет, которые в прошлом позволяли добиться хороших результатов и помогали сбросить 5, 10, 15 килограммов или даже больше. Но однажды, когда после очередного набора веса они начинают худеть по уже испытанной методике, то вдруг понимают, что организм реагирует уже не так, как раньше, и ненавистный лишний жир отказывается уходить с проблемных мест!

И тогда, как правило, возникают новые проблемы со здоровьем. Пациенты часто говорят мне одну и ту же фразу: «Такое чувство, что мое тело начинает разваливаться на части». В этот момент у человека могут быть диагностированы различные заболевания: преддиабет (как у Кэти), заболевания щитовидной железы или другие гормональные нарушения и даже аутоиммунные заболевания. В этих случаях врачи альтернативной медицины часто говорят об адренолиновой усталости или кандидозе. Но когда средства для лечения таких состояний не дают желаемых результатов, многие люди начинают понимать, что с их организмом творится что-то другое, еще никем не опознанное. Именно об этом и написана данная книга.

Сегодня «золотой стандарт» диетических рекомендаций приводит к проблемам метаболизма. Как только вы начинаете следовать таким рекомендациям, обмен веществ постепенно нарушается и начинает все хуже и хуже выполнять свою самую главную задачу – энергоснабжение клеток организма.

Энергия – основа здоровья. Когда ее уровень в организме снижается, мышление и поведение человека меняются, и это происходит постепенно – так, что вы можете даже не заметить, когда это началось. Лишенный энергии мозг хуже справляется с эмоциональным стрессом, решением проблем и планированием практической деятельности. В такой ситуации могут возникать ощущение голода и склонность к перееданию, а интерес к какой-либо деятельности или физическим нагрузкам может снижаться. Возможны даже проблемы с основными функциями организма, к которым относятся пищеварение, циркуляция крови, сон, гормональный баланс – все, что требует энергии. В результате этого список рецептурных и безрецептурных препаратов, которые приходится принимать для восстановления нормальной жизнедеятельности, начинает расти.

Как показывает мой опыт, блокировка жиросжигания – это больше, чем простое неудобство, из-за которого ухудшается самочувствие и появляется лишний вес. Такая ситуация приводит к развитию диабета 2-го типа, который возникает не только из-за высокого уровня сахара в крови, как думают многие. Это заболевание развивается, когда организм человека утрачивает способность использовать телесный жир в качестве топлива. Диабет 2-го типа многократно повышает риск госпитализации, приводит к опасному повышению кровяного давления, повреждению нервов, проблемам с памятью, ухудшению способности к обучению, разрушению суставов, неспособности организма выводить токсины, кожным болезням, инфарктам, сердечной и почечной недостаточности, заболеваниям печени, инсультам и даже раку. Осложнения

диабета 2-го типа негативно влияют на все без исключения органы, ткани и метаболические функции человеческого организма, поэтому можно смело утверждать, что блокировка жиросжигания затрагивает весь организм.

Если уровень энергии в организме человека падает, он хуже справляется с эмоциональным стрессом.

К счастью, эта ситуация работает в обе стороны: если под воздействием ужасной диеты метаболизм разрушается, то он начинает восстанавливаться, как только мы начинаем питаться правильно. То же самое происходит и со способностью метаболизма перерабатывать телесный жир в клеточную энергию: если эта способность утрачена, можно ее вернуть. Это поможет не только снизить вес и удержать результаты похудения, но и существенно улучшить качество жизни и продлить ее.

Как избежать потери веса и восстановить месячные

Когда я впервые начала изучать клиническую медицину почти тридцать лет назад, вес человека считался в основном чисто косметической проблемой, а не фактором, который может укорачивать жизнь. Единственными признанными осложнениями избыточного веса были чрезмерный износ суставов и кожные заболевания, вызванные скоплением влаги в складках кожи. Врачи сталкивались с ожирением у пациентов всего несколько раз в месяц, и эта проблема беспокоила в основном женщин, а мужчинам даже нравилось выглядеть большими.

Сейчас, десятилетия спустя, общепризнанно, что большинство хронических заболеваний связано с ожирением, а снижение веса помогает смягчить симптомы всех болезней. Но даже несмотря на то, что многие люди отлично понимают важность похудения, даже при обращении к специалистам им бывает очень трудно достичь реальных результатов в снижении веса.

В самом начале своей врачебной практики я тоже не могла помочь пациентам похудеть: лучшее, что я могла сделать для людей с избыточным весом, это обследовать их щитовидную железу, сделать простые анализы крови, которые почти всегда были близки к норме, и прописать препараты для подавления аппетита. Не так уж и много! Решив стать врачом, я хотела выявлять истинные причины проблем со здоровьем, но медицинская школа не всегда поощряет стремление разобраться в реальных причинах, которые привели к развитию у пациента проблем со здоровьем. Во время учебы у меня часто возникало неприятное чувство, будто я что-то упускаю, что нужно найти какие-то утерянные элементы информации, без которых невозможно представить полную картину.

Первый из многих недостающих элементов я нашла на Гавайских островах. Гавайи – это штат США, где самая высокая продолжительность жизни. Гавайцы, которым уже за пятьдесят и даже за шестьдесят лет, зачастую более здоровы, чем их дети и внуки. Этот факт для меня особенно интересен тем, что в моей семье у всех троих моих братьев и сестер тоже есть проблемы со здоровьем, которых раньше никогда не было ни у кого из наших родственников. Я начала замечать, что такое явление отражает общую тенденцию: у детей возникают новые заболевания, к которым они не были генетически предрасположены. Но я не знала, почему это происходит. В 2001 году, вскоре после того, как у меня тоже начались проблемы со здоровьем, я начала понимать, что основная причина таких нарушений всегда была прямо у меня под носом: это мой рацион питания.

Острая необходимость восстановить здоровье вынудила меня признать, что многие годы я не замечала очевидного: почти все, что я узнала о питании в медицинской школе, было ошибочным. Фактически большинство людей, распространяющих диетические рекомендации, на самом деле мало что знают о питании, причем это касается как обычных диетологов, так и специалистов по спортивному питанию, тренеров, мануальных терапевтов, врачей-натуропатов и семейных врачей, которые прошли обучение в уважаемых медицинских учебных заведениях. Большинство медицинских работников дают совершенно ужасные рекомендации по питанию, потому что основное обучение рациональному питанию, которое они получают в процессе профессиональной подготовки, ошибочно или в корне неверно.

Принять этот факт было нелегко, и в своей первой книге «Умный ген. Какая еда нужна вашей ДНК» (*Deep Nutrition*) мы с мужем написали о том, как много направлений и версий пришлось рассмотреть, чтобы преодолеть господствующие установки традиционной медицины и определить, какой должна быть здоровая диета человека на самом деле. Мы представили доказательства того, что пища, содержащая мало питательных веществ, негативно влияет буквально на все: насколько симметрично человек выглядит, хорошо ли растет и правильно ли стареет. И пришли к выводу, что ревностные сторонники растительных масел и сахаров совер-

шенно напрасно считают вредными такие жиры, как сливочное и кокосовое масла, которые традиционно употребляли в пищу многие поколения людей.

За годы, прошедшие после публикации книги «Умный ген», я много путешествовала по Америке и посетила лучшие клиники снижения веса от западного до восточного побережья страны. Всеми этими клиниками руководят доктора медицины, которые на протяжении всей своей карьеры помогали людям похудеть и стали опытными специалистами. В их арсенале есть самые разные методы, включая препараты для подавления аппетита, программы готовых к употреблению блюд, низкоуглеводные диеты, психофизические методики, снижение стресса и физические нагрузки. Подходы к лечению врачи и пациенты согласовывают в переговорах, которые могут продолжаться часами. Изначально для многих счастливых пациентов выбранные программы похудения показывают хорошие результаты, так как все лечебные подходы нацелены на максимально быстрое снижение веса, чтобы сохранить мотивацию пациентов.

Но не все истории пациентов становятся историями успеха. Если люди не теряют вес так быстро, как рассчитывали, они выбывают из программы. У других пациентов, которым действительно удалось снизить вес, быстро развиваются осложнения, в том числе камни в желчном пузыре и подагра, а у некоторых – диабет, причем даже если они продолжают выполнять программу похудения. Это похоже на то, что их наказали дважды: во-первых, все их усилия по снижению веса быстро улетучиваются, а во-вторых, состояние метаболизма изменяется к худшему. Именно тогда я начала подозревать, что в стратегии «быстро похудей и сохрани мотивацию» есть какая-то глобальная принципиальная ошибка.

Важно иметь возможность использовать в качестве источника энергии свой телесный жир.

Последней каплей для меня стало посещение центра снижения веса с многолетней историей. Врач, который работал с местным населением на протяжении почти тридцати лет, продемонстрировал мне вес и возраст своих лояльных пациентов в виде графиков на пожелтевших от времени диаграммах. Во всех этих записях я снова и снова видела одну и ту же закономерность: линия графика резко падает вниз, затем стабилизируется в горизонтальный участок, а потом стремительно взлетает вверх. Вверх-вниз, вверх-вниз, снова и снова – так эти графики описывали набор и потерю веса в течение многих лет, зигзагообразно и с тенденцией к повышению. Каждый пик этого зигзагообразной линии неизбежно был выше предыдущего, обозначая новый максимальный вес. Каждый следующий провал (минимум) этого графика тоже был выше предыдущего, и с течением времени достижение идеального веса выглядело все более и более неосуществимой задачей.

Критическое осмысление проблемы, которую я заметила при изучении тех многолетних графиков наблюдения за пациентами, пришло ко мне при общении с одной из пациенток – матерью двоих детей, которая работала полный рабочий день. Она повторила слова «слишком устала» около пятидесяти раз в течение одного врачебного приема. Женщина сказала, что может набраться энергии для приготовления ужина только после того, как съест сладкий батончик или какой-нибудь другой снэк, который она покупает в магазине за доллар на пути домой. И она не единственная, кто жалуется на нехватку сил. Я начала замечать, что пациенты один за другим ели, пили или перекусывали, чтобы повысить уровень своей энергии.

Из всех прочитанных мною книг по философии я узнала, что прием пищи действительно должен вызывать сонливость, чтобы мы могли переварить съеденное спокойно и умиротворенно. Но люди говорили, что через несколько часов после приема пищи они чувствовали себя более уставшими и изнуренными, чем непосредственно после еды. Мне казалось, что в организме происходит что-то очень важное, но на это никто не обращает внимания. Я начала обдумывать, каким образом эпидемия ожирения может быть связана с этими явлениями.

Ощущение прилива сил сразу после еды и ощущение усталости несколько часов спустя может привести человека к выводу, что он чувствует усталость, потому что сжег все калории, полученные в последний прием пищи. На основании этого человек может сделать вывод, что для восполнения запасов энергии он должен снова или выпить энергетический напиток, или съесть какой-нибудь снэк, например, яблоко или сладкую газировку.

Несмотря на то, что в таких рассуждениях есть здравый смысл, они абсолютно ошибочны. Между приемами пищи мы должны иметь возможность использовать в качестве энергии свой собственный телесный жир, потому что именно для этого он и нужен организму! Не следует регулярно перекусывать или даже регулярно принимать пищу. Можно прекрасно себя чувствовать даже при одноразовом питании, но при условии, что за этот единственный прием пищи в день будут удовлетворены все пищевые потребности.

СЖИГАНИЕ ТЕЛЕСНОГО ЖИРА И ЖИРА, ВХОДЯЩЕГО В РАЦИОН ПИТАНИЯ: В ЧЕМ РАЗНИЦА?

Сжигание телесного жира – это не то же самое, что сжигание жира, входящего в рацион питания. Сжигание телесного жира подразумевает сжигание жировых отложений, от которых вы хотите избавиться. Во втором случае имеется в виду сжигание большей части жировых калорий из последнего приема пищи.

Эти два процесса очень сильно отличаются. При употреблении в пищу жира каждый человек может сжигать только что съеденный жир с того момента, когда он попал в систему кровообращения, независимо от того, насколько здоровый или нездоровый его метаболизм. Но если ваш телесный жир полон несвойственных организму жирных кислот из растительных масел, то эти аномальные жирные кислоты в телесном жире медленно, но верно разрушают клетки. Чтобы замедлить эти разрушения, ваш метаболизм изменяет свои функции кардинальным образом, и вместо того, чтобы использовать в качестве основного источника энергии между приемами пищи телесный жир, он начинает использовать для получения энергии в основном сахар.

В этой книге я буду использовать термин «жиросжигание» только относительно способности вашего тела сжигать телесный жир, а термин «сжигание жира» – только относительно сжигания жира, входящего в рацион питания.

Я начала понимать, что проблема ожирения возникает не только от того, что кто-то слишком много ест или недостаточно тренируется. Она возникает, если человек слишком часто чувствует голод или усталость. Такие ощущения голода и усталости свидетельствуют о серьезных нарушениях метаболизма. И серьезная проблема заключается в том, что отложившийся телесный жир становится все менее и менее способным обеспечивать энергией ваши клетки.

Иначе говоря, если вам приходится бороться с лишним весом, то только потому, что вы больше не можете противостоять голоду и поддерживать энергию сжиганием телесного жира.

В результате этого дефицит энергии оказывает каскадный эффект на каждую особенность вашего метаболизма, включая гормоны, аппетит и состояние артерий, а также на память и настроение. Чтобы снизить вес и удержать его навсегда, нужно восстановить нарушенные элементы своего метаболизма, восстановить свое жиросжигание.

Что блокирует жиросжигание?

Чтобы восстановить жиросжигание, следует понять, что именно его нарушило.

Проблема ожирения не нова. В 1800-е и ранние 1900-е годы количество людей с ожирением было удивительно стабильно и составляло примерно 1–2 % населения. Впервые эти показатели стали существенно расти вскоре после Первой мировой войны, но во время Великой депрессии они резко снизились, а после Второй мировой войны вновь стали быстро набирать обороты. В 1980-е годы началась уже настоящая эпидемия ожирения: показатели начали почти непрерывно расти на 1–2 % в год и в 2015–2016 году достигли почти 40 %.

Что стало причиной такого стремительного распространения ожирения в последние десятилетия?

Большинство специалистов, занимающихся вопросами ожирения, совершенно правильно указывают на авторитетное методическое руководство, которое называется «Питание и ваше здоровье: рекомендации по правильному питанию для американцев, 1980». Это правительственный документ, который призывал американцев снизить потребление насыщенного жира. В результате рестораны, производители продуктов питания промышленного производства и домашние повара снизили использование традиционных жиров, таких как сливочное и кокосовое масло. Но если вы уменьшаете количество каких-то ингредиентов в рационе, то, естественно, необходимо найти им замену. И именно в этом вопросе мое мнение расходится с мнением большинства специалистов по ожирению.

Несмотря на то, что многие замечательные писатели и врачи отметили, что между 1970 и 1994 годами среднее потребление углеводов взрослым населением США увеличилось с 200 граммов до почти 260 граммов в сутки, а с тех пор остается более-менее стабильным, я не думаю, что проблема заключается только в углеводах.

Да, среднестатистический человек действительно стал потреблять больше углеводов, особенно сахара. Но в потреблении жира тоже есть некоторые особенности, о которых часто забывают при обсуждении этих проблем. Ежедневное использование жира всегда колеблется на уровне 80 г на человека, несмотря на снижение потребления сливочного масла, кокосового масла и других продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров.

Почему это происходит? Как получается, что мы можем сократить потребление насыщенных жиров, но все равно продолжаем потреблять такое же количество жира – в среднем 80 г в день?

Чтобы ответить на это вопрос, нужно понимать, что термины «жир» и «насыщенный жир» имеют разное значение. Термин «насыщенный» жир обозначает тип жирных кислот, присутствующих в больших количествах в определенных видах пищевых продуктов. Поэтому, когда говорят о снижении потребления насыщенного жира, это не означает, что снижается суммарное потребление всех жиров, в этом случае мы просто меняем состав жиров в рационе.

К 2015 году около 40 % населения страдали ожирением.

Мы заменяем один вид жира на другой. И именно в этом и есть различие.

В книге «Умный ген» я описала, как такая замена жира увеличивает потребление веществ, которые называют растительными маслами. Очень скоро вы узнаете больше об этих малоизвестных маслах. Но уже сейчас я хочу сказать о том, что употребление большого количества растительных масел стимулирует развитие воспаления в организме. «Умный ген» подробно описывает, как химически нестабильные жирные кислоты, содержащиеся в растительных маслах, делают их провоспалительными и способными вызвать сердечный приступ, инсульт, заболевания мозга и др. После написания книги «Умный ген» я узнала, что эти масла

также стимулируют углеводную зависимость на клеточном уровне, и вы тоже это поймете, когда прочитаете эту книгу.

Иначе говоря, тип жиров, которые входят в ваш рацион, изменяет тот топлива, который могут использовать клетки организма, и это определяет общее состояние здоровья.

Самый опасный совет по питанию, который дают медицинские специалисты, относится к потреблению жиров.

В соответствии с рекомендациями по правильному питанию 1980-х годов, медики советовали людям снизить потребление насыщенных жиров животного происхождения и заменить их растительными маслами, которые также известны как масла из семян растений и масла RBD (рафинированные, отбеленные, дезодорированные). В настоящее время большая часть мясной и молочной продукции, которая продается в магазинах, маложирная или обезжиренная. Мы едим меньше насыщенных жиров животного происхождения, чем прошлое поколение, и совершенно ясно, что это не привело к снижению ожирения. Видимо, наши медицинские специалисты не обращают внимания на данную реальность, потому что в растущих показателях ожирения и хронических заболеваний они все еще обвиняют насыщенные жиры.

Хотя сейчас большинство пищевых продуктов промышленного производства содержат намного меньше насыщенных жиров, чем это было в 1970-е годы, в них имеется намного больше растительных масел. В настоящее время их потребление достигло исторического максимума. И теперь пришло время подумать и проанализировать, как эти несвойственные организму жиры разрушают метаболизм.

Я обнаружила, что если в рационе человека содержится слишком много этих нетипичных жиров, то его организм тоже будет содержать огромное количество таких же нетипичных жиров. Проанализировав это, вы поймете, что такой неестественный состав жировых тканей приводит к тому, что в настоящий момент организм не может использовать телесный жир для подавления чувства голода или обеспечения вас энергией, необходимой для выполнения всех многочисленных ежедневных задач.

Но если ваш телесный жир не может без задержки обеспечивать ежедневные энергетические потребности организма, то как вы вообще сможете функционировать?

Ответ прост: в этом случае становится полезен сахар. Когда запасы телесного жира перестают снабжать энергией клетки организма, метаболизм немедленно начинает усиленно сжигать вместо жира сахар. Когда этот процесс еще только начинается, почувствовать его невозможно, но он свидетельствует о кардинальных изменениях в функционировании вашего организма.



Эта диаграмма показывает всю историю. Чем больше растительных масел мы употребляем, тем толще становимся. С 1909 года потребление сливочного масла, сала, маргарина или углеводов увеличилось незначительно. Потребление глютена тоже изменилось не существенно, о чем свидетельствует относительно ровный график потребления углеводов. Но на протяжении столетия чем больше мы ели растительного масла, тем более толстыми и больными становились.

Чем больше ваши клетки вынуждены зависеть от сахара, тем быстрее вы приобретаете обширный набор нездоровых привычек, о котором можете даже не подозревать. К этим привычкам относится потребность употреблять пищу с большим содержанием сахара и крахмала. Зависимость от сахара влияет также и на гормональную функцию, поэтому возникают склонность к накоплению телесного жира и высокая устойчивость к его сжиганию. В этом случае органы будут вынуждены воевать друг с другом за доступ к энергии, и тогда здоровье организма покатится по наклонной – к хроническим болезням и потере трудоспособности.

Восстановление жиросжигания

Чтобы избежать зависимости от сахара и восстановить здоровье, есть один путь: нужно полностью поменять типичные цели похудения и не заикливаться на снижении своего веса. Вместо этого вы должны сфокусироваться на абсолютно новой цели – на энергии, которую получите, и она станет вашим единственным спасением. Восстановление своего жиросжигания – единственный путь к тому, чтобы покончить с зависимостью от сахара и вырваться из той метаболической ловушки, в которой вы оказались, потому что сжигание телесного жира – это единственный путь полноценного обеспечения организма энергией, которая требуется постоянно. Цель этой книги – восстановление вашего жиросжигания, и я расскажу, как можно это сделать максимально быстро и безопасно для здоровья, используя только натуральные продукты питания и лайфхаки для улучшения обмена веществ.

Часть первая. Как раскрыть реальный потенциал своего здоровья

В первой части этой книги вы узнаете, как восстановление способности сжигать телесный жир даст вам достаточно энергии для кардинального улучшения качества жизни. После нескольких месяцев соблюдения данной программы большинство моих пациентов говорят, что им даже трудно поверить в то, насколько лучше они стали себя чувствовать, и с удивлением отмечают, что благодаря этой избыточной энергии у них появилось намного больше дополнительного времени, и теперь они стали выполнять намного больше разных дел и задач. Они смогли достигать большего, потому что те волевые усилия, которые раньше уходили на борьбу с ежедневными приступами голода, были направлены на выработку новых здоровых привычек.

Ключ к успеху кроется в понимании силы привычек. Большинство людей, с кем я работала, были буквально шокированы, когда узнали, как их сложившиеся за долгие годы привычки постепенно привели к тому, что они стали принимать пищу машинально, абсолютно не осознавая, что они едят! Вы узнаете, как привычки могут скрывать стереотипы поведения, делая их незаметными для сознательной психической деятельности. Вы можете быть потрясены, когда начнете отдавать себе отчет, из чего на самом деле состоит ваш ежедневный рацион питания. После соблюдения данной программы питания в течение всего лишь нескольких месяцев большинство людей бывают приятно удивлены тем, сколько удовольствия они стали получать от расширения ассортимента продуктов питания, которые они научились включать в ежедневный свой рацион. Эта книга поможет и вам выработать новые пищевые привычки, чтобы вы тоже смогли ощутить это наслаждение.

Часть вторая. Познакомьтесь со своим метаболизмом

Во второй части книги мы сделаем глубокое погружение в ваш метаболизм и познакомимся с научно доказанными процессами, которые ведут к блокировке жиросжигания. Вы узнаете, что способность вырабатывать энергию из собственного телесного жира зависит от четырех отдельных метаболических систем, которые функционируют в вашем организме. Вы узнаете, как каждая из них формирует повседневные ощущения, что позволяет им работать согласованно при нормальном обмене веществ и как устранение нарушений в каждой из этих систем сделает вашу жизнь намного легче. Я также познакомлю вас с методикой самооценки, с помощью которой можно самостоятельно выявить степень повреждения каждой из четырех систем жиросжигания и которая поможет вам определить, как лучше всего активизировать способность организма сжигать телесный жир.

В конце этой части книги вы оцените в баллах уровень здоровья своих четырех систем жиросжигания с помощью теста «Оценка фактора жиросжигания». Результатом данного теста будет сумма баллов от 0 до 100, которая позволит оценить способность вашего организма преобразовывать жир в энергию. Количество баллов, набранных по результатам теста «Оценка фактора жиросжигания», можно использовать для точного определения степени повреждения каждой из четырех систем жиросжигания, и эти данные помогут вам лучше прочувствовать и по-настоящему оценить тот факт, что все ваши невероятные усилия и трудности в борьбе с лишним весом, голодом и усталостью останутся в прошлом, если вы будете следовать этой программе.

Часть третья. Программа восстановления жиросжигания

Третья часть книги – это подробное пошаговое руководство, которое объединяет в единое целое все описанное в предыдущих главах и представляет все, что конкретно нужно сделать для восстановления своего жиросжигания. Сначала определим пять основных правил восстановления жиросжигания. Затем вы узнаете, как первый этап «Программы восстановления жиросжигания» подготовит вас ко второму этапу.

Именно первый этап программы делает данный подход уникальным и непохожим на другие методики похудения. В отличие от других диет, которые предлагают радикальные изменения в образе жизни и поощряют очень быстрое снижение веса, эта программа сфокусирована в первую очередь на подготовке вашего метаболизма к снижению веса, то есть прежде чем начать снижать вес рациональным, безопасным, сбалансированным, стабильным и приятным путем, вы должны нормализовать обменные процессы в организме. Для этого и предназначен первый этап программы.

На первом этапе вы измените свое питание и вместо продуктов, которые дают энергию всего лишь на короткое время, начнете употреблять более полезную пищу, которая обеспечит вас энергией надолго. Вы узнаете о продуктах, которые содержат углеводы и полезные жиры и обеспечивают энергией на длительное время. Многие люди на первом этапе выбирают кетодиету, но на самом деле нет необходимости сокращать потребление углеводов до такой степени, и об этом вы тоже узнаете.

Когда вы будете готовы ко второму этапу программы, ваш метаболизм уже будет восстановлен – вы больше не будете зависеть от перекусов для поддержания уровня энергии между приемами пищи и начнете рассчитывать уже только на свой телесный жир, как это задумано природой. На втором этапе будут ограничения по количеству приемов пищи до одного или двух в день в зависимости от ваших предпочтений.

Разрабатывая программу, я поставила целью сделать ее рациональной, безопасной, обоснованной и долгосрочной. Вы узнаете об особых продуктах питания, которые поддерживают ясность ума, что существенно облегчает процесс познания и внесения изменений. У вас не будет потребности готовить еду из крахмалсодержащих продуктов, не придется проводить жизнь в желании съесть запрещенные продукты или тренироваться больше. Вы узнаете принцип блюд быстрого приготовления с любыми вкусами и запахами. Вас не будут заставлять есть нелюбимую еду, но дадут выбор новых продуктов для эксперимента. Вас не заставят идти по этому трудному пути, полагаясь исключительно на силу воли. Я хочу, чтобы вы остались на этой программе на всю жизнь.

Я хочу сделать этот процесс максимально легким для выполнения, чтобы вы следовали моей программе даже в тяжелых, стрессовых или суматошных жизненных обстоятельствах и любых далеко не идеальных ситуациях. Ни одна диета не сработает, если придерживаться ее только определенное время. Именно поэтому я научу вас использовать небольшие количества

полезных для здоровья продуктов, которые имеют отменный вкус и могут сберечь ваше драгоценное время.

Что отличает эту программу?

Если вы уже обращались к диетологу или читали книги о диетах, то заметите, что эта программа очень сильно отличается от всего, что вам было известно. Первое и наиболее важное отличие данной программы в том, что она фокусируется на правильной цели – дать вам энергию. Снижение веса не является правильной целью, во всяком случае до тех пор, пока вы не начнете получать больше энергии и испытывать меньше голода. Первый этап программы нужен для того, чтобы дать вам больше энергии и обеспечить контроль над голодом и формирует условия, которые помогут сделать процесс снижения веса легким, естественным и долговременным. Вы можете терять вес на каждом этапе, но основной акцент на снижение веса делается только на втором этапе программы.

Такой подход отличается от всех остальных. Большинство программ для похудения нацелено на быстрое снижение веса, чтобы дать вам возможность раскататься и начать действовать. Но в этом и есть проблема: это означает, что ваша самооценка всецело зависит от того, что вы чувствуете, когда встаете на весы или натягиваете на себя джинсы. Но это неправильно. Я хочу, чтобы вы были довольны собой потому, что узнали, как стать энергичнее. Когда основной мотивацией является похудение, то на этапе, когда вес снижается до определенного уровня и затем надолго стабилизируется, ее сохранить трудно. Кроме того, я хочу, чтобы вы были мотивированы чем-то более важным. Я не хочу, чтобы вы фокусировались на таких внешних факторах, как показатели на весах (килограммы). Вместо этого я собираюсь научить оценивать восстановление своего обмена веществ в зависимости от того, насколько лучше вы себя чувствуете. Такой подход поможет вам понять, что нужно кардинально изменить свои отношения с пищей и коренным образом улучшить здоровье.

Иначе говоря, «Восстановление жиросжигания» – это не о том, чтобы ограничивать себя так, чтобы усохнуть до 40-го размера ко дню свадьбы вашей дочери. Вместо этого речь идет о восстановлении нормального аппетита, чтобы вы могли по-настоящему наслаждаться полезной для здоровья едой. И «Восстановление жиросжигания» совсем не для того, чтобы вы могли произвести впечатление на одноклассников своей тонкой талией на следующей встрече выпускников, а затем снова раздуться как шарик, вернувшись к старым пищевым привычкам. Речь идет скорее о том, чтобы вы могли произвести на них впечатление сияющей кожей, душевным равновесием и исходящей от вас энергией, а на следующий год вы будете выглядеть даже моложе, чем в прошлом (это именно так и будет!).

Основной мотивацией изменения диеты должно быть желание чувствовать себя лучше и энергичнее.

Важно отметить, что восстановление жиросжигания не нацелено на то, чтобы перехитрить свой метаболизм. Основная задача – научиться содействовать своему метаболизму так, чтобы вы могли не только снижать вес, но и улучшать здоровье в процессе похудения. И речь не идет о том, чтобы устанавливать будильник на более раннее время, чтобы проводить тренировку. Речь идет о сбалансировании гормонального фона, нормализации уровня сахара в крови и улучшении функции внутренних органов.

И конечно, восстановление жиросжигания – это ни в коем случае не одностороннее и прямолинейное решение по отношению к рациону типа сократить потребление углеводов или употреблять только растительную пищу или только мясо. Задача состоит в том, чтобы научить вас питаться только здоровой, свежей или свежеприготовленной пищей, то есть так, как питались люди на протяжении тысячелетий. Важно глубоко понимать, как функционирует организм, чтобы сфокусироваться на правильных целях и выработать все необходимые привычки,

которые помогут полностью исцелиться и вдохновить тех, кто тоже хочет последовать вашему примеру.

Присоединяйтесь к сообществу восстановления жиросжигания

За последнее десятилетие через мои руки прошло более тысячи пациентов, которым я помогала не только похудеть, но и вылечиться почти от каждого хронического или повторяющегося заболевания, которые были в их истории болезни. Некоторые из этих выздоровлений оказались поистине удивительными.

Приведу некоторые примеры. Восьмидесятилетний диабетик с раком пищевода, у которого лучевая терапия и химиотерапия оказали всего лишь минимальный эффект на размер опухоли, решил попробовать программу восстановления жиросжигания. Он был так сильно мотивирован на ее выполнение, что даже несмотря на то, что болел диабетом уже несколько десятилетий, сумел избавиться от приема инсулина и других противодиабетических лекарств буквально за один уикенд, а затем продолжил программу и всего за десять недель добился усыхания своей раковой опухоли до такого размера, что она стала почти невидимой на позитронно-эмиссионной томографии. Другая история – случай с виноделом из долины Напа, который в свои 55 лет был уже готов к двустороннему эндопротезированию коленных суставов, но вместо этого похудел на 50 фунтов и теперь бегаёт полумарафоны. И следующая история о 65-летнем пилоте в отставке с диабетом и инвалидизирующими судорогами икроножных мышц, вызванными плохим кровообращением, которому было предложено в качестве единственного варианта лечения – артериальное шунтирование. После выполнения программы в течение шести месяцев он шокировал своего потенциального хирурга отказом от противодиабетических лекарств и теперь ходит пешком по три мили в день. Еще одна счастливая история связана с 33-летней женщиной-дизайнером с резистентностью к инсулину и аномально высоким тестостероном, у которой было шесть неудачных попыток экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Сейчас, семь лет спустя, она все еще соблюдает правила программы, но за это время родила двух здоровых детей, причем зачала их естественным путем. И это только вершина айсберга, есть еще великое множество других историй, которые еще ждут, чтобы их рассказали.

Эта книга предоставит вам методику, которая поможет испытать такие же невероятные радикальные улучшения, как я наблюдала в своей клинике. Благодаря работе самоотверженных исследователей в разных странах теперь известно больше, чем когда-либо прежде, о той силе, которая у нас есть, чтобы вернуть контроль над своим здоровьем. В этой книге я собрала для вас все самые лучшие, актуальные и важные исследования, в том числе и свои собственные работы, в простые, удобные и хорошо организованные инструкции. Они дадут вам возможность сделать гораздо больше, чем просто похудеть. Вам больше не придется пробираться вперед самостоятельно, спотыкаясь, ошибаясь и надеясь на то, что рано или поздно вы наткнетесь в интернете на правильные способы решения этой проблемы, которые может быть смогут дать вам нужный ответ. Наука о преобразовании телесного жира в источник энергии для организма уже появилась. Пришло время применять ее на практике.

Часть первая

Как раскрыть реальный потенциал своего здоровья

1

Преимущества жиросжигания: больше энергии

Получайте необходимую энергию, сжигая ненужный жир

В этой главе вы узнаете, что:

- При нарушениях метаболизма вы ощущаете нехватку энергии.
- Если вы ощущаете нехватку энергии, хочется есть чаще, и большинство людей в таких случаях употребляют продукты, которые еще больше усугубляют нарушения метаболизма.
- Это замкнутый круг, но из него можно вырваться, если вы сможете получать больше энергии.

Энергия определяет ваш темперамент

Кто вы: жаворонок, или вам по утрам требуется несколько часов, чтобы раскататься и приступить к делам? Хочется ли вам во время долгого рабочего дня уйти с работы на прогулку или немного вздремнуть? Как вы себя ведете, когда в голову приходит мысль сделать что-то интересное: срываетесь с места в возбуждении или продолжаете спокойно сидеть и дальше? А может быть, вы замечаете, что когда действительно голодны, то определенные люди или некоторые поручения раздражают вас больше, чем когда вы сыты?

Как ни странно, но ответы на эти вопросы больше зависят от вашего метаболического здоровья, чем от особенностей характера. Таким образом, нарушения обмена веществ не только отрицательно влияют на вашу активность, но и не позволяют полностью раскрыть внутренний потенциал.

Для начала определим суть метаболизма: он обеспечивает тело энергией, необходимой для поддержания жизни. Здоровый метаболизм поддерживает практически все, что делает организм, потому что каждая физиологическая функция зависит от выработки энергии: все процессы, начиная с обучения, памяти и мотивации до репликации ДНК, деления клеток, гормональной функции, замещения старых отработанных тканей организма новообразованиями и выведения из организма токсинов.

Для поддержания энергии в течение дня здоровый метаболизм использует телесный жир, поэтому у вас нет необходимости полагаться на пищу как на источник энергии. При здоровом метаболизме у вас бывает достаточно энергии на весь день, если нет времени поесть. Не нужно перекусывать, когда вы можете сжигать свой телесный жир. Вам не нужны напитки, чтобы сохранять способность сосредоточиваться на задачах. Когда метаболизм здоров, организм естественным образом поддерживает нормальный вес, потому что телесный жир обеспечивает его энергией, позволяющей сохранять активность долгое время.

Важно отметить, что задача метаболизма заключается в том, чтобы постоянно и гарантированно обеспечивать все клетки организма необходимой им энергией. Если метаболизм не в состоянии выполнять свою функцию должным образом, доставка энергии затрудняется и замедляется. Когда уровень энергии падает, это негативно влияет на настроение человека, его

взаимоотношения с окружающими, интерес к физическим нагрузкам, а также на способности выполнять рабочие обязанности. Это даже снижает либидо и интерес к сексу.

Низкий уровень энергии приводит к набору лишнего веса. Когда уровень энергии падает, вы чувствуете себя более ленивым, чем при более высоком уровне энергии. В этом случае вы скорее подниметесь на лифте, чем по ступенькам, а после долгого дня вряд ли захотите готовить себе полезную домашнюю еду и просто перекусите чем-то на скорую руку. Снижение активности уменьшает потребность в калориях, поэтому во время приема пищи вы можете с легкостью съесть слишком большую порцию еды, которая превышает реальные энергетические потребности вашего организма.

Но хуже всего то, что многие люди с пониженным уровнем энергии начинают использовать пищу, чтобы его поднять. Для поддержания энергетического баланса они в течение дня употребляют снеки и напитки в качестве энергетической подпитки. На работе им могут потребоваться перерывы для перекусов, чтобы они могли сосредоточиться на своих рабочих обязанностях. Они начинают понемногу увеличивать порции еды, надеясь обойтись без перекусов, или могут так проголодаться к моменту приема пищи, что начинают буквально пожирать пищу глазами: накладывают себе намного больше, чем нужно, или берут вторую порцию, даже если понимают, что съели уже достаточно.

Главная задача метаболизма – обеспечение клеток необходимой им энергией.

Все эти дополнительные перекусы и чрезмерные порции в обеденное время добавляют огромное количество лишних калорий, и в результате развивается склонность к увеличению веса. В этом случае снижение потребляемых калорий (а значит, и принуждение своего метаболизма к сжиганию телесного жира) становится настоящей пыткой или по крайней мере более тяжелой задачей, чем она должна быть.

У каждого человека с лишним весом такое состояние возникло главным образом из-за нарушения энергоснабжения клеток, которое на протяжении многих лет медленно, но верно вызывало еще более масштабные метаболические нарушения. Я хочу сказать, что развитие нарушений обмена веществ начинается еще до появления лишнего веса, а не после. И это причина, а не следствие увеличения веса.

Так как нарушения обмена веществ становятся причиной набора веса, а не просто последствием появления лишних килограммов, это означает, что коррекция веса – более сложная задача, чем просто рекомендация меньше есть и больше тренироваться. Начнем с того, что следовать такому совету нелегко, если вам не хватает на это энергии. Чтобы похудеть, нужно восстановить способность метаболизма обеспечивать энергией клетки организма так, чтобы вы перестали нуждаться в перекусах, употреблять чрезмерные порции еды во время приема пищи и начали вести себя более активно. Если организм сможет вырабатывать достаточное количество энергии, вы будете меньше ощущать голод и меньше соблазняться снеками, которые валяются где попало. У вас не будет желания переполнять свою тарелку, появится больше энергии, вы будете больше готовы начать действовать. Все эти счастливые последствия обильного клеточного энергоснабжения практически гарантируют похудение. Именно так программа здорового питания, которая исцеляет метаболизм (в отличие от той, которая вызывает еще больше нарушений обмена веществ) позволяет сделать похудение постоянным.

Но откуда же возьмется эта новообретенная энергия? Когда вы придерживаетесь «Программы восстановления жироксигения», энергия будет поступать сначала из пищи, которая поддерживает подпитывает энергетические запасы, а затем, на втором этапе, из основного источника, переполненного энергией, – телесного жира.

Телесный жир полон энергии

Говоря о жировых отложениях, мы чаще всего думаем о весе. Но на самом деле речь идет об энергии, которой полон телесный жир. И когда мы говорим о нем как об источнике энергии, то речь уже не о внешнем виде, а о самочувствии: хорошее ли настроение, есть ли уверенность, хочется ли выполнить свою работу, сделать уборку дома, пойти в школу или изменить мир. Если вы просыпаетесь энергичным, в хорошем настроении и у вас хватает энергии выполнить все намеченное на день, представьте, насколько это может повысить самооценку и укрепить уверенность в себе! И представьте, насколько может улучшиться ваш взгляд на жизнь, если вам будет хватать умственной и психической энергии быстро решать проблемы, избегать конфликтов или порадовать кого-то неожиданным подарком! Телесный жир предназначен именно для того, чтобы служить стабильным источником энергии в течение всего дня или даже дольше. Природа создала организм так, чтобы между приемами пищи можно было обходиться без дополнительной энергетической подпитки независимо от того, сколько времени длится перерыв, – два часа, двадцать или больше.

Иначе говоря, телесный жир должен освободить нас от необходимости постоянно думать о еде, чтобы мы могли сфокусироваться на своей основной жизни.

Но в настоящее время основная функция жировых отложений у большинства людей оказалась утраченной. И это ключевой момент данной книги, результат десятилетий моей работы с пациентами и исследований влияния пищи. Шокирующая правда заключается в том, что современный телесный жир человека очень сильно отличается от того, что было задумано природой. Различия, о которых я говорю, заключаются не в том, сколько телесного жира и в каких местах тела он накапливается. Я говорю о химических свойствах нашей жировой ткани.

В предисловии вы прочитали, что в настоящее время мы потребляем очень много растительных масел. Большинство людей не знают, что такое растительные масла и из чего их производят. Многие думают, что растительные масла поступают в наш организм из фастфуда или продукции промышленного производства и если не питаться вредными продуктами, то можно не беспокоиться о вредных жирах. Поставщики растительного масла хотят, чтобы вы именно так и думали. Если вы заботитесь о своем здоровье, знайте, что растительные масла поступают в организм даже из таких продуктов, которые производители уверенно именуют здоровой пищей. Шокирующий факт: 80 процентов калорий из жира в рационе среднестатистического американца поступает именно из растительных масел, оставляя очень мало места для полезных жиров, в которых действительно нуждаются клетки организма. В данный момент основная часть растительных жиров поступает в организм не из кулинарных масел, которые вы специально добавляете в пищу. Большинство такого жира поступает из ресторанной еды и готовых к употреблению пищевых продуктов, которые вы едите.

Жировые кислоты из этих растительных масел накапливаются в телесном жире, потому что у организма нет возможности их вывести. Если продолжать употреблять все больше и больше растительных масел, то со временем состав жирных кислот в организме меняется. Вместо жирно-кислотного профиля (качественного и количественного состава жирных кислот), который был создан природой в соответствии с энергетическими потребностями организма, состав жирных кислот в жировых тканях начинает все больше и больше воспроизводить состав растительных жиров. В отличие от жирных кислот, содержащихся в пищевых продуктах, которые нам следует употреблять, жирные кислоты из растительных масел трудно сжигать контролируемым образом, и клетки организма не могут извлекать из них энергию с нормальной эффективностью (мы рассмотрим это подробнее во второй части книги).

Телесный жир должен быть первичным топливом для клеток. Когда вы не можете сжигать телесный жир для получения энергии, клетки вынуждены обращаться к менее надежному аль-

тернативному топливу – сахару. В следующих главах мы обсудим мощное воздействие продуктов переработки растительных жиров на энергию и метаболизм. Прямо сейчас я хочу познать вас с энергетическими трудностями, которые возникают, если организм вынужден все сильнее зависеть от сахара.

Сахар – менее надежное топливо, поскольку простая физиологическая реальность заключается в том, что организм человека не может ни запастись его в достаточном количестве, ни переносить его кровотоком в достаточных объемах. Вскоре мы выясним, по каким причинам ненадежное обеспечение топливом означает, что клеточные «двигатели» иногда могут оказаться неспособными работать на полную мощность.

Пытаясь жить нормальной жизнью, когда ваши клеточные «двигатели» не работают как положено, вы вынуждены идти на компромиссы. Это немного напоминает попытку управлять целым парком автофургонов с ненадежными двигателями, которые постоянно глохнут или замедляют ход, задерживая поставки на часы или даже дни. Очевидно, что в такой ситуации ваш бизнес не будет таким успешным, каким он мог бы быть при полностью исправном автопарке. Но в данный момент, при заблокированном жиросжигании, организм не способен функционировать так, как мог бы работать при стабильном снабжении энергией.

Сжигание телесного жира способствует похудению, а сжигание сахара похудеть не помогает

Кроме того, что сжигание телесного жира обеспечивает организм энергией, оно существенно облегчает процесс похудения. Основное преимущество в значительной степени связано с одним простым и неоспоримым фактом: желая похудеть, вы хотите избавиться от лишней жировой ткани, которая состоит именно из телесного жира, а не из сахара.

Несмотря на то, что этот довод кажется очевидным, когда вы обращаетесь к обычному диетологу или читаете типичную литературу о похудении, то все внимание фокусируется на сахаре. Вам почти ничего не говорят о том, что конкретно нужно делать для сжигания жировой ткани. Вам рекомендуют есть фрукты, которые полны сахара, или цельнозерновые продукты, например овсянку, которую ваш организм почти полностью переваривает в сахар. Вам рекомендуют есть часто и маленькими порциями, чтобы сдерживать чувство голода или ощущение беспокойства за счет поддержания высокого уровня сахара в крови. Как правило, вам также говорят, что для похудения нужно заниматься спортом, и вы можете подумать, что именно во время физических нагрузок сжигается телесный жир. Но куда бы вы ни пошли на тренировку и какими бы физическими упражнениями ни занимались, тренеры всегда говорят, что для силовых нагрузок, занятий на тренажерах, для упражнений с поднятием груза или тренировок высокой интенсивности вам необходимо поддерживать уровень гликогена в мышцах, употребляя спортивные напитки или другие продукты, которые обычно подслащены.

Давайте поговорим, откуда берется сахар. Диетологи советуют есть фрукты, макаронные изделия, хлеб и другие мучные продукты, включая муку из цельного зерна, или крахмалистые продукты, такие как картофель или рис, – пищу, которая повышает уровень сахара в крови. Почему фрукты, макаронные изделия и другие перечисленные выше продукты повышают уровень сахара? Потому что во фруктах и крахмалистых продуктах его полно. Ваша пищеварительная система расщепляет фрукты, извлекая из них натуральный сахар. Она также расщепляет в сахар углеводы из муки, риса и картофеля. А как насчет цельнозерновой муки, коричневого риса и сладкого картофеля? Все это тоже быстро расщепляется в сахар, причем в немалых количествах. Например, в яблоке содержится больше сахара, чем в шоколадном батончике Hershey's, и в двух маленьких кусочках хлеба его не меньше. И даже если фруктовый сахар действительно является абсолютно натуральным и нерафинированным, сахар есть сахар. И как только сахар попадает в кровоток, он оказывает на организм одинаковое вредное

воздействие независимо от того, откуда он поступил – из овсянки, долек апельсина или печенья Oreos. Иначе говоря, благонамеренные люди из самых лучших побуждений советуют вам, к сожалению, употреблять продукты, которые могут поднять уровень сахара в крови, что, безусловно, вредно для вашего здоровья.

Сжигание телесного жира в качестве топлива способствует похудению и заряжает организм энергией.

Сжигание телесного жира в качестве топлива не только заряжает организм энергией и таким образом способствует похудению; это также дает огромное количество ощутимых преимуществ для здоровья, которые остаются недоступными, пока клетки зависят от сахара, потому что сжигание телесного жира позволяет им вырабатывать особый вид топлива для мозга, который называется кетонами. До недавнего времени эти преимущества были известны лишь в узких кругах, а мы поговорим о кетонах подробнее во второй части книги.

Ваш организм создан для того, чтобы сжигать в основном жир, а не сахар

Многие медицинские специалисты до сих пор уверены в том, что если у вас нет никакого лишнего веса, то для вашего здоровья нет никакой разницы в том, какой вид топлива сжигать. Но сжигание телесного жира дает множество преимуществ. Некоторые из этих преимуществ связаны с кетонами, некоторые – с тем простым фактом, что телесный жир обеспечивает непрерывное снабжение энергией.

Вот пять основных, но недооцененных фактов физиологии, которые объясняют, почему организм будет значительно лучше обеспечен энергией, если вы приучите свой метаболизм к сжиганию жира и освободитесь от зависимости от сахара.

1. Наш кровоток не может переносить одновременно большое количество сахара, поэтому «сжигатели сахара» часто страдают от дефицита энергии. При нормальном уровне сахара в крови наш кровоток содержит его только 4 грамма, что эквивалентно 16 калориям. Более высокий уровень сахара в крови повреждает ткани, потому что сахар настолько вязкий, что буквально прилипает ко всем тканям организма, обкрадывая их энергетически. Что же касается жира, то он не липкий, поэтому не приклеивается к тканям организма. Если жиросжигание достаточно эффективно, то количество необходимой клеткам энергии, доступной из кровотока в состоянии покоя, составляет около 60 калорий. При физических нагрузках здоровый метаболизм может с легкостью вбрасывать в кровоток в десять раз больше калорий. Если в кровоток поступает больше калорий, это означает, что тело буквально пульсирует энергией.

2. В организме есть не так много мест для хранения запасов сахара, и только печень может высвобождать накопленный сахар обратно в кровоток. В печени среднего размера откладывается около 50 граммов сахара в виде гликогена, а женщины, как правило, накапливают его даже меньше. 50 граммов сахара – это 200 калорий. Большинство людей сжигают от 1 до 2 калорий в минуту в состоянии покоя и от 2 до 3 калорий в режиме легкой физической активности, поэтому 200 калорий хватит максимум на три часа офисной работы или на меньшее время, если работа требует какой-либо физической активности. Жировые запасы могут питать нас энергией достаточно долго – в течение дней и даже недель (в состоянии покоя), а при наличии избыточного веса даже дольше.

3. Если вы съедаете сахара больше нескольких граммов, когда запасы гликогена полны, это вынуждает организм переводить весь избыток сахара в жир. Употребляя фрукты, хлеб, чипсы или снеки, содержащие крахмал, несколько раз в день, мы каждый раз принуждаем гормоны функционировать в режиме формирования жировой ткани. Как только мы переходим в режим формирования жировой ткани, проходит еще несколько часов, прежде чем начинается

высвобождение телесного жира из запасов. Но употребление жира не оказывает такого влияния на гормональный фон. Когда мы сожгли или запасли какой-либо жир из последнего приема пищи, то можем начать высвобождать его обратно в кровоток намного быстрее и тем самым подталкивать клетки к сжиганию этого жира.

4. Продукты, повышающие уровень сахара в крови, не вызывают чувства сытости. По этой причине можно легко переест сладостей или продуктов с высоким содержанием крахмала, а переедание вызывает чувство усталости. Когда вы едите жирную пищу, она дает чувство насыщения. Таким образом, когда вы избегаете продуктов, повышающих уровень сахара у крови, вы менее склонны к перееданию. Именно поэтому мои пациенты, которые могут постоянно избегать сладких и крахмалистых продуктов, становятся более активными и более продуктивными на работе даже на ранних этапах плана.

5. Сладкие на вкус продукты усиливают желание есть их еще больше, что вызывает сахарную зависимость. Пристрастие к сладкому, как и все другие зависимости от психоактивных веществ, настолько сильно портит настроение и нарушает подкрепляющую систему гипоталамуса в мозге, что самочувствие начинает зависеть от сладких вкусов. Когда мозг зависит от сладкого вкуса и поступления сахара в кровь, который следует за ощущением сладкого вкуса, и это необходимо для хорошего самочувствия, то вы начинаете верить, что вам нужен сахар. И вместо того, чтобы сформировать хотя бы малейшее желание быть активным, скажем, после работы, ваш мозг формирует желание отдохнуть и поесть. Когда мозг прекратит убеждать вас в том, что для хорошего самочувствия нужен сахар, вы обнаружите, что можете обеспечивать себе такое же хорошее самочувствие и с помощью другой жизнедеятельности, что очень важно для того, чтобы получать удовольствие от регулярных физических нагрузок.

Очевидно, что даже если мы часто приравниваем сахар к энергии, человеческий организм не рассчитан на получение энергии не из сахара, а из жира, поэтому избыточный сахар запасается из пищи в виде телесного жира.

Два последних физиологических факта, с которыми я вас только что познакомила, заслуживают дальнейшего обсуждения, поэтому в следующих главах остановлюсь на них более подробно. Если тот факт, что вы проявляете слабость и поддаетесь своим пристрастиям, вырабатывает у вас негативную самооценку, то скоро вы узнаете определенную информацию, которая может избавить вас от угрызений совести.

НЕМНОГО НАУКИ. РАСЧЕТ ЭНЕРГИИ В КРОВОТОКЕ ПРИ СЖИГАНИИ ЖИРА

Откуда взялась цифра 60 калорий? Уровень в крови свободных жирных кислот составляет приблизительно 20 мг/дл¹, то есть в 5 литрах крови (это суммарный объем крови у среднестатистического человека) содержится в общей сложности 1 г жира или 9 калорий. Плюс уровень в крови триглицеридов составляет 110 мг/дл, то есть 5,5 г в 5 литрах, или около 50 калорий. 9 плюс 50 получается 59, и эту цифру я округлила до 60. (Имейте в виду, что нормальный диапазон триглицеридов от 70 до 150 мг/дл.) Во время физических нагрузок количество жира в кровотоке может повышаться в десять раз, что может обеспечить дополнительные 90 калорий, и всего получается 145.

¹ Для справки: 1 дл (децилитр) = 100 мл

Как зависимость от сладкого вынуждает вас переесть

Сахар никогда не рассматривался в качестве основного источника топлива для нашего организма, и если вы вынуждаете свой метаболизм зависеть от сахара сильнее, чем было запланировано природой, это вызывает очень серьезные последствия. Использование энергии из сахара вредно для всех внутренних органов, но особенно сильное негативно оно влияет на наш мозг.

Вы можете быть о себе плохого мнения, если знаете, что скорее всего не сможете устоять перед таким искушением, как блюдо кексов в офисе или лишняя порция сиропа в вашем кофе макиато. Но на самом деле не следует истязать себя чувством вины: проблема в том, что обеспечение организма топливом из сахара превратило вас в другого человека, который часто думает о сахаре и поддается искушению чаще, чем хотелось бы. Я могу сказать вам по личному опыту, что на самом деле вы не такой.

Раньше я жила на ежедневных сахарных вливаниях. Когда я записывала информацию о пациентах, мне в голову могла внезапно прийти мысль о плитке шоколада, которую я приготовила себе на обед, и эта мысль назойливо нарушала мою концентрацию и мешала сосредоточиться. Раньше я пробегала по десять миль, чтобы потом сесть в свое любимое красное кресло-мешок и прикончить полукилограммовый пакетик орешков M&M's. У меня была привычка добавлять в кофе четверть чашки сахара, а когда я его допивала, сразу думала о том, что до следующей такой сладкой чашки мне осталось потерпеть всего двадцать три часа десять минут. Сейчас, когда я перестроила свой метаболизм с зависимости от сахара на энергетическую независимость, обусловленную жиросжиганием, я абсолютно не чувствую голода в течение целого дня и не испытываю ни малейшего желания принимать пищу. Меня больше не соблазняет горка печенья в офисной мини-кухне. Теперь для меня самый лакомый десерт – ломтики швейцарского сыра грюйер, расплавленные на темном ржаном немецком хлебе, – от каждого такого кусочка я получаю такое же удовольствие, как раньше от чизкейка. Но я рисую для вас эти перспективы не только на основе своего личного опыта – все мои выводы и рекомендации подтверждены научными данными.

Человек, зависимый от сахара, похож на наркомана: стремление к получению сладкого – его главный приоритет.

Мозг контролирует аппетит и тягу к определенному виду пищи. Когда телесный жир перестает служить для мозга источником энергии, он поступает очень находчиво: быстро дает команду разыскать сахар. Мозг управляет вашим настроением и поведением на работе, дома, за рулем автомобиля – везде и всюду. Это означает, что ради обеспечения своих потребностей в энергии сахарозависимый мозг может лишить вас многих или даже всех привычек. Сахарозависимый мозг будет возбуждать у вас тягу к специфическому виду пищи. Это приведет к изменению эмоциональной системы поощрения (подкрепляющей системы гипоталамуса) и проводящих путей дофамина в вентральной области покрышки в вашем мозге. В результате таких изменений сладкая пища становится вашим главным источником удовольствия в неудачный день, причем таким источником удовольствия, который в сегодняшних обезличенных условиях окружающей среды может быть более надежным, чем что-либо другое.

Мозг, зависимый от сахара, очень похож на мозг героинового наркомана, и стремление к получению сладкого может быть потенциально главным приоритетом и преобладать над всеми другими видами деятельности, разрушая дружеские отношения, деловую активность и карьерные достижения. Стремление наградить себя сахаром может нарушить даже такую повседневную деятельность, как ведение домашнего хозяйства и приготовление пищи. В таких случаях большинство людей чувствуют себя ужасно, и у них часто диагностируют депрессию.

Когда мозг «узнал», что телесный жир не обеспечивает его энергией, а сахар обеспечивает, обуздать тягу к сахару с помощью одной лишь силы воли бывает уже невозможно, как невозможно заставить себя «стереть из памяти» черные каракули букв на этой странице. Единственный способ контролировать тягу к сахару – это убедительно доказать своему мозгу, что он может получить энергию из чего-то другого, кроме сахара. И сделать это можно одним-единственным способом – если восстановить способность организма обеспечивать себя энергией из собственного телесного жира.

В данный момент в вашем организме закрепилось понятие, что нет никакой гарантии стабильного обеспечения мозга энергией, потому что вы живете с нарушением обмена веществ. Как только вы восстановите свое жиросжигание и нормализуете энергообеспечение мозга, то сможете гораздо больше раскрыть свой потенциал. Избыточная энергия мозга – это ключ к тому, чтобы жить действительно активной жизнью, быть жизнестойким и необыкновенным человеком, каким вы действительно являетесь.

Иначе говоря, хорошее умственное и психическое здоровье зависит от способности организма сжигать телесный жир.

Это означает, что в тот момент, когда вы начнете питать свой организм и мозг энергией из телесного жира, то начнете сходить с пути, который ведет вас в тупик, где вы никогда не сможете похудеть, и вступите на новый путь, который направит вас к получению большого удовольствия от каждого аспекта своей повседневной жизни. Если сейчас вы, возможно, считаете, что только похудение может сделать вас счастливым, я обещаю, что вы похудеете, и я также обещаю, что это будет продолжаться еще долго, причем уже без вашего стремления избавиться еще хотя бы от одного фунта.

Я надеюсь, что уже убедила вас в том, что ключ к успешному похудению заключается не в большой силе воли, а скорее в большей энергии. Если мы сможем дать вам больше энергии, мы сможем дать вам все, что нужно для того, чтобы начать жить лучше.

В следующей главе мы рассмотрим, насколько сильно наше метаболическое здоровье влияет на наше мышление. Для этого проанализируем психофизическую связь с обратной стороны, поставив физическое тело на первое место – выше разума. Такое исследование поможет вам лучше понять, как повседневная жизнь влияет на метаболическое здоровье и способность (или неспособность) использовать свой телесный жир в качестве топлива.

2

Голодные игры

В этой главе вы узнаете, что:

- Здоровый голод заряжает энергией и побуждает отправиться на поиски питания.
- Нездоровый голод вызывает утомление и острую потребность в энергии.
- Восстановление жиросжигания преобразует нездоровый голод в здоровый и формирует более разумные взаимоотношения с пищей.

Давайте поиграем в такую игру. Представьте себя много-много лет назад – я хочу воскресить в вашей памяти ощущения из детства. Мы сосредоточимся на воспоминаниях о том, что вы чувствовали, когда были голодны.

Я хочу, чтобы вы вспомнили тот день, когда вы играли весь день напролет без еды и перекусов, а потом, за час-полтора до своего обычного ужина, у вас вдруг так сильно подводило живот от голода, что вы просили свою маму дать вам что-нибудь поесть. В такой ситуации взрослые ничего вам не давали, вместо этого они говорили: «Если ты сейчас что-то съешь, то испортишь аппетит и не будешь ужинать». Возможно, что это вызывало обиду, и вы и начинали дуться, как мышь на крупу, но это продолжалось недолго: вскоре вы напрочь забывали о своем голоде, поглощенные новой игрой или новым занятием. Несмотря на то, что вы были лишены внешних источников калорий, у вас все равно было полным-полно энергии до конца дня. Я поставлю вам дополнительные баллы, если вспомните о том, что, когда вы после такого голода наконец-то сели за стол, еда казалась особенно вкусной.

Большинство моих пациентов вспоминают свой детский опыт ощущения голода как нечто временное – мелкое неудобство, от которого можно было быстро отвлечься. В детстве голод не влиял на их настроение или уровень энергии, они контролировали свой голод, отстраняясь от него и полностью сохраняя способность продолжать свои занятия: играть в игры, читать книгу, учить уроки или сосредоточиться на каком-нибудь новом деле.

Таким голод должен быть в детстве: если вы голодны, а еда недоступна, невелика беда. Здоровые дети, которые питаются полноценно, могут играть весь день без обеда, а если несколько часов спустя их внезапно охватит чувство голода, но перекусить им не разрешат, они могут спокойно отложить прием пищи и продолжать свои игры, делать уроки, заканчивать начатые дела и так далее.

А теперь давайте подумаем о настоящем и обсудим, отличается ли ваш опыт ощущения голода во взрослом возрасте от того, как вы ощущали его в детстве. Я имею в виду, возникают ли у вас вместе с чувством голода какие-либо дополнительные ощущения, которых не было раньше? Если вы ощущаете голод в начале дня, потому что вам пришлось убежать из дома без завтрака, то как вы себя чувствуете? Испытываете ли вы сонливость или раздражение? А может быть, ощущаете подавленность или депрессию? Что происходит с вами днем, если вы не пообедали? Вы начинаете думать о еде? Можете ли вы сконцентрироваться на своей работе? Возникают ли у вас головные боли? И что происходит во время ужина в один из дней, когда вам не удалось пообедать или хотя бы что-то перекусить, выпить калорийный или энергетический напиток? Вы все еще можете сосредоточиться на том, чтобы вечером приготовить себе еду?

Голод здоровый и нездоровый

Хотите верьте, хотите нет, но ощущение голода во взрослом возрасте должно быть кратким и самокупируемым – таким как в детстве.

Взрослые люди должны уметь не замечать свой голод, засучить рукава и закончить работу, даже если на это потребуются несколько часов, и при этом оставаться собранными и уравновешенными.

Но большинство из нас не могут этого делать. Большинство из нас не могут контролировать свой голод, поэтому голод² управляет нами. Большинство моих взрослых пациентов не только не могут пропустить прием пищи; многие говорят, что между приемами пищи они обязательно перекусывают, чтобы поддерживать свою энергию.

Когда я спрашиваю пациентов, какие ощущения они испытывают, когда голодны, но не могут поесть, подавляющее большинство из них рассказывают о чувстве отчаяния. Они говорят, что не могут работать в полную силу. У них возникает затуманенность сознания, сонливость или даже тошнота и головокружение. И в это время коллеги или члены семьи могут также замечать у них изменение настроения: они становятся явно раздражительными и капризными, как дети, которые не легли спать в обычное время.

Для взрослых стало настолько типичным явлением впадать в состояние раздражительности, когда они не могут принять пищу в обычное время, что в разговорном языке появилось новое выражение для описания этого состояния – злой от голода. Мы живем в эпицентре эпидемии непереносимости голода, если остаемся без пищи дольше нескольких часов.

Масштабы эпидемии злости от голода были впервые продемонстрированы во время Суперкубка 2010 года. В телевизионном рекламном ролике, который транслировался в перерывах между матчами, шоколадные батончики прикольно изображались как питание, которое улучшает спортивные результаты. Сюжет ролика был примерно таким: 89-летняя комическая актриса Бетти Уайт играет в уличный футбол с группой двадцатилетних спортсменов. Бетти медлительная и слабая, и ее легко сбить с ног. К счастью, к ней на поле спешит ее молодая подруга и дает ей батончик «Сникерс». Откусив всего лишь один кусочек батончика, маленькая старушка превращается в высокого мускулистого жеребца в грязной спортивной форме. Слоган рекламного ролика звучит так: «Ты не ты, когда ты голоден».

Как ни удивительно, но это довольно убедительное утверждение о полезности для здоровья этого снэка. Потому что если вы поймете, что ваше настроение, способность концентрироваться, отношение к происходящему, энергичность и другие особенности состояния трансформируются до неузнаваемости, если вы съедите кусочек сладкого батончика, то с психологической точки зрения вы не тот человек, каким должны быть.

Несмотря на то, что производители снэков хотят внушить вам, что сладости или любые другие продукты, повышающие уровень сахара в крови, улучшают производительность и спортивные показатели, в долгосрочной перспективе употребление такой пищи – не лучшее решение.

Вас может это поразить, но такие физиологические изменения и вмешательства в ваши показатели как в когнитивном, так и в эмоциональном плане на самом деле не являются признаками голода. Они свидетельствуют об остром дефиците энергии, возникающем в вашем организме, который в обычном состоянии не связан с голодом. И если вы начинаете перекусывать, чтобы приглушить эти симптомы, то еще больше усугубляете эту проблему.

Голодный как волк

Голод должен быть стимулом, который направляет нас к питанию и мотивирует подняться с места и что-либо предпринять, чтобы получить пищу. Голод не должен вызывать чувство усталости. Если бы голод вызывал усталость у каких-либо животных, они уже через счи-

² Интересно отметить, что в английском языке есть специальное слово *hangry* (злой от голода), которое образовалось при слиянии слов *hungry* (голод) и *angry* (сердитый, недовольный). Именно это слово автор имела в виду при описании этого состояния. – Прим. ред.

танные часы потеряли бы способность вставать на ноги и добывать пищу, то есть они быстро лишились бы реальных шансов найти себе пропитание и, обессилив, ушли из жизни. Представьте себе стаю голодных волков: можете ли вы вообразить их лежащими на боку в ожидании того, что перед ними сами собой появятся большие куски мяса? Или вы видите, как они без усталости преследуют очередную добычу неотступно в течение многих часов, а при необходимости и дней?

Если бы от голода животные становились вялыми и изнуренными, то через очень короткое время весь животный мир прекратил бы свое существование.

Почему здоровый голод должен легко подавляться отвлекающими факторами? Потому что биология рассчитана на то, что с голодом нужно что-то делать. Вскоре после еды, пока желудок еще полон, большинство из нас испытывают усталость. Отчасти это связано с тем, что приток крови перенаправляется от мозга к пищеварительной системе, а отчасти с тем, что химические вещества, которые поступают в мозг, поддерживают ощущение сытости, спокойствия и безмятежности. Через несколько часов, когда желудок опустеет, а потребность пищеварительной системы в кровоснабжении снизится, ситуация меняется: нейрохимический баланс в организме смещается, спокойствие и безмятежность рассеиваются, и ваша психическая концентрация снова включается в работу. Это один из способов, которыми организм подготавливает вас к физической работе, связанной с охотой, собирательством, земледелием, животноводством и приготовлением пищи. Чтобы мотивировать нас к выполнению всей этой работы, мозг оснащен целым арсеналом реагентов хорошего самочувствия, которые связаны с целенаправленным поведением, включая дофамин, норадреналин (норэпинефрин), серотонин и многие другие. Иначе говоря, голод должен быть высокоэнергетическим состоянием, а не упадком сил. Очевидно, что оно не может продолжаться вечно, но, судя по всему, воздержание от пищи поддерживает активизированное состояние тела и ума, давая возможность усердно работать, когда это необходимо, чтобы добыть пищу, которая нам так нужна.

О том, как здоровый голод придает нам энергии, узнаем больше во второй части этой книги. А сейчас я хочу помочь вам понять несколько основных моментов, касающихся нездорового голода. Вы должны знать следующее.

1. Одиннадцать предупреждающих сигналов, которые помогут отличить нездоровый голод.
2. Нездоровый голод приводит к нездоровым привычкам.
3. Перекусы для утоления нездорового голода только усугубят проблему. Вместо перекусов нужно есть такую пищу, которая предотвращает появление такого голода.

Как распознать нездоровый голод

Если вы чувствуете себя плохо в тех случаях, когда промежутки между приемами пищи получаются всего лишь на несколько часов дольше обычного, то это тревожный сигнал, свидетельствующий о нарушении обмена веществ. Такое самочувствие говорит не о потребности в пище. Это не здоровый голод, это энергетический кризис. А большинство людей научились лечить такой энергетический кризис, повышая уровень сахара в крови.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.