

Андрусь Белавешкін

Лекар, к.м.н.
belaveshkin.com



**Як знайсці залатую сярэдзіну
паміж голадам і пераяданьнем?**

Андрусь Белавешкін

Што і калі есьці. Як знайсці залатую сярэдзіну між голадам і пераяданьнем

Нашае жыццё — гэта ня спрынт «схуднець да лета», а марафон «быць здаровым ды энэргічным доўгія гады і перадухіліць раньняе старэньне». У харчаваньні істотная рэч — прытрымлівацца залатой сярэдзіны, улічваць навуковыя парады, традыцыйныя практыкі й асабістыя адметнасьці. Ніхто ня ведае нас лепей, чымся мы самі. Калі ж да гэтае веды дадаць разуменьне падставовых працэсаў, гэта дапаможа прымаць слушныя й здаровыя раізыньні.

Кніга Андрэя Белавешкіна, доктара, к. м. н., выкладчыка, — гэта збор гнуткіх правілаў, кожным зь якіх можна карыстацца асобна. Правілы рэжыму харчаваньня, выбару прадуктаў, а таксама псыхалёгіі харчаваньня даюць адказы на найбольш важныя пытаньні: калі есьці? што есьці? як есьці?

Увага! Інфармацыя, зьмешчаная ў кнізе, ня можа выступаць заменай кансультацыі лекара. Перад тым як ажыццявіць любую з рэкамандаваных дзеяў, неабходна пракансультавацца са спэцыялістам.

здаровы лад жыцьця, рэжым харчаваньня, здаровае харчаваньне, культура харчаваньня, дыеталёгія, парады дактароў

2020 Пераклад 2022

Што й калі есьці. Як знайсці залатую сярэдзіну між голадам і пераяданьнем

Уступ

Вытокі гэтае кнігі — у адукацыйным курсе, які я вяду для слухачоў з 2014 году. У той час, калі я яшчэ выкладаў у мэдычным унівэрсытэце, мяне папрасілі выступіць зь лекцыямі аб навуковых падставах здоровага харчаваньня, разьвеяць міты й страхі, акрэсьліць унівэрсальныя правілы харчаваньня. Спачатку гэта былі заняткі ў групах, затым навучальны анлайн-курс, які прайшлі тысячы людзей. З кожнай групай мы разьбіралі розныя аспекты харчаваньня ды іх практычнае ўкараненьне ў абыдзённае жыццё. Натуральна, сытуацыя кожнага чалавека ўнікальная, аднак ёсьць і падставовыя правілы, агульныя для ўсіх.

Працуючы з рознымі людзьмі, лекуючы розныя хваробы, я бачу, што падмурак індывідуальнай дыеты — унівэрсальныя правілы харчаваньня. Усьведамленьне і ўкараненьне ў жыццё гэтых правілаў дапамагае кожнаму чалавеку стварыць на іх падставе свае звычкі, якія стануць фундамэнтам пляну харчаваньня.

У гэтай кнізе я хачу расказаць вам пра два найважнейшыя аспекты харчаваньня — **рэжым харчаваньня** (калі есьці) і **прадукты харчаваньня** (што есьці) — і навучыць імі карыстацца ў абыдзённым жыцці. Вядома, ёсьць яшчэ безліч іншых пытаньняў, якія датычаць псыхалёгіі харчаваньня, харчаваньня ў час хваробаў і мноства іншых цікавых ды істотных тэмаў, аднак мы вернемся да іх пазьней. Кансультуючы кліентаў і выкладаючы на курсе здоровага харчаваньня, я склаў шэраг унівэрсальных правілаў, якія кожны чалавек можа ўкараніць у сваё жыццё й атрымаць ад гэтага плён. У кнізе 12 правілаў рэжыму харчаваньня і 12 правілаў выбару прадуктаў. Крытэры правілаў —

навуковая інфармацыя ды эмпірычныя веды (традыцыі розных культур і народаў), кожная парада выпрабаваная тысячагадовым чалавечым досьведам і пацверджаная навуковымі дасьледзінамі. Кожнае правіла мае розныя ступені практыкі, вы можаце пачынаць з лёгкага варыянту й рухацца ў бок складанага.

Цяпер у дыеталёгіі выходзіць безьліч размаітых кніг, але да кансэнсусу яшчэ далёка. Аднаыя выданьні павялічваюць колькасць дыеталёгічных мітаў, іншыя гэтыя міты разьвейваюць. Нехта спасылаецца на асабісты досьвед, хтосьці заклікае яго ігнараваць і абапірацца адно на доказную мэдыцыну. А вось трэція даводзяць, што большасьць навуковых дасьледзінаў у гэтай галіне фундуецца харчовымі вытворцамі, ды і апроч іх багата хто яшчэ зацікаўлены ў лекаваньні, а не ў прафіляктыцы захворваньняў. Чацьвертыя факсуюцца толькі на асабовых адметнасьцях і падборы індывідуальнага харчаваньня, пятыя раяць кінуць усё гэта і есьці інтуітыўна.

Усё гэта нагадвае індыйскую прыпавесць пра слана й сыяпых мудрацоў. *Аднойчы ў горад прывезьлі слана, і кожны мудрэц пачаў яго абмацаваць. Першы памацаў хобат і сказаў, што слон – гэта зьмяя, другі памацаў вуха і сказаў, што слон – гэта махала, трэці – нагу і вырашыў, што слон – гэта калёна, чацьверты схпіў хвост і сказаў, што слон – гэта кутас. Хто зь іх мае рацыю? Кожны кажэ слушна й няслушна адначасова.*

Таму варта прытрымлівацца залатой сярэдзіны, беручы пад увагу і навуковыя рады, і традыцыйнае харчаваньне, і свае асабовыя адметнасьці й перавагі. Праз гэта я й вырашыў напісаць кнігу ў выглядзе асобных разьдзелаў, кожны зь якіх зьяўляецца інструмэнтам, правілам для самастойнага прыманьня харчовых рашэньняў. *Кожнае правіла гнуткае*, любы чалавек можа самастойна яго карыстаць і ўкараняць у свой лад жыцьця. На жаль, шматлікія плыні ў дыеталёгіі ўяўляюць зь сябе радыкальныя скрайнасьці, але ёсьць і сярэдзінны шлях, які дазволіць вам плённа карыстацца рознымі стратэгіямі. Мы можаце атрымліваць карысьць як з калярыйнай ежы, так і з голаду, як з тлушчу, так і з вугляводаў! Прынцып сярэдзіннага, або залатога, шляху — гэта той стыль харчаваньня, які вам зручны, задавальняльны і карысны для здароўя. І гэта рэальна бяз скрайнасьцяў і фанатызму.

Кожная з 24 частак пабудаваная паводле аднаго прынцыпу: спачатку мы разьбіраем гісторыю пытаньня, даведваемся, як елі людзі раней, да чаго адаптаваны наш арганізм і што зьмянілася цяпер. Затым мы коратка разьбяромся, як менавіта гэтае харчовае правіла ўплывае на наша здароўе. Вы даведаетесь, што прадукты і рэжым харчаваньня моцна ўплываюць на наш арганізм на ўсіх узроўнях. Яны ўплываюць на нэўрахімію мозгу, спрыяючы выпрацоўцы звычак і прыхільнасьцяў, на працу гармонаў і адчувальнасьць тканін да іх, на працу імуннай сыстэмы, на актыўнасьць генаў і шматлікае іншае. Многія з гэтых эфэктаў праяўляюцца не адразу, а праз доўгія гады. У трэцяй частцы кожнага разьдзелу – кароткая фармулёўка харчовага правіла і ўзроўні яго складанасьці, а пасля гэтага – набор парадаў і ідэй для яго больш пасьпяховага ажыццяўленьня. Вы можаце пачаць чытаньне зь любой часткі – бо кожнае правіла працуе, нават калі вы карыстаецеся ім асобна. Ды лепей, калі вы будзеце чытаць па адным разьдзеле ў дзень і выкарыстоўваць прачытанае на практыцы: так чытаньне кнігі зойме ў вас амаль месяц, за які вы набудзеце шмат простых і карысных харчовых звычак.

Здаровыя харчовыя звычкі – гэта ключ да даўгалецьця. Няхай зьмены будуць невялікімі, але іх моц – у штодзённым паўторы, у назапашвальным эфэкце! Бо шматлікія сучасныя хваробы, такія як сардэчна-сасудзістыя, атлусьценьне, рак, нэўрадэгенэратыўныя захворваньні й само па сабе старэньне не ўзьнікаюць за адзін дзень, а разьвіваюцца працяглы пэрыяд. Таму важна думаць пра сваё харчаваньне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве, бо нашае жыцьцё – гэта ня спрынт «схуднець да лета», а марафон «быць здаровым ды энэргічным доўгія гады і прадухіліць раньняе старэньне». Усе дыеты падобныя тым, што працуюць у кароткатэрміновай пэрспэктыве і правальваюцца ў доўгатэрміновай. Чаму? Таму што правільнае харчаваньне – гэта лад жыцьця. Мы будзем гаварыць і пра тое, як уплываюць на наш мэtabалізм стрэс, сьвятло, тэмпература, фізычная актыўнасьць, нават настрой. Так, вы пачулі слушна – радасьць сапраўды спальвае тлушч! Калі вы думаеце аб укараненьні новай харчовай звычкі, падумайце, ці зможаце вы прытрымлівацца яе ўвесь час? Калі не, то вам лепей узяць плянку крыху ніжэй – няма сэнсу ў тым, каб не ўжываць цукар на працягу тыдня, а потым сарвацца. А вось

калі ўвесьці звычку ўстрымлівацца ад салодкага хаця б раз на два дні, то ўжо праз год гэта дабратворна адаб'ецца на вашым здароўі.

Кожны дзейсны інструмэнт уплыву на здароўе мае й пабочныя эфэкты. Яда не выключэнне. Сёння існуюць дзве супрацьлеглыя тэндэнцыі – харчовая залежнасць, пераяданне і артарэсія (1).

Таму перадусім я хачу даць вам некалькі правілаў тэхнікі бяспекі.

1. Вашае здароўе – найвышэйшы прыярытэт, таму сумнявайцеся ў любой інфармацыі, у тым ліку і ў той, якую даю я. Памятайце, што агульныя правілы ў вашым канкрэтным выпадку могуць мець індывідуальныя нюансы. Стаўцеся да інфармацыі як даследчык – эксперыментуйце й прымайце ўзважанае рашэнне.

2. Ня ўсё будзе зразумела й магчыма зрабіць з першага разу. Гэта нармальна, вучыцеся на сваіх памылках, рабіце высновы, знаходзьце свае слабыя месцы. Гэта дазволіць вам больш эфектыўна дзейнічаць у будучыні. Кепская не памылка, а тое, што вы нічому не навучыліся.

3. Пачуццё гумару. Стаўцеся да ўсяго прасцей і не забывайце пасмяяцца, у тым ліку і з сябе. Калі вам ня сьмешна, дык вы ўсталі на шлях, што вядзе да парушэнняў харчовых паводзінаў. Вы заўсёды ўсё можаце зьесці, ежа – гэта выдатная крыніца энэргіі, а ня зло. Проста трэба акрэсьліць зь ежай межы для вашага агульнага дабра.

4. Ня ўлазьце ў спрэчку й наогул будзьце партызанам у пляне зьменаў харчавання, але дапамагайце тым, хто шукае дапамогі. Многія людзі і аўтары будуць пераконваць вас, што толькі іх схема харчавання – адзіная слушная ў сьвеце. Памятайце, што існуе мноства варыяцый здаровага харчавання, і ваша мэта – знайсці такую для сябе асабіста. Устрымлівайцеся ад маральнай ацэнкі людзей паводле таго, што яны ядуць. Не лічыце сябе лепшым за іншых, калі ясьцё правільна, – гэта артарэсія. Вы асабіста ды іншыя людзі ня лепшыя й ня горшыя праз розны зьмест талерак.

5. Здаровае харчаваньне – гэта ня проста ежа, а стыль жыцця. Гэта стравы зь дзяцінства, гэта хатнія рытуалы, гэта новыя месцы, гэта прыемная кампанія сяброў, гэта тое, што прыносіць вам глыбокае задавальненне й радасць ад жыцця. Нясмачная ежа аніяк ня можа быць здаровай.

6. Знайдзіце баянс паміж гнуткасцю ды стабільнасцю. Выпрацоўвайце правілы й прынцыпы, а не прывязвайцеся да пэўных прадуктаў ці рэцэптаў. Але адначасова з гэтым напрацуйце смачныя рэцэпты з прадуктамі, якія заўсёды ёсць у вас пад рукой. Дынамічна змяняйце рацыён у залежнасці ад сезону, фізычнай актыўнасці і запатрабаванняў арганізму.

7. Здаровае харчаваньне пачынаецца не з панядзелка, а са сьняданку. Паспрабуйце не мяняць рэзка свой рацыён, дзейнічайце плаўна. Нам цяжка адначасова ўкараняць больш за тры звычкі, хоць канчатковае іх выспяванне ў мозгу займае да трох месяцаў! А перагрузка адно ўзмацняе стрэс і рызыку зрыву. Памятайце пра этапы зьменаў, пра абмежаванасць сілы волі, сілу звычкі й важнасць малых, але штодзённых дзеяў. Дзейнічайце мякка, але настойліва. Кожны прыём ежы – гэта магчымасць трэнавання для выпрацоўкі новых, карысных звычак.

Асноўныя правілы рэжыму харчавання

Правіла 1. Чыстыя прамежкі

Чысты прамежак – гэта поўная адсутнасць калёрыяў любога кшталту паміж прыёмамі ежы, уключаючы падсілкаванні, «вадкія» калёрыі (кава, гарбата, малако, сок) і да т. п. Здаровыя харчовыя паводзіны мяркуюць, што мы занятыя іншымі пытаннямі ў прамежках паміж прыёмамі ежы: мы не перакусваем, не гаворым пра ежу, не чытаем рэцэпты і не глядзім кулінарныя шоў. Цяпер многія

проблемы са здароўем і харчаваньнем узнікаюць менавіта праз звычку пастаянна перакусаць, прычым многія людзі недаацэньваюць яе важкасьць.

Вядзеньне «дзёньніка перакусаў» дазволіць убачыць сотні й тысячы лішніх калёрыяў, неўзаметку зьездзеных за дзень. Многія перакусы ваш мозг і зусім не заўважае – вы ясьцё на аўтамаце. Апроч калёрыяў, для нас важны і ўплыў перакусаў на рэжым харчаваньня ды мэtabалізм. Уявіце сабе, што прыём ежы – гэта працэс мышцы. Вы зьбіраеце розную бялізну, загружаеце яе ў пральную машыну, засыпаеце парашок і ўключаеце пэўную праграму. Калі вы забыліся памыць ручнік, дык не выключаеце пралку, выдзіраючы дзьверцы? Напраўду гэтак жа й зь ежай: пасья яды ня варта ўмешвацца ў працу страўнікава-кішачнага тракту.

Як зьявілася праблема?

Традыцыйна прыём ежы быў строга рэгламэнтаваны, людзі елі за агульным сталом у вызначаны час. Нашы бабулі забаранялі «цягаць ежу», «псаваць апэтыт» і лічылі вельмі важным «апэтыт нагуляць» і «есьці за сталом». У шматлікіх краінах, напрыклад у Францыі, перакусы пад забаронай. На жаль, паступова гэтая культура харчаваньня разбураецца: так, да 72% жанчын у заходніх краінах перакусаюць. Структураванае харчаваньне (у арганізаваныя прыёмы ежы) замяняецца ежай на хаду, і гэта абумоўлівае зьяўленьне шматлікіх праблем са здароўем.

Раней людзі елі радзей.

З прычыны адсутнасьці лядоўняў і гатовых прадуктаў правіла чыстых прамежкаў выконвалася ў ранейшыя часы няўхільна, але сёньня нас увесь час атачае мноства ўжо гатовай да спажываньня ежы. Традыцыйна сталаваньне было рэгламэнтаванае ў розных культурах, прыступаць да яды можна было толькі за абедным сталом, выконваючы пэўныя рытуалы. Нават у поле работнікі бралі абрус і елі ў пэўны час. Перакусы, ежа на хаду, ежа ў адзіноце былі вельмі рэдкія. Дасьледнікі выявілі, што з 1950-х гадоў колькасьць прыёмаў ежы няўхільна ўзрастае.

Цяпер людзі ядуць вельмі часта.

Сёньня мы назіраем эпідэмію перакусаў – людзі ядуць часта, на хаду, па-за спэцыяльнымі зонамі й часавымі правіламі. Прыём ежы стаў выпадковы і хаатычны. Гэта зьвязана са зьяўленьнем вялікай разнастайнасьці й паўсюднай даступнасьці гатовай ежы, з разбурэньнем традыцыйнай культуры харчаваньня, з агрэсіўнай рэклямай. Ежа паўсюль, дзе толькі магчыма, пачала, на жаль, успрымацца як норма. Чалавек стаў кіравацца ня голадам, а вонкавымі стымуламі. Немагчыма выбудаваць здаровыя харчовыя звычкі пры такім хаатычным харчаваньні! Мне хочацца, каб кожны зразумеў, што рэжым харчаваньня – гэта хрыбет вашай дыеты, безь яго немагчыма прытрымлівацца здаровых звычак у доўгатэрміновай пэрспэктыве!

Як гэта ўплывае на здароўе?

Парушэньне мэtabалізму й працы гармонаў.

Перакусы зьмяншаюць узровень гармону грэліну, які адказвае за адчуваньне голаду, а гэта, у сваю чаргу, можа павялічваць трывогу й зьмяншаць узровень задаволенасьці. Калі ў страўнік трапляе нават адносна невялікая колькасьць ежы, адразу пачынаецца выдзяленьне стрававальных фэрмэнтаў, выпрацоўка інсуліну, зьніжэньне ўзроўню грэліну. Гэтыя ваганьні, якія паўтараюцца шматкроць на працягу дня, могуць мець неспрыяльны эфэкт у выглядзе зьніжэньня адчувальнасьці да гармонаў (рэзыстэнтнасьць), што шкодна для здароўя. Асабліва шкодныя парушэньні выпрацоўкі гармону лептыну, які разам з грэлінам зьяўляецца галоўным рэгулятарам апэтыту. Перакусы правакуюць

ваганні глюкозы ў крыві («цукровыя арэлі»). Напэўна, вы заўважалі, што нават маленькі кавалачак ежы на тле сыгасьці можа абудзіць пачуцьцё голаду.

Пераяданьне

Адзін з пабочных эфэктаў перакусаў – гэта незаўважнае ўжываньне вялікай колькасьці калёрыяў па-за прыёмам і ежы. Прадукты для перакусаў часцей за ўсё маюць высокую колькасьць калёрыяў і валодаюць здольнасьцю ўзмацняць апэтыт. Выпадкова пад“едзены кавалачак на працы, у стрэсе, з гарбатай – усё гэта ператвараецца ў незаўважнае для нас, але выяўнае пераяданьне. Яно шкодзіць здароўю, нават калі пакуль не адбываецца на выглядзе цела, бо самы небяспечны тлушч не падскурны, а нутравы (вісцэральны). Ежа на хаду, за стырном, падчас тэлефоннай размовы таксама зьніжае ўзровень насычэньня і вядзе да залішняга спажываньня ежы. Перакусы шкодныя і людзям без атлусьчэньня. Так, навукоўцы высветлі, што і людзі з нармальнай вагой палепшаць сваё здароўе, адмовіўшыся ад 200-300 ккал на дзень. А дзеці часам зьядаюць падчас перакусаў больш, чым у асноўныя прыёмы ежы, і бацькі дзіўяцца адсутнасьці ў іх апэтыту. Адмоўцеся ад перакусаў – і вы вернеце сабе апэтыт!

Парушэньне харчовага рэжыму і харчовых паводзінаў.

Чым болей перакусаў, тым меней карыснай ежы вы зьясцьце ў асноўныя прыёмы ежы. Фармуецца заганныя кола: перакусваючы, вы менш зьідаеце ў асноўны прыём ежы і зноў хочаце есьці. Гэта парушае нармальныя харчовыя паводзіны і закладае нездаровыя звычкі. Я бачу, як людзі зьвяртаюцца да перакусаў для ўзьняцьця настрою пры стрэсе: такая звычка можа прывесці да парушэньня нармальнай працы мозгу і павялічыць рызыку дэпрэсіі.

Іншыя прычыны.

Пэрыядычныя, альбо хаатычныя, перакусы павялічваюць рызыку для здароўя, а вось іх перавагі для здароўя маюць слабую навуковую базу. Перакусы павялічваюць рызыку захворваньняў печані, такіх як тлушчавая дыстрафія печані. Зьніжаецца інтэнсіўнасьць клеткавага аднаўленьня і самаачышчэньня – аўтафагіі. Акрамя таго, павелічэньне частаты харчаваньня ўзмацняе нагрузку на печань і ўзровень кіслотнай нагрукі на зубы. На жаль, мы бачым актыўную прапаганду перакусаў у дыеталёгіі, што ня йдзе на карысьць здароўю. Актыўную прапаганду перакусаў вядуць і вытворцы розных батончыкаў ды гатовых прадуктаў.

Асноўныя прынцыпы

Датрымлівайцеся чыстых прамежкаў паміж прыёмам і ежы.

Важным правілам здаровага рэжыму харчаваньня зьяўляецца пільнаваньне бескалярыяўных інтэрвалаў паміж прыёмам і ежы. Памятайце, што магія адбываецца не тады, калі вы ясьце, а тады, калі не ясьце! Скасуйце паступленьне калёрыяў у любым выглядзе, у тым ліку з напоямі.

Важна разумець, што нават невялікая колькасьць калёрыяў у выглядзе перакусаў – гэта ня проста мэханічны дадатак да сумы зьедзенага, а, па сутнасьці, дадатковы прыём ежы, запуск усяго працэсу страваваньня (выдзяленьне фэрмэнтаў, зьмяняньне матарыкі кішачніка, выдзяленьне кішачных і мэtabалічных гармонаў). Датрымваньне правіла чыстых прамежкаў – гэта падмурак здаровых харчовых паводзінаў, умацаваньне самадысцыпліны і паляпшэньня мэtabалізму.

Сэнсарная стымуляцыя (выгляд і пах ежы, размовы пра ежу і г.д.).

Навукова даведзена, што пах і выгляд ежы могуць уплываць на выдзяленне інсуліну. Таму найболей камфортнай для працы будзе асяродак без харчовых стымуляў. Не працуйце за абедзенным сталом і не абедайце за працоўным.

Толькі вада.

Падчас пустых інтэрвалаў дапушчальна піць толькі негазаваную ваду. У рэдкіх выключэннях – некалярыйныя напоі без кафеіну, зёлкі, гарбату каркадэ, газаваную ваду, але лепш абысьціся бяз іх. Гарбату й каву варта піць безь вяршкоў, цукру, цукразаменьнікаў і, вядома ж, дэсэрту. Пажадана абысьціся й бяз жуйкі.

Як трымацца правіла? Ідэі ды парады

Рэжым харчавання.

Памятайце, што рэжым – перадусім. Рэжым харчавання – гэта лад, структура харчавання, самае галоўнае ў паляпшэнні вашага здароўя. Генэтычна мы схільныя кантраляваць доступ ежы не абмежаваннем калёрыяў, а абмежаваннем часу доступу да яе. Паступова зь цягам часу такі рэжым харчавання стане звычай, якая будзе апірышчам, хрыбтом вашага харчавання.

Устрыманасьць – гэта прыкмета годнасьці.

Бо калі вы захацелі ў прыбіральню, вы ж не здавальняеце свой позыў проста на вуліцы. Чаму павінна быць інакш зь ежай? Стаўцеся да чыстых прамежкаў як да трэніроўкі сваёй умеранасьці й праявы дысцыпліны. Гартуйце свой дух.

Зьмяніце харчовы асяродак.

Вядома, ставіць замкі на лядоўню неабавязкова, але ня варта правакаваць сябе лішні раз. Калі вы зьбіраецеся есці прысмакі, дык рабіце гэта ў асноўны прыём ежы, а ня ў чысты прамежак. Наша сіла волі абмежаваная, ня трэба дазваляць ежы зьнясільваць яе.

Не таргуйцеся з сабой.

Ня варта абмяркоўваць забароны ці таргавацца з сабой. Пераключыце ўвагу на свае штодзённыя клопаты, а пра ежу думайце падчас ежы. Мы заўсёды схільныя паддавацца харчовым спакусам, калі адсутнічае правіла «ня есці».

Чым мацней вы гоніце думкі пра ежу, тым часцей яны прыходзяць. Паспрабуйце пажартаваць зь сябе й пасьмяяцца са спакусы. Гэта сапраўды сьмешна, бо вы – дарослы чалавек, які пакутуе праз кавалак смажанага цеста з тлушчам!

Неадчэпныя думкі пра ежу.

Чым мацней вы гоніце думкі пра ежу, тым часцей яны прыходзяць. Пераключайце ўвагу: прайдзіцеся, папрысядайце. Паспрабуйце давесці думкі да абсурду (думкі пра пончык: супэргерой чалавек-пончык, машына-пончык, колькі пончыкаў я зьем, пакуль мяне не парве, і г.д.). Пажартуйце зь сябе і пасьмейцеся са спакусы. Ня сьмешна? Але ж вы дарослы чалавек, які пакутуе ад кавалка смажанага цеста з тлушчам! Гэта сапраўды сьмешна.

Не глядзіце фуд-порна.

Пад тэрмінам «фуд-порна» разумеюць узбуджальныя выявы ежы ў сацсетках, часопісах і на сайтах. Устрымлівайцеся ад разглядання карцінак з такой ежай, абмеркавання рэцэптаў, прагляду кулінарных перадач. Ежа – гэта толькі частка жыцця, ня трэба запаўняць ёю больш часу, чым неабходна. Навукова даведзена, што разгляд выяваў ежы можа выклікаць голад і жаданне есці ў абсалютна сытага чалавека.

Ежце толькі за абедзенным сталом, а не на хаду ці за ноўтбукам. Апошнія небяспечнае выпрацоўкай умоўнага рэфлексу, калі адно выгляд ноўтбука будзе наганяць апэтыт.

Не забараняйце, а ўводзьце правілы.

Не факсуйцеся на тым, што вам забаронена або нельга. Бо забароны могуць узмацняць цягу да ежы. Стварэнне свайго рэжыму харчавання – гэта не забароны, а правілы харчавання. Вы можаце зьесці тое, што хочаце, але зрабіце гэта ў наступны прыём ежы. Забаронаў няма, ды ёсць дакладныя правілы. Структуруйце і парадкуйце сваё сілкаванне, а не забараняйце сабе ўсё запар!

Стварайце пазытыўныя харчовыя звычкі.

Ежце толькі за абедзенным сталом, а не на хаду ці за ноўтбукам. Апошнія небяспечнае выпрацоўкай умоўнага рэфлексу, калі адно выгляд ноўтбука будзе наганяць апэтыт. Выразна вызначыце абедзеннае месца, упрыгожце стол абрусам – гэта створыць настрой.

Апэтыт – гэта добра.

Нармальны апэтыт – прыкмета здароўя. За некалькі гадзінаў устрымання ад ежы вы не сапсуяце сабе кіслатой страўнік, не запаволіце мэtabалізм і не зьясьце ўдвая болей пасля. Гэта міты, шмат якія зь іх мы разьбіром па ходзе кнігі.

Перабіце цягу.

Калі вам складана кантраляваць апэтыт, дапамогуць інтэнсіўныя смакі – кіслы або востры. Запараныя вострыя прыправы (карыца, бадзян, кардамон) або каркадэ карысныя для здароўя, практычна ня ўтрымліваюць калёрыяў і дапамагаюць кантраляваць апэтыт.

Найменей шкодны перакус.

Калі ўжо сытуацыя такая невыносная, што конча трэба перакусіць, то ўстрымайцеся ад мучных, салодкіх прадуктаў з высокай глікемічнай нагрукай, альбо індэксам, аддайце перавагу сырой расьліннай ежы ці тлушчам. Гэта могуць быць сырыя арэхі, сырая гародніна, якую можна пагрызыці (морква, салера, перац), або зьлёная салата. Таксама можна дадаць у гарбату ці ўжыць асобна лыжку масла ці алею – сьметанковага, какосавага, аліўкавага, – тлушчы эфэктыўна сыцішваюць цягу да салодкага.

Звычкі будуць вас падводзіць, але не хвалойцеся.

Спачатку можа быць складана, магчымыя зрывы нават аўтаматычныя, калі вы задумаліся аб нечым і апрытомнелі ўжо зь ежай у руках. Гэта вынік вашых доўгатэрміновых звычак і сумневаў. Калі вы перакусвалі ў машыне, то мозг будзе прапанаваць зрабіць вам гэта зноў. Не падмацоўвайце звычкі – і яны счэзнуць.

Правіла 2. Харчовае вакно

Харчовае вакно – гэта час паміж першым і апошнім прыёмам ежы на працягу сутак. Таксама вылучаюць харчовую паўзу – начны час ад апошняга да першага прыёму ежы на наступны дзень. У цэлым чым вузейшае харчовае вакно і шырэйшая харчовая паўза (у разумных межах), тым болей карысці для здароўя нават безь сьвядомага абмежавання каляражу. Без паступленьня калёрыяў у арганізме паскараецца працэс самаачышчэньня клетак (аўтафагіі), спаленьня тлушчу, павялічваецца адчувальнасьць арганізму да розных гармонаў, зьмяншаецца ўзровень запаленьня, а таксама зь цягам часу павялічваецца частка цягліцавай масы. Дасьледаваньні паказалі, што такая дыета прадухіляе зьяўленьне парушэньняў абмену рэчываў, у тым ліку дыябэт другога тыпу, пячоначны стэатоз (залішні тлушч у печані) і высокі ўзровень халестэрыну ў крыві.

Харчовае вакно – гэта час паміж першым і апошнім прыёмам ежы на працягу сутак. Чым карацейшае харчовае вакно і даўжэйшая харчовая паўза, тым болей карысці для здароўя.

Уявіце сабе, што час, калі мы ямо, і час, калі не ямо, па-рознаму ўплывае на наша здароўе. Што пераважыць на шалых? Дзіўна, але ўсе цуды (спаленьне тлушчу, аўтафагія, павышэньне адчувальнасьці да гармонаў) адбываюцца ў той прамежак, калі мы не ямо. Таму, каб паскорыць станючыя працэсы, трэба даўжэйшы прамежак часу ў соднях устрымлівацца ад ежы! Калі ў нас 12 на 12, то гэта ўсяго толькі роўныя ўмовы, але нават невялікі зрух на 2 гадзіны (10 на 14) ужо дае нашаму арганізму пэўныя перавагі, і шалі схіляюцца да спаленьня тлушчу. Абмежаваньне харчовага вакна ў 8 гадзін дае ўдвая большую перавагу і яшчэ мацней схіляе шалі ў бок жаданых эфэктаў!

Як зьвілася праблема?

Раней ежа была даступная кароткі час цягам содняў.

Сучасны чалавек атрымаў у спадчыну ад сваіх продкаў асаблівыя «сквапныя» або «ашчадныя» гены. Рэч у тым, што раней ежы было мала, але ў некаторыя сэзоны была яе празьмернасьць (сэзон паляваньня, ураджаю). Прылад для захоўваньня ежы не было, таму нашы «сквапныя» гены дапамагалі нам запасіць яе ў выглядзе тлушчу, каб перажыць голад ці недахоп ежы. Цяпер нашы гены штурхаюць нас пад'есьці ў любы час.

Цяпер ежа даступная цэлыя содні і ў гатовым выглядзе.

Вельмі часта наша харчовае вакно расьцягваецца на 14 і больш гадзін, людзі ядуць з самай раніцы і да позьняга вечара. А калі ежа, асабліва высокакалярычная, увесь час ёсьць у доступе, мы схільныя есьці ў запас. Пры гэтым працяглы прамежкі часу, калі мы маглі б спаліць назапашаны тлушч і павысіць адчувальнасьць да гармонаў, адсутнічаюць. Чым шырэйшае харчовае вакно, тым вышэйшая імавернасьць набору вагі. Больш за тое, прыём ежы блякуе працэсы самаачышчэньня клетак, таму нашаму арганізму застаецца менш часу на самааднаўленьне.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Прыводзіць да пераядання.

Заканамернасьць простая: чым шырэйшае харчовае вакно, тым вышэйшая рызыка пераядання. Скарачэньне часовага прамежку паміж першым і апошнім прыёмам і ежы аўтаматычна вядзе да таго, што вы ясьцё менш, але пры гэтым не абмяжоўваеце сябе сьвядома ў колькасьці калёрыяў.

Спаленьне тлушчу.

Калі мы ямо, узровень гармону інсуліну павялічваецца. Больш высокія ўзроўні яго ўтрыманьня блякуюць спаленьне тлушчу, таму пры частых прыёмах ежы нашы шанцы на тлушчаспаленьне зьніжаюцца. Зь цягам часу гэта можа прывесць да зьніжэньня адчувальнасьці нашага арганізму да інсуліну, што шкодна для здароўя.

Узмацняе рызыку іншых хваробаў.

Кожны прыём ежы актывуе адмысловыя малекулярныя комплексы mTORC [2 -- зноск] у нашых клетках. Яго хранічная гіпэрактыўнасьць павялічвае рызыку алергічных і аўтаімунных захворваньняў, падвышанага артэрыяльнага ціску.

Запавольвае самааднаўленьне.

Пастаянная актыўнасьць mTORC у нашых клетках, выкліканая шырокім харчовым вакном, прыводзіць да зьніжэньня актыўнасьці аўтафагіі.

Цыркадныя рытмы.

Чым шырэйшае ваша харчовае вакно, тым мацней зьбіваецца работа сутачных рытмаў. Так, прыём ежы позна ўначы здольны парушыць нармальную працу цыркадных рытмаў. А парушэньне працы нашых унутраных гадзінаў (дэсынхранізацыя) ляжыць у аснове шматлікіх захворваньняў.

Парушае працу гармонаў.

Пастаянны прыём ежы павышае ўзровень інсуліну і зьніжае ўзровень гармону росту і грэліну. Першае ўзмацняе сымптомы дэпрэсіі, зьніжаючы нэўрапластычнасьць. Другое запавольвае аўтафагію, спаленьне тлушчу і рост цягліцавай масы, памяншае адчувальнасьць да інсуліну.

Рызыка карыесу.

Чым большая нагрузка на зубы, тым горш спраўляецца сыстэма самаачышчэньня ў ротавай поласьці. А здароўе зубоў – гэта ня толькі карыес, але яшчэ і рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў!

Эфэктыўнае і пры захворваньнях.

Вузкае харчовае вакно павышае адчувальнасьць да інсуліну ў дыябэтыкаў, зьніжае аксыдатыўны стрэс, узровень запаленьня, запавольвае старэньне, зьніжае рызыку гіпэртэнзіі, паляпшае ліпідны профіль.

Дасьледаваньні на жывёлах паказваюць, што абмежаваньне часу харчаваньня стымулюе рост новых нэрвовых клетак, палягчае сымптомы дэпрэсіі й нават паляпшае стан пры нэўрадэгенэратыўных захворваньнях, у тым ліку хваробах Альцгеймэра і Паркінсона.

Асноўныя прынцыпы

Звужайце харчовае вакно.

Умоўна падзяліце содні на два прамежкі. У адзін зь іх можна есьці (харчовае вакно), у іншы прамежак неабходна абыходзіцца без калёрыяў (харчовая паўза). Безадносна колькасьці спажываных калёрыяў, звужэньне харчовага вакна і павелічэньне часу бязь ежы становіцца ўплываюць на здароўе.

Для пачатку паспрабуйце пакінуць 3-4 вольныя ад прыёму ежы гадзіны перад сном. Напрыклад, сьняданак а 7-й, вячэра а 19-й, сон а 23-й.

Існуе некалькі варыянтаў абмежаваньня харчаваньня, але іх аб'ядноўвае агульны прынцып: пэрыяд голаду і пэрыяд прыёму ежы, або харчовае вакно. Часта звужэньне харчовага вакна называюць абмежаваньнем часу харчаваньня – TRF (time restricted feeding), часам гэтае правіла гучыць як «ня есьці пасля 17-й або 18-й» і інш. Шмат хто дзеля скарачэньня харчовага вакна прапускае сьняданак, але гэта не зусім правільна, чаму – абмяркуем у наступным разьдзеле.

12/12

Калі вы ня маеце абмежаваньняў для яды, для пачатку паспрабуйце пакінуць 3-4 вольныя ад прыёму ежы гадзіны перад сном. Напрыклад, сьняданак а 7-й, вячэра а 19-й, сон а 23-й гадзіне. Вядома, гэта яшчэ не звужэньне харчовага вакна, але першы крок да гэтага. Трымайце цалкам чысты прамежак ад вячэры да сну.

10/14

Гэта аблегчаная вэрсія звужэньня харчовага вакна, часта вядомая як правіла «ня есьці пасля 18.00». Вы сьнедаеце а 7-й, вячэраеце а 17-й і пасля 18-й нічога не ясьце.

8/16

Усе прыёмы ежы ўкладаюцца ў 8 гадзін, а інтэрвалы паміж імі – у 16. Самая распаўсюджаная практыка: па сутнасьці, харчовая паўза акурат у два разы даўжэйшая за харчовае вакно. Даем двухразовую перавагу спаленьня тлушчу і аўтафагіі. Выконваць правіла проста: укладзіце ўсе свае прыёмы ежы ў прамежак 8 гадзін. Не абмяжоўвайце сябе ў прадуктах і памеры порцыі, ежце як звычайна і ўволю. Па харчовым вакне трымайце чысты прамежак у 16 гадзін. Напрыклад, вы сьнедалі а 8-й, паабедалі а 12-й і павячэралі а 16-й. Выдатна працуе, у тым ліку і для атлетаў. Зручны варыянт і для тых, хто працуе, бо можа зьмяшчаць як два, так і тры прыёмы ежы.

Без паступленьня калёрыяў паскараецца працэс самаачышчэньня клетак, спаленьня тлушчу, павялічваецца адчувальнасьць арганізму да розных гармонаў.

6/18

Вы сьнедаеце і абедаеце грунтоўна ды прапускаеце вячэру. Важна сытна паабедаць і пасьнедаць, тады да ночы апэтыт добра кантралюецца. Зручная схэма для людзей, якія працуюць у офісе. У 8:00 вы сытна сьнедаеце, у 14.00 сытна абедаеце. Цікава, што такая схэма выяўляецца эфэктыўнай ня толькі для здаровых людзей, але й для тых, хто хварэе на цукровы дыябэт II тыпу. Дыябэтыкі на двухразовым харчаваньні хутчэй худнеюць і аднаўляюць адчувальнасьць да інсуліну.

4/20

Часам вядомая як «дыета ваяра». У арыгінальным варыянце харчовае вакно ўвечары, але яно можа быць і днём. Есьці ў 4 гадзіны болей пасуе мужчынам і ў больш рэдкіх сытуацыях. Не рэкамендуецца для рэгулярнага выкарыстаньня.

Лічыце гадзіны, а не калёрыі.

Перавага харчовага вакна ў тым, што вы скарачаеце колькасьць калёрыяў у ежы безь іх вылічэньня. Пры абмежаваньні харчаваньня, скажам, на 10-гадзіннае вакно людзі аўтаматычна ядуць на 20% менш без падліку калёрыяў і самапрымусу. Гэта не ўплывае на здольнасьць набіраць цягліцы, атлеты могуць нарошчваць масу, сілкуючыся і ў чатырохгадзіннае вакно. Чым даўжэйшае вакно, тым вышэй імавернасьць пераяданьня.

Як трымацца правіла? Ідзі ды парады

Дзейнічайце спакваля.

Спачатку можна звузіць харчовае вакно да 12 гадзінаў (12 гадзінаў для прыёму ежы і 12 гадзінаў устрыманьня), станючыя эфэкты бачныя пры харчовым вакне ў 10 гадзінаў, але найлепшыя вынікі пры добрым трываньні дасягаюцца пры харчовым вакне ў 8 гадзінаў. У апошнім выпадку час ад першага да апошняга прыёму ежы – 8 гадзінаў, а вось харчовае ўстрыманьне роўна ўдвая даўжэйшае – 16 гадзінаў. Сістэма 8 на 16 простая і эфэктыўная. Таксама існуюць методыкі 4 на 20 ці 6 на 18, але да іх лепш пераходзіць на больш прасунутым этапе, і яны пасуюць ня ўсім.

Частата харчовых вокнаў 7/7, 6/7, 5/7.

Гэты тып дыеты мае на ўвазе штодзённае датрыманьне такога раскладу. Аднак дасьледаваньні паказалі, што абмежаваньне часу харчаваньня ў 5/2 таксама працуе. Таму для пачатку вы можаце датрымлівацца правіла вузкага харчовага вакна ў будні, а ў выходныя вячэраць паводле іншага графіку – для падтрымкі сацыяльных сувязяў. Другі варыянт – паставіць адну познюю вячэру сярод тыдня, а другую – на выходных. Падобныя схэмы 2+1 таксама паказваюць эфэктыўнасьць (два дні абмежаваньня, адзін дзень звычайнага харчаваньня) і могуць пасаваць пачаткоўцам.

Стрэс і харчовае вакно.

Чым вышэйшы стрэс, тым шырэйшым павінна быць харчовае акно. Стрэс павышае ўзровень гармону картызолу і на галодны страўнік здольны нашкодзіць здароўю. Чым ніжэйшы стрэс, тым вызейшым можа быць харчовае вакно.

Ежце ўволю і не лічыце калёрыі (у разумных межах, вядома).

Вельмі важна не змяншаць занадта рэзка колькасць спажываных калёрыяў. Для гэтага трэба з'ядаць больш, чым вы звыклі за адзін прыём ежы, бо часу на ежу цяпер меней. Перавага звужэння харчовага вакна ў параўнанні з іншымі дыетамі ў тым, што падчас харчовага вакна адсутнічаюць абмежаванні на памеры порцыі, вы можаце есці ўволю. Вам ня трэба лічыць калёрыі і ўвесь час баяцца пераесяці. Ежце ўволю, з задавальненнем, у адведзены час.

Трэнеруйцеся сьмела.

Вы можаце сумяшчаць правіла вузкага харчовага вакна з трэніроўкамі, у т. л. і з сілавымі, і гэта ня будзе замінаць набору цягліцавай масы.

Сьвяты.

Вы можаце мінімізаваць пабочныя эфэкты тлустай і салодкай ежы, калі ў гэты дзень будзеце выконваць правіла харчовага вакна. Абмежаванне харчавання дазваляе змякчыць негатыўнае ўздзеянне высокага ўзроўню спажывання тлушчу і цукру.

Якасны бялок, здаровыя тлушчы, складаныя вугляводы з нізкім глікемічным індэксам дапамогуць захоўваць устойлівае насычэнне доўга, а на паўфабрыкатах і фастфудзе вас з большай імавернасцю будзе мучыць голад.

Ня бойцеся.

Нягледзячы на ўсе асцярогі, вы не расцягнеце страўнік і не пераясьце. «Расцягнуты страўнік» – гэта міт. Мае пацыенты спачатку баяліся, што да вечара будуць адчуваць моцны голад, але на справе вынікла, што, калі ў першай палове дня яны ядуць уволю, голаду не ўзьнікае. Трэнэры часта палохаюць стратай цяглічнай масы, калі вы не паясьце пасля трэніроўкі, але гэта ня мае належных падставаў. Вы можаце й ня есці пасля трэніроўкі – гэта не нашкодзіць вашым цягліцам.

На гатовай ежы будзе складана.

Спажывайце больш бялку і тлушчу для насычэння, дадавайце гародніну і бабовыя. Праблемы з голадам у вас будуць, калі ёсць вялікая колькасць гатовай ежы, якая стымулюе пераяданне. Якасны бялок, тлушч, складаныя вугляводы з нізкім глікемічным індэксам дапамогуць захоўваць устойлівае насычэнне доўга, а на паўфабрыкатах і фастфудзе вас з большай імавернасцю будзе мучыць голад.

Есці ўволю з задавальненнем і без забаронаў.

Чым часцей і даўжэй цягам дня вы ясьце, тым менш атрымліваецца задавальнення ад ежы. Скарачэнне часу харчавання павялічвае задавальненне ад ежы, пры гэтым у вас няма жорсткіх забаронаў. Гэта паляпшае харчовыя паводзіны.

Парушэнні харчовых паводзінаў.

Калі вы маеце схільнасць да парушэнняў харчовых паводзінаў, вам варта пазбягаць жорсткіх абмежаванняў.

Правіла 3. Харчовы хранатып

Харчовы хранатып – часавыя перавагі людзей, звязаныя з тым, калі яны з'ядаюць большую частку свайго штодзённага каляражу. Навукоўцы высветлілі, што работа стрававальнай сістэмы наўпрост звязаная з работай сістэмы нашых цыркадных (штодзённых) рытмаў, якія кантралююцца ня толькі з мозгу (наш цэнтральны «гадзіннік» – гэта адмысловая частка мозгу пад назвай «супрахізматычнае ядро»), але й з перыферычнага «гадзінніка» – печані, цягліцаў, страўнікава-кішачнага тракту, белай тлушчавай тканкі й іншых. Выпрацоўка гармонаў, адчувальнасць да інсуліну, мэtabалічная актыўнасць печані мяняюцца ў розны час дня. У працэсе эвалюцыі арганізм адаптаваўся да ваганьняў дня і ночы і адаптаваў да іх сваю працу, актыўнасць шматлікіх генаў мяняецца ў цыркадных рытмах.

У ідэале вакно харчавання мусіць супадаць са сьветлавым вакном дня і з часам максымальнай актыўнасці чалавека. Чым мацнейшае разыходжаньне часу харчовага вакна са сьветлавым днём, тым большая праблема. Зьдайце ранкам і ўдзень ня меней за 80% агульнага дзённага каляражу. Разьмеркаваньне калёрыяў паміж сьняданкам, абедам і вячэрай у суадносінах 50, 30 і 20% паляпшае здароўе. Навуковыя дасьледаваньні паказалі, што адна й тая ж ежа, зьедзеная ў розны час дня, дзейнічае па-рознаму, і позьнія багатыя вячэры могуць павысіць узровень сістэмнага запаленьня, дыябэту, пухлінаў і парушыць якасьць сну.

Як зьявілася праблема?

Адкладзены лад жыцьця.

Са зьяўленьнем штучных крыніц сьвятла, працы раніцай і адпачынку ўвечары наш графік дзейнасьці паступова ссоўваецца на пазьнейшыя гадзіны, т. зв. «адкладзены лад жыцьця». Ранкам мы сьпяшаемся на працу, прапусьціўшы сьняданак, увечары мы ямо шмат і сытна. Вялікая колькасць штучных крыніц сьвятла, асабліва сьвятлодыёдаў, блякуе вытворчасць мэлятаніну і зьбівае працу ўнутранага гадзінніка і парушае апэтыт. Чым пазьнейшая вячэра, тым менш хочацца есьці ў час сьняданку, так і ўтвараецца заганае кола.

Начныя здавальненьні.

Спрабуючы атрымаць болей здавальненьня, мы пачынаем есьці пазьней увечары. Ежа ў цемры прыносіць нам больш асалоды, гэтая асаблівасьць звязаная з рэцэптарамі мэлятаніну і дафаміну ў мозгу. Уначы адчувальнасць рэцэптараў дафаміну вышэйшая, і гэта вядзе да таго, што эклер і серыял чым пазьнейшыя, тым смачнейшыя. Такім чынам, людзі несьвядома падсаджваюцца на «позьняе здавальненьне»: чым менш радасьці й прыемнасьцяў яны атрымліваюць на працягу дня, тым мацней хочуць расьцягнуць іх увечары, як многія кажуць – «жыць прынамсі ўвечары». Часта зрух харчовага вакна прыводзіць да «сыndromeу начной яды», калі людзі сытна сталуюцца позна ўвечары і ўночы, бадай што ня маючы змогі супрацьстаяць імпульсам падсілкавацца.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Парушэньні вугляводнага абмену.

Важны гармон інсулін і начны гармон мэлятанін шчыльна ўзаемадзейнічаюць. У норме ўзроўні гармону сну мэлятаніну і інсуліну, які рэгулюе вугляводны абмен, знаходзяцца ва ўзаемазваротных адносінах. Такім чынам, лішак сьвятла і вугляводаў увечары парушае якасьць сну, а вячэра ў позьні час пагаршае засваеньне вугляводаў, што можа выклікаць мэtabалічныя парушэньні. У рэшце рэшт, высокі інсулін можа зьнізіць узровень мэлятаніну і перашкодзіць яго выдзяленьню. А зьніжэньне мэлятаніну й працягласьці сну зь цягам часу зьнізіць адчувальнасьць да інсуліну.

Адчувальнасьць да інсуліну.

Добрая адчувальнасьць да інсуліну зьвязаная з мацнейшым здароўем. У чалавека адчувальнасьць да інсуліну рэгулюецца цыркадным рытмам, зьмяняючыся ўвечары і ноччу. Гэты працэс зьвязаны ня толькі з нашым цэнтральным гадзіннікам, супракіязматычным ядром гіпаталамусу, але й з гадзіннікамі печані, цягліцаў, падстраўніцы (падстраўнікавай залозы) і тлушчавай тканкі. Раніцай і ў другой палове дня інсулінарэзыстэнтнасьць мінімальная, але ўвечары зьніжаецца адчувальнасьць і тлушчавых, і цягліцавых тканак і печані да інсуліну. Тыя, хто зьядаў траціну ці больш содневага рацыёну пасья 18-й, мелі больш высокія ўзроўні глюкозы і глікіраванага гемаглабіну (маркер глікемічнага кантролю) у крыві, больш высокі інсулін і вышэйшую рызыку дыябэту і павышанага артэрыяльнага ціску.

Спалучэньне сытнага сьняданку і лёгкай вячэры дапамагае лепей кантраляваць узровень глюкозы ў крыві ў параўнаньні са спалучэньнем «лёгка сьняданак – сытная вячэра», розьніца ўзроўняў інсуліну і глюкозы ў экспэрымэнтальных групах складала 20%.

Сыстэмнае запаленьне і пухліны.

Чым вышэйшы ўзровень інсуліну і сыстэмнага запаленьня, тым большая рызыка раку. Навукоўцы высьветлілі, што позьняя ежа ўвечары павялічвае рызыку раку малочнай залозы. Кожныя тры гадзіны, што мы не ямо да ночы, на 20% зьніжаюць узровень глікіраванага гемаглабіну. І наадварот, кожныя 10% калёрыяў, зьедзеных пасья 17-й, павялічваюць узровень запаленьня (ультраадчувальны С-рэактыўны бялок) на 3%.

Іншыя праблемы і хваробы.

Звычка есьці позна небясьпечная рызыкай атлусьценьня, саркапэніі (страта колькасьці цягліц), парушэньняў харчовых паводзінаў, дэпрэсіі, трывожных разладаў. Але раньняе харчовае вакно зьніжае ўзровень акісьляльнага стрэсу і прыводзіць да зьніжэньня вечаровага апэтыту! Яда на ноч пагаршае працу самататропнага гармону (СТГ), зьвязанага з начной аўтафагіяй (самаачышчэньне клетак). Чым больш ежы ноччу, тым горшыя сон і аднаўленьне.

Асноўныя прынцыпы

Пэрасуныце харчовае вакно на дзённы час.

Харчовае вакно, ссунутае на больш раньнія гадзіны, карыснае для здароўя, бо сынхранізуе наш графік харчаваньня і соднєвыя біярытмы. Аптымальна есьці ў той час, калі ў нашай крыві высокі ўзровень гармону актыўнасьці й стрэсу картызолу і самы нізкі начнога гармону мэлятаніну. Зрушваючы харчовае вакно, мы сынхранізуем нашыя цыркадныя рытмы, лепей кантралюем апэтыт і голад. На сьветлы час

дня прыпадае найлепшая адчувальнасць нашага арганізму да інсуліну, таму ежа аптымальней засвойваецца, а рызыка атлусцення ды іншых праблемаў са здароўем памяншаецца.

Гэты метад называецца па-рознаму: напрыклад, early Time-Restricted Feeding (eTRF) – раньняе кармленне з часавым абмежаваннем. Падобны зрух харчовага вакна таксама выкарыстоўваецца і ў некаторых традыцыйных практыках для падтрымання яснасці розуму, таму будыцкім манахам дазваляецца есці толькі да 12-й дня.

Адкінуць яду на ноч.

Некаторыя людзі маюць звычку піць кефір альбо малако для моцнага сну і г.д. Гэтага трэба пазьбягаць: ніякай яды ноччу.

Перагрупоўка каляражу.

Захоўваючы ранейшы рэжым харчавання, пачніце разгружаць вячэру і павялічваць каляраж і аб'ём сьняданку і абеду. Для многіх людзей менавіта вячэра зьяўляецца самай сытнай ядой, таму захавайце яе аб'ём дзеля падтрымкі сытасці ды зьменшыце каляраж. Для гэтага дадайце больш прадуктаў зь нізкай адноснай калярыйнай шчыльнасцю: зеляніна, сырая і вараная гародніна. Дадавайце тлушчы, каб стымуляваць выдзяленне гармону халецыстакініну, што падтрымлівае адчуванне сытасці. Для некаторых людзей наедным можа быць і бялок, але калі вы кепска сьпіце, то яго трэба пазьбягаць на вячэру. Даследаваньні паказалі, што зрушэнне каляражу зь вячэры на сьняданак з захаваннем часу яды – цалкам эфектыўная стратэгія.

Непасрэдны зрух харчовага вакна.

Сынхронна на паўгадзіны ці гадзіну зрушце на больш раньні час сьняданак і вячэру. Пры гэтым не імкніцеся да крайнасці, зрух нават на гадзіну можа быць карысны і палепшыць якасць сну. Для нас агульнай мэтай стане плыўны зрух і эвалюцыя вашага рэжыму ў наступнай паслядоўнасці:

- ✓ ня есці на ноч;
- ✓ ня есці за 2 гадзіны да сну;
- ✓ ня есці за 3 гадзіны да сну;
- ✓ ня есці за 4 гадзіны да сну (можа быць і 5, але 4 гадзіны дастаткова для звычайнай працы ўсіх гармонаў).

Прыклад.

Вы сьнедаеце аб 11-й і вячэраеце а 21-й, кладзецеся спаць а 23-й. Вы можаце паступова ссоўваць сваё харчовае вакно гэтак: 10.00–20.00, 9.00–19.00, 8.00–18.00. У той жа час, вядома, вам давядзецца перакласці свой графік засынаньня і абуджэння.

Такім чынам, наша мэта можа быць сфармаваная так: скончыць есці да 16-й, але таксама цалкам рэальныя і маюць абгрунтаваньне мэты скончыць да 17-й і нават клясыка «ня есці пасля 18-й». Для краінаў, размешчаных далей ад экватару, графік можа мяняцца ў залежнасці ад сезону. У такім разе скрайні вечаровы час на яду складае 19:00, а для нашых шыратаў – 20:00 у вяснова-летні час з больш працяглым сьветлавым днём. Пры гэтым час засынаньня мусіць быць па магчымасці не пазьней за 22:00, а ўлетку з доўгім сьветлавым днём магчыма й да 23:00.

Вечаровы харчовы хранатып.

У шэрагу выпадкаў могуць быць выключэнні з правіла. Напрыклад, культурныя асаблівасці ў гарачых краінах, дзе празь сьпёку цягам дня ня хочацца есці. У многіх культурах вячэра грае сацыяльную ролю, калі яна збірае сваякоў і сяброў за адным сталом для зносінаў і адпачынку пасля працы. Людзі, якія працуюць па вечарох, цалкам могуць аддаваць перавагу вечароваму харчоваму хранатыпу.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады.

Дзейнічайце спакваля.

Хутка змяніць свае звычкі цяжка і небяспечна на зрыў. Таму разварочвайце свае біярытмы пакрысе і паступова. Крыху меней з'ясыцё на вячэру – на сьняданак будзе больш апэтыту. Чым болей з'ясыцё на сьняданак, тым менш захочацца на вячэру. Памятайце, што сыты вечар закладаецца раніцай. Тыя, хто прапускае сьняданак, як правіла, ядуць шмат на ноч. Такім чынам, бясплённа «ня есці вечарам», калі вы кепска пасьнедалі і паабедалі; змагацца з пачуцьцём голаду ўвечары, калі вы ўжо стаміліся і рэсурс сілы волі абмежаваны, – гэта сьвядома выракаць сябе на няўдачу. Пачынайце зьмены ад сьняданку.

Няма апэтыту на сьняданак?

Калі няма апэтыту на сьняданак, то рабіце вячэру больш лёгкай альбо прапускайце яе. Тады раніцай у вас будзе выдатны апэтыт і жаданьне есці, вы зможаце зьесці дастатковы каляраж. Па першым часе апэтыт будзе нестабільны, таму вам спатрэбіцца крыху прымусу, каб добра пасьнедаць. Калі вы сытна павячэралі, то ўсё роўна не прапускайце сьняданак.

Прачынайцеся крыху раней.

Калі ваш графік дазваляе, прачынайцеся крыху раней, да восьмай раніцы вы ўжо мусіце пасьнедаць. Зразумела, гэта не заўсёды і не для ўсіх магчымае правіла. Калі ваш пік рабочай актыўнасьці прыпадае на вечар, то занадта раньня вячэра можа не пасаваць вам.

Меней гатовай ежы ўдома.

Калі ў вас праблемы зь вячэрнім самакантролем, то трымайце менш гатовай ежы дома, а таксама падумайце: магчыма, вы можаце павячэраць у месцы зь якаснай ежай па дарозе дадому?

Майце плян на сьняданак.

Падумайце, што і як вы будзеце гатаваць на сьняданак. Калі пляну няма, то імавернасьць зрабіць нясмачны і няправільны сьняданак вельмі высокая. У ідэале прыгатаваньне ежы павінна заняць раніцай ня больш за 20 хвілін.

Болей задавальненьня ўдзень.

Часта на пераяданьне ўвечары нас падштурхоўвае жаданьне атрымаць больш задавальненьня пасля бязрадаснага дня. Таму абавязкова плянуйце сабе як мінімум адно асабістае задавальненьне на кожны вечар – і гэта адцягне вас ад ежы.

Калі такі ясьцё вячэру позна.

У ідэале ежце нешта сырое зь вялікай колькасьцю клятчаткі, напрыклад пагрызіце моркву. Працэс дбайнага жаваньня здольны аслабіць стрэс і паменшыць голад. Сырыя расьлінныя прадукты (за выключэньнем садавіны) зь невялікай колькасьцю тлушчу будуць мець мінімальны нэгатыўны эфэкт, нават зьедзеныя позна ўвечары.

Правіла 4. Сьняданак

Сняданак – гэта найважнейшы прыём ежы. У ранішні час арганізм заводзіць наш унутраны гадзіннік і настройвае біярытмы. Тое, як мы пасьнедаем, будзе шмат у чым вызначаць нашае самаадчуваньне і энэргічнасьць днём, голад і сытасьць, а таксама наш настрой і нават сон. Для многіх людзей раніца – гэта час без апэтыту і радасьці, але гэта няправільна. Наладзіўшы сваю раніцу, вы будзеце прачынацца са смакам да жыцьця і добрым апэтытам – і гэта значыць, што вы на слушным шляху да здароўя! Калі мае кліенты сустракаюць раніцу з задавальненьнем і вяртаюць апэтыт, яны хутчэй здаравеюць.

Добры сьняданак дапамагае добра пачаць дзень і захаваць энэргічнасьць да самага вечара! Успомніце, калі вы адпраўляецеся ў падарожжа і бэнзіну мала, вы адразу запраўляеце поўны бак, каб затым ехаць спакойна і не баяцца таго, што паліва скончыцца. Пачынаючы дзень, важна папоўніць свае энэргетычныя запасы, каб цягам дня ваш арганізм спраўна функцыянаваў.

Для многіх людзей раніца – гэта час без апэтыту і радасьці, але гэта няправільна. Наладзіўшы сваю раніцу, вы будзеце прачынацца са смакам да жыцьця і добрым апэтытам – і гэта значыць, што вы на слушным шляху да здароўя!

Як зьявілася праблема?

Павелічэньне тэмпу жыцьця і адсутнасьць рэжыму дня зрушваюць наш графік, мы вячэраем і кладзёмся спаць пазьней. Позьняя вячэра і ўздым прыводзяць да адсутнасьці часу для гатаваньня сьняданку, і ў нас да таго ж няма апэтыту раніцай. Усё гэта фармуе заганае кола, і мы союьваем гадзіны прыёмаў ежы на ўсё пазьнейшы час. Цяпер увогуле ў сярэднім 30% людзей ня сьнедаюць, многія пераходзяць на позьні сьняданак, а колькасьць ужытых ранкам калёрыяў імкліва зьніжаецца.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Сардэчна-сасудзістыя захворваньні.

Навуковыя дасьледаваньні пацьвердзілі, што рэгулярны сьняданак становіцца ўплывае на здароўе сардэчна-сасудзістай сыстэмы і зьніжае рызыку многіх захворваньняў. Адсутнасьць сьняданку прыводзіць да парушэньня ліпіднага профілю крыві, павелічэньня атэрасклератычнай паразы сасудаў. Агульная колькасьць атэрасклератычных бляшак у паўтара разы вышэйшая ў тых, хто прапускае

сьняданак. Акрамя таго, павялічваецца рызыка сардэчнага прыступу ды ішэміі сэрца са сьмяротным вынікам.

Атлусьценьне і цукровы дыябэт.

Сьняданак зьніжае рызыку мэtabалічнага сьндраму (атлусьценьне, дыябэт, гіпэртэнзія і да т. п.). Большасьць людзей, якія пакутуюць на атлусьценьне, ня маюць звычкі сьнедаць або зьядаюць за сьняданкам вельмі мала. Тыя, хто рэгулярна сьнедае, маюць на 30% меншую імавернасьць атлусьценьня і ў два разы зьніжаюць рызыку цукровага дыябэту.

Фэртыльнасьць.

Сьняданак уплывае нават на разьвіцьцё захворваньняў, якія на першы погляд складана звязаць з харчаваньнем. Напрыклад, на полікістоз яечнікаў, што ўзьнікае ў сувязі з інсулінарэзыстэнтнасьцю. Сытны сьняданак і нізкакалярыйнае вячэра дапамагаюць павысіць адчувальнасьць да інсуліну і палепшыць гарманальны профіль, падвышаючы шанцы на зачацьце.

Сыстэма «голад – сытасьць».

Адсутнасьць сьняданку прыводзіць да парушэньня насычэньня і паніжанага кантролю голаду на працягу ўсяго дня. Навукоўцы высветлілі, што маладыя людзі, якія прапускаюць сьняданак, зьядаюць на 40% больш прысмакаў цягам дня.

Спалучэньне сьняданку зь яркім сонечным сьвятлом, фізычнай актыўнасьцю і прыемным абуджэньнем – гарантыя добрага пачатку дня.

Прадуктыўнасьць, стрэс.

Рэгулярны сьняданак спрыяе паляпшэньню канцэнтрацыі ўвагі, стабілізуе ўзровень цукру ў крыві. ІQ дзяцей, якія рэгулярна сьнедаюць, вышэйшае. Пры адсутнасьці сьняданку зьмяншаецца наша стрэсаўстойлівасьць, бо раніцай самы высокі ўзровень картызолу, што на тле адсутнасьці ежы павялічвае рызыку разбурэньня цягліц і назапашваньня тлушчу.

Асноўныя прынцыпы

Здаровы сьняданак – гэта рэгулярны, сытны, высокабялковы раньні сьняданак пры дастатковым узроўні асьвятленьня.

Такі сьняданак спрыяе спаленьню тлушчу, пры гэтым мацней выдаткоўваецца менавіта вісцэральны тлушч, а не падскурны (інтэнсіўней зьніжаецца ахоп таліі). Сьняданак дапамагае кантраляваць узровень грэліну, таму вы пачуваецеся сытым на працягу ўсяго дня. Сьняданак стабілізуе ваганьні цукру ў крыві, паляпшае настрой і прадуктыўнасьць. Спалучэньне сьняданку зь яркім сьвятлом, фізычнай актыўнасьцю і прыемным абуджэньнем зьяўляецца гарантыяй добрага пачатку дня. Бо менавіта раніца крытычна важная для нашага здароўя: яна дазваляе перазагрузіць, наладзіць і сінхронізаваць працу цыркадных рытмаў.

Высокаблялковы сьняданак.

Высокаблялковыя прадукты на сьняданак засвойваюцца і насычаюць лепей, чым у любы іншы прыём ежы. Так, сьняданак з двух яйкаў паказаў сябе лепш, чым аналягічная па калёрыях колькасьць вугляводаў. Пасьля сьняданку з падвышанай колькасьцю бялку моладзь ела на вячэру на 200 ккал менш, а на працягу дня не адчувала жаданьня чым-небудзь перакусіць. Сьняданак павінен утрымоўваць 50-80 грамаў якаснага бялку і дастатковую колькасьць тлушчаў. Вугляводы на сьняданак павінны складаць меншую долю калёрыяў, кашу варта замяніць гароднінай.

Сытны па аб'ёме (breakfast diet).

Сьняданак павінен складаць больш за 30% аб'ёму сутачнага спажываньня калёрыяў. Ухапіць кавалачак чаго-небудзь з кавай ня лічыцца паўнагартасным сьняданкам. Важнасьць сытнага сьняданку – гэта факт, які знайшоў адлюстраваньне ня толькі ў навуковых дасьледаваньнях, але і ў традыцыйнай мудрасьці: «Сьняданак – золата, абед – срэбра, вячэра – медзь», «Сьняданак зьез сам, абедам падзяліся зь сябрам, а вячэру аддай ворагу», «Сьнедай як кароль, вячэрай як жабрак» і шматлікія іншыя.

Раньні сьняданак.

Сьнедаць трэба ў першую гадзіну пасьля абуджэньня. Каб пасьпяваць, вы мусіце прыгатаваць усё зь вечара. Прачнуліся – уключайце пліту і займайцеся ранішнімі справамі.

Паўгадзіны сонечнага сьвятла раніцай – гэта навукова абгрунтаваная, эфэктыўная працэдура для здаровай працы цыркадных рытмаў. Зімой можна сьнедаць з уключанымі яркімі лямпамі для фотатэрапіі.

Яркі сьняданак.

З самае раніцы трэба ўключаць яркае сьвятло, якое зьнізіць узровень мэлатаніну і картызолу. Ранішняе сьвятло павялічвае адчувальнасьць да інсуліну і, як вынік, спрыяе пахудзеньню. Сонечнае сьвятло палепшыць настрой і павялічыць выпрацоўку дафаміну, бо дафамінавыя нэўроны ёсць і ў сятчатцы вока, дзе ўтвараюць асаблівую рэтына-дафамінавую сыстэму. Паўгадзіны сонечнага сьвятла раніцай – гэта навукова абгрунтаваная, эфэктыўная працэдура для здаровай працы цыркадных рытмаў. Зімой можна сьнедаць з уключанымі яркімі лямпамі для фотатэрапіі.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Хуткі сьняданак.

У ідэале плянуйце такі сьняданак, каб прыгатаваць яго за 10-15 хвілінаў. Складаныя стравы, прадукты з працяглым часам гатаваньня не пасуюць. Актыўна выкарыстоўвайце спэцыі і травы, каб надаць яркасьці звыклым прадуктам.

Прачынайцеся лёгка.

Лёгкае і прыемнае ранішняе абуджэньне – гэта важная прыкмета моцнага здароўя. Усталойце на будзільнік прыемную мэлэдыю з паступовым павелічэньнем гучнасьці. Увечары візуалізуйце час абуджэньня, няхай лічбы застануцца ў вас у памяці. Прайграйце некалькі разоў у галаве працэс

абуджэньня, як вы лёгка прачынаецеся за пяць хвілінаў да сыгналу будзільніка і адчуваеце сябе выдатна. Сфакусуйцеся на прадчуваньні ад прыемнага абуджэньня.

Няма апэтыту.

Пры адсутнасьці апэтыту раніцай рабіце лёгкую вячэру ці зусім прапускайце яе. Часам пры парушэньні сыстэмы «голад – сытасьць» раніцай апэтыту няма, але па меры нармалізацыі вашага стану апэтыт будзе прыходзіць.

Прачынайцеся заўсёды ў адзін час.

І ў працоўны, і ў выходны дзень прачынайцеся ў аднолькавы час. Ваша цела абвыкне абуджацца ў правільнай фазе сну, і вам будзе лягчэй уставаць. Можна паэкспэрымэнтаваць, ссоўваючы час абуджэньня на 10-20 хвілінаў у абодва бакі. А што рабіць, калі трэба выспацца? Усё проста: кладзіцеся раней спаць на наступны дзень. Гэтае проста правіла: прачынаецеся ў адзін час, засынаеце, калі захацелася.

Выкарыстоўвайце сьветлавы будзільнік.

Сьветлавы будзільнік плыўна павышае яркасьць сьвятла, і вы прачынаецеся лёгка і хутка. Гэта добры і карысны спосаб, не такі траўматычны, як гучны будзільнік.

Выйдзіце на сонца.

Короткі шпацыр або прабежка на вуліцы пад сонцам выдатна наладзяць вас і вернуць апэтыт. Цудоўна, калі ў вас ёсьць сабака! Памятайце, што сонечнае сьвятло – гэта дзівосная крыніца здароўя і даўгалецця, выкарыстоўвайце любую магчымасьць пабываць пад сонцам, асабліва раніцай!

Сьветлавы будзільнік плыўна павышае яркасьць сьвятла, і вы прачынаецеся лёгка і хутка. Гэта добры і карысны спосаб, не такі траўматычны, як гучны будзільнік.

Выкарыстоўвайце тэмпэратурны будзільнік.

Тэмпэратура таксама зьяўляецца сыгналам для нашых унутраных гадзінаў. Уначы тэмпэратура падае, і сасуды скуры звужаюцца, у мозг трапляе больш крыві, і мы лягчэй прачынаемся. Зрабіце меншым ацяпленьне на ноч – і ранкам прачняцеся ў прыемнай і бадзёрай прахалодзе. Падвышэньне тэмпэратуры з дапамогай водных працэдур і зарадкі дапаможа вам зарадзіцца энэргіяй і лягчэй прачнуцца. Разнасьцежце вокны, выйдзіце на балкён, абліцеся вадой.

Нагуляць апэтыт.

Зрабіце інтэнсіўную зарадку, але не даўжэй за 20 хвілінаў. Халодны душ са старанным расьціраньнем цела, заняткі спортам на сьвежым паветры добра падвышаюць апэтыт.

Шклянка вады.

Выпіце шклянку вады пасля абуджэння. За ноч вы страцілі крыху вадкасьці, зараз самы час аднавіць водны балянс.

Пазьбягайце канцэнтраваных вугляводаў.

Дапускаюцца нізкавугляводныя гародніна і зеляніна: капуста, салера, шпінат, цыбуля і г. д. У звычайным варыянце можна разгледзець сярэднекрухмалістую гародніну. Непажадана рабіць сыняданак з адной толькі кашы, няхай і карыснай, ня кажучы ўжо пра макарону.

Прадоўжыце сытасьць да абеду.

Для прадаўжэння сытасьці выкарыстоўвайце тлушчы. У ідэале ваш сыняданак павінен быць такім, каб думкі аб ежы не прыходзілі вам у галаву да абеду. Для прадаўжэння сытасьці дадавайце тлушчы: сыметанковае масла, какосавы, аліўкавы алей, ялавічны тлушч.

Дэсэрт на сыняданак.

На дэсэрт разгледзьце авакада, гарэхі, кавалачкі какосу, ягады, садавіну. Гарэхі выдатна насычаюць і добра пасуюць да гарбаты і кавы.

Аўсянка, сэр.

Насуперак мітам, ангельскі сыняданак – гэта не аўсянка, а яйкі, бекон і фасоллю, т. Е. высокабялковыя прадукты. Многія вытворцы шматкоў актыўна іх прасоўваюць, але кашы на сыняданак - гэта не самае лепшае рашэньне, так як іх не хапае для кантролю апэтыту і энэргіі да самага абеду.

Правіла 5. Вячэра

Вечар – гэта важная частка нашых цыркадных рытмаў. Добрая вячэра і якасны сон забяспечваюць паўнавартаснае аднаўленьне арганізму ўначы. Вячэрнія пераяданьні, начныя перакусы, празьмерны стрэс, лішак сьвятла і стымуляцыі парушаюць вячэрні спакой, структуру сну і яго працягласьць. Чалавек часам сыпіць столькі ж, але аднаўляецца горай. Чым горшы сон, тым горшая работа мэtabалізму, сыстэмы «голад – сытасьць», слабейшы самакантроль. Вячэрайце лёгка, рана і правільна – гэта падмурак паўнавартаснага сну і здароўя!

На прыкладзе сваіх пацыентаў я бачу, што вечар – гэта ўразьлівае месца для многіх людзей. Чаму? Яны ня ўлічваюць стрэс і парушэньні сьветлавога рэжыму. Прыкладу прыклад. Ёсьць такая глыбакаводная і вельмі страшная на выгляд рыба – марскі д“ябал. У яе ёсьць нарост на галаве – «вуда», – які сьвеціцца ў цёмнай глыбокай вадзе. Прывабленыя сьвятлом рыбы падплываюць і трапляюць проста ў пашчу марскога д“ябла. Так і ў нас залішныя сьвятло і стымуляцыя ўвечары зьбіваюць цыркадныя рытмы, прымушаюць думаць, што цяпер дзень, прыліпаць да экрану ды шмат і сытна есьці ўвечары. Не трапляйце ў сьветлавую пастку!

Як зьявілася праблема?

Розныя краіны маюць розныя традыцыі. У адных краінах вячэра ранняя і лёгкая, у іншых – позняя і досыць сытная, што звязана з працай удзень і гарачым дзённым кліматам. Але ў цэлым усюды мы бачым стаўленьне да вячэры як да лягчэйшага прыёму ежы («вячэру аддай ворагу», «вячэрай як жабрак» і да т. п.). А вось сучасныя людзі пры адсутнасці культуры харчавання сутыкаюцца з вечаровай спакусай ежы і часта паддаюцца ёй.

Велізарная колькасць святлодыёдных выпраменьванняў з высокаю доляй святла сіняга спектру (тэлефоны, кампутары, пляншэты, тэлевізары, святлодыёдныя лампы і інш.) збіваюць нашы ўнутраныя гадзіннікі. Святло такога спектру дае сыгнал аб тым, што цяпер дзень, і абстрае пачуццё голаду.

Цыркадная гіперфагія (пераяданьне).

Пытаньне вячэрняга харчавання і вячэры шчыльна звязана з работай нашых цыркадных біярытмаў. Велізарная колькасць святлодыёдных выпраменьванняў з высокаю доляй святла сіняга спектру (тэлефоны, кампутары, пляншэты, тэлевізары, святлодыёдныя лампы і інш.) збіваюць нашы ўнутраныя гадзіннікі. Святло такога спектру дае сыгнал аб тым, што цяпер дзень, і абстрае пачуццё голаду.

Гіперфагія і эпідэмія стрэсу.

Хранічны стрэс становіцца распаўсюджанай зьявай. Калі востры стрэс часцей прытуляе апэтыт, то хранічны – наадварот, узмацняе з прычыны падвышанай выпрацоўкі грэліну. Стомленасць і голад на глебе стрэсу павялічваюцца ўвечары, што прыводзіць да пераядання. Больш за тое, грэлін узбуджае нэрвовую сыстэму, таму людзі вымушаны есці для таго, каб заснуць, выкарыстоўваючы ежу як снатворнае. Злоўжываньне кафеінам і алькаголем таксама пагаршае разлады прыёму ежы.

Геданічная гіперфагія (імкненьне есці дзеля атрымання задавальнення пры адсутнасці дэфіцыту энэргіі).

Акрамя стрэсу, існуе і синдром дэфіцыту задаволенасці, калі назіраецца зьніжэньне здольнасці атрымліваць задавальненьне ад жыцця. Такія людзі ядуць, бо ім сумна, тужліва, самотна, мала радасцяў, і выбіраюць пры гэтым максымальна калярыйныя прадукты, нездаровыя спалучэньні мучнога, тлустага, салодкага, смажанага, салёнага і інш.

У людзей, якія пакутуюць на начныя перакусы, парушаная работа біялягічных рытмаў, фізіялягічная работа шматлікіх гармонаў, нармальны абмен рэчываў. Чым больш і чым часцей чалавек есць позна, тым больш выяўленымі могуць быць яго сымптомы і парушэньні сну.

Працоўная нагрузка.

Інтэнсіўная працоўная нагрузка, адсутнасць паўнаважнага сьняданку і часу на абед прыводзяць да зьяўленьня фізіялягічнага інтэнсіўнага голаду ўвечары і пераядання. Працяглыя прамежкі бяз ежы раніцай і днём прыводзяць да падвышанай выпрацоўкі картызолу, што дадаткова ўзмацняе стрэс.

У людзей, якія пакутуюць на начныя перакусы, парушаная работа біялягічных рытмаў, фізіялягічная работа шматлікіх гармонаў, нармальны абмен рэчываў. Чым больш і чым часцей чалавек есць позна, тым больш выяўленымі могуць быць яго сымптомы і парушэньні сну. Позняя вячэра і начныя

перакусы прыводзяць да атлусьцення, падвышанай рызыкі цукровага дыябэту 2-га тыпу, а таксама психалагічных праблемаў. Дасьледаваньні пацвердзілі, што падвышаны апэтыт у начны час зьвязаны з прыгнечанасьцю, схаванай дэпрэсіяй, эмацыйнай напругай, трывожнасьцю.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Шэраг нэгатыўных узьдзеяньняў позьніх прыёмаў ежы разабраны ў папярэднім разьдзеле. Мы адзначым, што існыя дасьледаваньні даюць далёка не заўсёды адназначны адказ. Па сутнасьці, калі лічыць колькасьць спажываных калёрыяў (што далёка не заўсёды рэальна ў доўгатэрміновай пэрспэктыве), то ўплыў вячэры на структуру цела не такі вялікі. Так, ва ўмовах лёгкага дэфіцыту калёрыяў, харчаваньне раніцай і ўвечары на працягу 12 тыдняў не паўплывала на ўзровень тлушчу. Але большая колькасьць дасьледаваньняў знаходзіць сувязь паміж позьняй сытнай вячэрай і атлусьценнем.

Рэжым харчаваньня зьвязаны з запаленьнем у тлушчавай тканцы. Прыём ежы ўначы актывуе імунныя клеткі макрафагаў і выклікае большы запалены адказ у тлушчавай тканцы ў параўнаньні зь ядой удзень. Яда на ноч больш чым у 7 разоў павялічвае імавернасьць пякоткі ў параўнаньні зь ядой за 3 гадзіны да сну. Існуюць дасьледаваньні, якія паказваюць, што позьнія прыёмы ежы зьніжаюць навучальнасьць і прыводзяць да парушэньняў работы гіпакампу.

Ёсць і іншыя праблемы. Так, рызыка разьвіцьця ішэмічнай хваробы сэрца на 55% вышэйшая ў тых, хто есць позна ноччу. Цікава, што рызыка разьвіцьця гарманальных парушэньняў, у тым ліку раку грудзей і раку падкарэньнічнай залозы, таксама зьвязаная з позьнімі прыёмамі ежы. Рызыка разьвіцьця раку малочнай залозы зьніжаецца на 16%, а раку падкарэньніцы – на 26% у тых, хто вячэрае мінімум за дзьве гадзіны да сну.

Сыndrome начной яды.

Скрайнім парушэньнем харчовых біярытмаў зьяўляецца сындром начной яды. Яго асноўныя сымптомы – гэта частыя (больш за 2 разы на тыдзень) эпізоды прыёму ежы позна ўвечары ці ноччу, за якія паглынаецца больш за 25% сутачнай дозы калёрыяў, пэрыядычная (больш за 4 разы на тыдзень) адсутнасьць апэтыту раніцай, пачуцьцё віны і сораму праз харчовыя паводзіны, зьніжэньне якасьці жыцьця. Падобны разлад патрабуе кансультацыі псыхатэрапэўта і работы над нармалізацыяй біярытмаў, перамагчы яго адной сілай волі цяжка. Сындром начнога апэтыту небясьпечны і для людзей са звычайнай вагой, бо пагаршае якасьць сну. Чым большую долю дзённых калёрыяў вы зьядаеце ўвечары і ўначы, тым вышэйшая рызыка атлусьцення для вас у будучыні.

Асноўныя прынцыпы

Вячэрайце рана, умерана і карысна.

Памятайце, што ня толькі сьняданак уплывае на сон, але й вячэра закладае падмурак для сьняданку. Лёгкая ранняя вячэра – гэта гарантыя лёгкага абуджэньня і наяўнасьці апэтыту раніцай. Напрыклад, навукоўцы высветлілі, што прадукты зь нізкім глікемічным індэксам на вячэру стабілізуюць цукар у крыві на ўвесь наступны дзень!

Неабходна вячэраць як мінімум за 3-4 гадзіны да сну. Калярыйнасьць вячэры павінна складаць ад 20 да 30% ад соднейвай калярыйнасьці. Аптымальныя прадукты – сярэдне-і нізкакрухмалістыя гародніна і зеляніна, карысныя тлушчы (сьметанковае масла, аліўкавы, какосавы алеі). Порцыя можа быць вялікай, і не забывайце ўжываць і сырую гародніну. Абмяжуйце выкарыстаньне крупаў, мучных вырабаў, паўфабрыкатаў і вялікай колькасьці бялковых прадуктаў.

Аддайте перавагу таму, што ўтрымлівае больш клятчаткі: гародніна і зеляніна. Рафінаваныя вугляводы павялічваюць рызыку бессані, а вось клятчатка на вячэру можа падоўжыць фазу павольнага сну!

Раньняя вячэра.

Раньняя вячэра дапамагае павялічыць харчовую паўзу, а акрамя таго, неўзаветку скарачае колькасьць калёрыяў. Навукоўцы давялі, што поўнае абмежаваньне яды з 7-й вечара да 6-й раніцы ў здаровых людзей без абмежаваньня каляражу прыводзіць да таго, што яны ў сярэднім пачынаюць есьці менш на 240 ккал у содні! А гэта ў доўгатэрміновай перспэктыве дае дастаткова прыкметнае паніжэньне вагі! Раньняя вячэра спрыяе выпрацоўцы гармону росту, больш за 70% колькасьці якога выдзяляецца ноччу. Гармон росту стымулюе рост цяглічнай тканкі і спальваньне тлушчу. Яда на ноч, у сваю чаргу, спрыяе выдзяленьню інсуліну, які зьмяншае ўзровень гармону росту.

Вугляводы.

Нягледзячы на тое, што вугляводы могуць даць прыемную дрымоту, ня варта на вячэру есьці крухмалістыя вугляводы, варта абмежаваць мучное і салодкае. Аддайте перавагу таму, што зьмяшчае больш клятчаткі, – гародніне і зеляніне. Рафінаваныя вугляводы павялічваюць рызыку бессані, а вось клятчатка на вячэру можа падоўжыць фазу павольнага сну! Таму складаная салата – гэта выдатнае рашэньне! Навуковыя дасьледаваньні паказваюць, што цукар на вячэру выклікае павелічэньне эпизодаў мікраабуджэньня цягам ночы, што заўважна зьніжае якасьць сну.

Тлушчы.

Тлушчы таксама зьяўляюцца важнымі кампанэнтамі вячэры, але толькі ў спалучэньні з клятчаткай. Тлушчы не выклікаюць уздыму інсуліну, стымулююць выдзяленьне гармону халецістакініну, які дапамагае адчуваць сытасьць. Какосавы, аліўкавы алеі, сьметанковае масла і да т. п. будуць найлепшымі. Нават кавалачак сала пойдзе на карысьць. Таму сьмела запраўляйце гародніну тлушчамі, але захоўвайце пачуцьцё меры.

Багацьце бялковай ежы не пасавацьме трывожным людзям з праблемным засынаньнем. Але для тых, хто трэніруецца і моцна сьпіць, працуе дапазна, бялок на вячэру таксама можа быць прыдатным варыянтам.

Бялкі.

Пытаньне бялковых прадуктаў на вячэру не зусім адназначнае і павінна вырашацца індывідуальна. З аднаго боку, бялкі ўзмацняюць актыўнасьць і стымулююць нэрвовую сыстэму, што ня вельмі добра для сну. Багацьце бялковай ежы не пасавацьме трывожным людзям з праблемным засынаньнем. Зь іншага боку, бялкі выдатна спаталяюць голад і доўга падтрымліваюць апэтыт. Таму для тых, хто трэніруецца і моцна сьпіць, працуе дапазна, бялок на вячэру таксама можа быць прыдатным варыянтам.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Вячэрняе асвятленне.

Для правільнай работы цыркадных біярытмаў святло ўдомае павінна па спектры супадаць са святлом на захадзе сонца, быць жоўтым, рассяяным, няяркім. Для гэтага ўвечары трэба ўключаць не святлодыёдныя лампы, а лампы напальвання, якія дадуць патрэбны спектр. Але большую частку святлодыёднага святла даюць смартфоны, ноўтбукі, тэлевізары – для гэтага таксама ёсць варыянты. Можна ўсталяваць праграмы нахштальт f.lux, twilight [3], скарыстацца функцыяй night shift. Але найлепшым варыянтам будзе купіць спецыяльныя акуляры, якія блякуць сінюю частку спектру.

Тэмпература ўвечары.

Тэмпература таксама зьяўляецца важным сыгналам для нашага цела. Тэмпература нашага асяродку павінна зьніжацца прыкладна з 19-й. Усё, што замянае нам «астыць», будзе замянаць расслабіцца і заснуць. Таму такія парады, як пагуляць перад сном, праветрыць спальню, паменшыць інтэнсіўнасьць апалу, – выдатна працуюць.

Стрэс увечары.

Вячэрні стрэс – частая прычына страты кантролю над харчовымі паводзінамі і пераядання. Пры стрэсе нас цягне на тлустае, салодкае і салёнае. Гэта частка ахоўнай рэакцыі, бо наш арганізм успрымае стрэс як фізычную актыўнасьць («нападаю – уцякаю»), таму стымулюе нас папоўніць каляраж. Антыстрэсавыя тэхнікі выдатна памяншаюць апэтыт і спрыяюць глыбейшаму сну: цягліцавае паслабленьне, вядзеньне дзёньніка, глыбокае раўнамернае дыханьне, масажны кілімок з іголкамі, фрырайтынг [4], ёга дапамагаюць палепшыць самаадчуваньне і зьнізіць узровень стрэсу, а адпаведна і апэтыту. Усе працэдуры, накіраваныя на цела, павялічваюць выпрацоўку антыстрэсавага гармону аксытацыну: водныя працэдуры, масаж, расьціраньні, саўна, самамасаж і да т.п.

Кафеін.

Кафеін утрымліваецца ня толькі ў каве, але і ў гарбаце, шматлікіх напоях, батончыках і леках. Яго сярэдні пэрыяд паўраспаду складае 4-5 гадзінаў, але дзеянне можа адчувацца і ўсё восем гадзінаў. Таму калі вы хочаце пазьбегнуць узьдзеяньня кафеіну на сон, то ня варта ўжываць каву, гарбату ды іншыя кафеінавыя напоі пасля 12:00–14:00 гадзінаў. Навукоўцы высветлілі, што кафеін ссоўвае біярытмы на больш позьні час, скарачае час павольнага сну. Залішнія ўжываньне кафеіну прыводзіць да парушэньня сну і зьяўленьня ранішняй стомленасьці. Ёсць людзі, генэтычна вельмі адчувальныя да кафеіну, – у іх ён выклікае трывогу і ўзмацняе нэўроз. Такім людзям абмежаваньне кафеіну вельмі станоўча адаб'ецца на здароўе.

Сярэдні пэрыяд паўраспаду складае 4-5 гадзінаў, але дзеянне можа адчувацца і ўсё восем гадзінаў. Таму калі вы хочаце пазьбегнуць узьдзеяньня кафеіну на сон, то ня варта ўжываць каву, гарбату ды іншыя кафеінавыя напоі пасля 12:00–14:00 гадзінаў.

Алькаголь.

Алькаголь – вельмі калярыіны прадукт. Ён хоць і паскарае засынаньне, але зьмяншае якасьць сну, асабліва ў другой палове ночы, узмацняе храп, выклікае абязводжваньне, пры працяглым ужываньні можа выклікаць бессань. Кладзіцеся спаць цьвярозымі.

Ніякіх паўфабрыкатаў і гатовай ежы.

Яны ўтрымліваюць вялікую колькасьць цукру, солі і ўзмацняльнікаў смаку. Салёныя прадукты на вячэру прывядуць да затрымкі вадкасьці і да таго, што вы будзеце выглядаць раніцай горш.

Менш тыраміну.

На вячэру ня варта есьці прадукты, якія ўтрымліваюць шмат біягенных амінаў, напрыклад тыраміну. Яны ўзмацняюць выдзяленьне адрэналіну і пагаршаюць сон. Тырамін ёсьць у чакалядзе, віне, соўсах, сырах і шэрагу бялковых і малочных паўфабрыкатаў.

Задавальненьне ўвечары.

Плянуйце прыемнае на вечар загадзя і рабіце гэта, нават калі ня хочацца. Такі прынцып ляжыць у аснове мэтаду паводзіннай актывацыі, вельмі эфэктыўнай пры дэпрэсіі. Тут пасуе хобі, камунікацыя з роднымі і сябрамі, любое некалярыйнае задавальненьне. Калі мы стамляемся, то можам адмаўляцца ад зносінаў, значных для нас справаў. Але ж калі мозг пазбаўляецца эмацыйнага падсілкоўваньня, ён шукае спосабы папоўніць яго дэфіцыт – і знаходзіць у ежы! Са свайго досьведу я бачу, што вячэрні голад вельмі часта мае эмацыйныя карані.

Вымушаная вячэра.

Часта людзі вымушаныя вячэраць позна, калі няма магчымасьці есьці паўнавартасна і спакойна на працы. Гэта не ідэальны рэжым, але ня варта палохаць сябе жахалкамі, што ежа будзе «гніць уначы ў кішачніку» і да т. п. Паступова адбываецца адаптацыя арганізму – і ежа засвойваецца нармальна. Жахалкі, што ўначы страўнік і кішачнік не працуюць, няслушныя: іх функцыя крыху зьніжаная, але не крытычна. А ў выпадку адаптацыі яны могуць прыстасавацца да вашага рытму жыцьця.

Правіла 6. Колькасьць прыёмаў ежы

Згодна з дасьледаваньнямі, тры асноўныя прыёмы ежы ў дзень зьяўляюцца аптымальнымі для доўгатэрміновага падтрыманьня здаровай вагі і самаадчуваньня. Такое правіла існуе ў шматлікіх культурах і традыцыях, суседнічаючы з двума прыёмамі ежы.

Колькі разоў на дзень есьці? Модная цяпер парада – павялічыць колькасьць прыёмаў ежы, але ў доўгатэрміновай пэрспэктыве гэта працуе супраць нас. Чалавек у сучасным сьвеце жыве пад уздзеяннем вялікай колькасьці стрэсаў і задачаў, кожная зь якіх канкуруе за яго ўвагу і час. Парада лічыць калёрыі і вылучаць 5-6 паўнавартасных рэгулярных прыёмаў ежы, як таго патрабуе падыход дробавага харчаваньня, патрабуе вялікіх затрат часу, ня мае перавагаў перад 2-3-разовым харчаваньнем, але пры гэтым падтрымліваецца дзякуючы вялізнай колькасьці мітаў, якія мы з вамі абмяркуем.

Модная цяпер парада – павялічыць колькасьць прыёмаў ежы, але ў доўгатэрміновай пэрспэктыве гэта працуе супраць нас. Неабходнасьць лічыць калёрыі і рабіць 5-6 паўнавартасных прыёмаў ежы, як таго патрабуе падыход дробавага харчаваньня, – гэта як мінімум вялікія часавыя выдаткі.

Зьежце дастатковую колькасьць ежы, каб быць сытымі і ня думаць пра ежу, а затым спакойна займацца сваімі справамі. У рэшце рэшт, вы ж і бак машыны запраўляе адразу, а не па 5 літраў за заезд на запраўку? Гэта эканоміць і час, і здароўе!

Як зьявілася праблема?

Першапачаткова дробавае харчаваньне як лячэбная дыета распрацоўвалася для людзей з захворваньнямі страўнікава-кішачнага тракту (язвавая хвароба, гастрэзафагіяльны рэфлюкс, халецыстэктамія і інш.), а таксама для аслабленых пацыентаў пасля апэрацый. І гэта цалкам апраўдана.

У наш час дробавае харчаваньне ўзьнікла першапачаткова на памылковай здагадцы, што павелічэньне частаты харчаваньня здольнае «разагнаць» мэтабалізм. Навуковыя дасьледаваньні паказваюць, што ніякай разгонкі не адбываецца, а тэрмічны эфэкт ежы прапарцыйны соднэвай колькасьці калёрыяў, а ня колькасьці прыёмаў ежы. Вядома, важкім укладам у фармаваньне міта пра дробавае харчаваньне зьяўляецца міт «утаймаваньня голаду», які, па сутнасьці, зводзіцца да таго, каб «перабіць» апэтыт. У ісьце гэта нездаровы падыход, які толькі патурае нашаму жаданьню есьці.

Калі мы зірнём на вынікі навуковых дасьледаваньняў, то ў кароткатэрміновым пэрыядзе ў некалькі месяцаў розніцы паміж трыма і шасьцю прыёмамі ежы пры аднолькавай колькасьці калёрыяў няма, то-бок частае харчаваньне не палепшыць стан здароўя (вага, сытасьць, аналізы). Але калі мы возьмем больш працяглы пэрыяд, у некалькі гадоў, дык існуе выразная заканамернасьць паміж колькасьцю прыёмаў ежы і здароўем. Тыя, хто еў 2 разы на дзень, мелі тэндэнцыю зьніжэньня вагі, тыя, хто еў 3 разы, захоўвалі вагу, а тыя, хто еў часцей за 3 разы на дзень, мелі няўхільную тэндэнцыю павелічэньня вагі з узростам.

Чаму так адбываецца? Як звычайна, уся справа ў калёрыях і звычках. Нам цяжка сьвядома кантраляваць дакладнае спажываньне калёрыяў гадамі. Стрэсы, перагрузкі, стомленасьць прыводзяць да зьніжэньня сьвядомага кантролю, і наша харчаваньне пераходзіць пад кантроль звычак. Сілкуючыся 5-6 разоў на дзень, мы павялічваем імавернасьць пераяданьня ў параўнаньні з харчаваньнем 2-3 разы на дзень. Вядома, важна разумець, што на кароткатэрміновым этапе любая, нават абсурдная, дыета можа прывесці да пэўных вынікаў выключна за кошт большай увагі да харчаваньня. Памытайце пра тое, што для чалавека нашмат фізылягічнай абмяжоўваць доступ да ежы, а не скарачаць колькасьць калёрыяў.

Аднак заўсёды ўзьнікае пытаньне: чаму столькі дыетолягаў гавораць аб дробавым харчаваньні і столькі людзей кажуць, што схуднелі на ім? Адказ просты: парада есьці часцей заўсёды гучыць і ўспрымаецца больш пазытыўна, чым парада есьці радзей. Акрамя гэтага, частыя прыёмы ежы зьніжаюць узровень грэліну, чым прыносяць часовае палягчэньне. Аднак гэта ня вельмі карысна ў доўгатэрміновай пэрспэктыве (гл. разьдзел «Ежце, калі галодныя»).

Як гэта ўплывае на здароўе?

Частыя прыёмы ежы не працуюць у доўгатэрміновай пэрспэктыве. Штодзённы кантроль за гатоўляй пяці-шасьці прыёмаў ежы з падлікам калёрыяў вельмі энэргаёмісты. Чалавек і так прымае 300-400 харчовых рашэньняў за содні, таму дастаткова будзе любога стрэсу або стомленасьці, каб гэта перастала працаваць. Схуднець хутка лёгка на любой дыете, а вось утрымаць вагу на 5-10 гадоў ужо складаней. Праз час кантроль за падлікам калёрыяў слабне, а звычка есьці часта – застаецца, што і прыводзіць да набору вагі.

Дробавае харчаваньне парушае нармальную працу сыстэмы «голад – сытасьць». Нягледзячы на тое, што яно зьніжае голад, разам з тым пакутуе і пачуцьцё сытасьці. Трохразовае харчаваньне дазваляе падтрымліваць больш стабільнае пачуцьцё насычэньня.

Апантанасьць ежай.

Частыя думкі аб ежы, фіксацыя на ёй, падлік калёрыяў могуць лёгка прывесьці да парушэньня харчовых паводзінаў. Здаровае стаўленьне да ежы – калі вы думаеце пра яе, але яна не зьяўляецца галоўным чыннікам, які структуруе вашае жыцьцё і кіруе ім. Ніколі не забывайце, што ежа слугуе вам, а ня вы слугуеце ежы.

Вы не худнееце.

Навуковыя дасьледаваньні паказваюць, што павелічэньне частаты харчаваньня нават да 9-10 разоў у дзень пры агульнай аднолькавай колькасьці калёрыяў ніяк не дапамагае худнець. Калі вы схільныя пераядаць, то пры 5-6-разовым харчаваньні будзеце зьядаць прыкметна больш ежы, чым пры 3-разовым.

Частыя думкі аб ежы, фіксацыя на ёй, падлік калёрыяў могуць лёгка прывесьці да парушэньня харчовых паводзінаў. Здаровае стаўленьне да ежы – калі вы думаеце пра яе, але яна не зьяўляецца галоўным чыннікам, які кіруе вашым жыцьцём.

Адсутнасьць гнуткасьці.

Прывучаючы сябе да строгага прыёму ежы празь невялікія прамежкі, мы пакутуем, калі пачынаем прапускаць гэтыя прыёмы праз зрухі працоўнага графіку.

Парушэньне працы шэрагу гармонаў.

Працяглае дробавае харчаваньне можа прывесьці да ўзмацненьня інсулінарэзыстэнтнасьці, зьніжэньня ўзроўню грэліну, самататропнага гармону. Карысныя ўласцівасьці гармону грэліну ўключаюць абарону сэрца і нырак, павышэньне нэўрагенэзу, антыдэпрэсіўнае дзеяньне і іншыя.

Асноўныя прынцыпы

Для дзяцей будуць аптымальнымі 4 прыёмы ежы, для жанчынаў – 3-4, для мужчынаў – 2-3. Павелічэньне частаты прыёмаў ежы больш за тры для здаровых людзей не нясе перавагаў для здароўя і не спрыяе пахуданьню. Тым, хто есць часта ці хаатычна, парадкаваньне прыёмаў ежы дазваляе стварыць просты і зразумелы рэжым харчаваньня, які будзе іх падтрымліваць і структураваць харчовы рэжым. Такім чынам, давайце разгледзім наступныя рэжымы харчаваньня.

Больш за 4 прыёмы ежы.

Пасуе дзецям, а таксама ў якасьці лекавай дыеты пры некаторых хваробах страўнікава-кішачнага тракту. Падыдзе прафэсійным атлетам, якія маюць патрэбу ў вялікай колькасьці калёрыяў праз інтэнсіўныя трэніроўкі. Зьвярніце ўвагу, што тыя, хто па-аматарску займаецца спортам па гадзіне 3-4 разы на тыдзень, ня маюць патрэбы ў павелічэньні частаты харчаваньня.

Павелічэнне частаты харчавання нават да 9-10 разоў на дзень пры агульнай аднолькавай колькасці калёрыяў аніак не дапамагае худнець. Калі вы схільныя пераядаць, то пры 5-6-разовым харчаванні будзеце з'ядаць прыкметна больш ежы, чым пры 3-разовым.

4 прыёмы ежы.

Пасуе дзецям пасыя спынення груднога кармлення і больш старэйшага ўзросту, атлетам, якія аднаўляюцца пасыя хваробы.

3 прыёмы ежы.

Стандартная частата прыёму ежы (сьняданак, абед і вячэра). У цэлым падыход большасці людзей.

2 прыёмы ежы.

Сьняданак і абед, для людзей зь вячэрнім тыпам харчавання – абед і вячэра. Два прыёмы ежы на дзень уласцівыя шматлікім традыцыйным культурам ад Усходу да Захаду. Так, старажытныя грэкі елі 2 разы – ланч (ariston) і вячэру (deipnon). Стратэгія есці 2 разы на дзень можа падыходзіць для пахудзнення і падтрымання вагі. Большасць мужчын пераносяць яе лёгка, а вось для некаторых жанчын харчавацца тройчы на дзень можа быць больш прыярытэтнай стратэгіяй, улічваючы іх гарманальныя асаблівасці.

1 прыём ежы на дзень.

Па сутнасці, такі падыход уяўляе сабой радыкальнае памяншэнне харчовага вакна да 1 гадзіны на содні (23:1). Даследаванні, праведзеныя на жывёлах, паказалі, што такі мэтад запавольвае працэс старэння ў мышэй. Традыцыйна такая дыета была распаўсюджаная сярод, напрыклад, рымскіх легіянераў («дыета ваяра») або будыйскіх манахаў («Тры разы на дзень ядуць жывёлы, два разы чалавек і адзін раз – тыя, хто ідзе шляхам Ісціны», «Сутра 42 кіраўнікоў, сказаная Будам»). Мы можам разглядаць такое харчаванне як варыянт разгрузачнага дня на 24 гадзіны і карыстацца ім 1-2 разы на тыдзень. Сучаснымі прыхільнікамі такога харчавання з'яўляюцца некаторыя біяхакеры, аднак для шырокай аўдыторыі гэты падыход нельга рэкамендаваць.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Плыўнасьць і адаптацыя.

Часам частата прыёмаў ежы з'яўляецца адно звычай, але часцей за ўсё яна абумоўленая асаблівасцямі працы нашага страўніка. У нашым страўніку ёсць мэханарэцэптары, якія рэагуюць на ступень яго расцяжэння ежай. Іх адчувальнасць можа мяняцца. Гэта значыць, што чым большыя аб'ёмы ежы вы з'ядаеце, тым лягчэй вам гэта зрабіць без пачуцця цяжару. Калі пачаць сілкавацца меншымі аб'ёмамі ежы, то адчувальнасць рэцэптараў павялічваецца, і большы аб'ём ежы выклікае пачуццё перапаўнення страўніка. Даследаванні паказалі, што адаптацыя да змянення ў аб'ёме порцыі займае ў сярэднім каля 4 тыдняў.

Рэальнага перарасцяжэння страўніка няма. Мэханізм такі ж, як пры адмове ад солі, – спачатку ўсё становіцца прэсным, але праз пару тыдняў адчувальнасць смакавых рэцэптараў аднаўляецца, і вы зноў паўнаўвартасна адчуваеце ўсе смакі. Ня трэба баяцца «расцягнуць» страўнік, вы ж не баіцеся

расцягнуць свой мачавы пухір? Страўнік – гэта цягліцавы орган, ён можа павялічваць свой аб'ём у 4-5 разоў і вяртацца ў норму, гэтая ўласцівасць нам і патрэбная, каб мы маглі зьесці шмат за адзін прыём ежы.

Варытыўнасьць.

Зусім неабавязкова прытрымлівацца строга фіксаванай колькасці прыёмаў ежы. Калі ў вас быў інтэнсіўны дзень трэніровак, можна зьесці больш. А калі гэта дзень зь нізкай фізічнай актыўнасцю, то можна прапусціць прыём ежы.

Дрымотнасьць пасля ежы звязаная або з паабедзеным зніжэннем картызолу, або з вялікай колькасцю вугляводаў. У першым выпадку можна абедаць пазней, а ў другім – дадаць больш бялку ў іншы прыём ежы.

Яда не для настрою.

Часам людзі пераходзяць на больш частае харчаванне дзеля таго, каб падняць сабе настрой ежай. Але важна разумець, што такія падыход небяспечны і спробы «ўзбадзёрыцца ежай» могуць прывесці да парушэння харчовых паводзінаў і іншым праблемаў са здароўем. Стымуляцыя настрою ежай можа толькі разгайдаць нашыя «цукровыя арэлі», разбалючаваўшы настрой.

Цяжар пасля сытнай ежы.

Цяжар пасля ежы мае некалькі прычынаў. Першая – гэта адчувальнасьць мэханарэцэптараў страўніка, пра якую мы ўжо казалі. Другая – гэта высокая хуткасць яды. Калі сталаванне вялікае, то з'ядаць яго трэба не хутчэй чым за 20 хвілін не сьпяшаючыся. Трэцяя прычына – недастатковае перажоўванне. Ежу трэба старанна перажоўваць, не глытаць вялікія кавалкі.

Дрымотнасьць пасля ежы.

Часьцей за ўсё дрымотнасьць пасля ежы звязаная або з паабедзеным зніжэннем картызолу (час сыстэмы), або з вялікай колькасцю вугляводаў. У першым выпадку можна абедаць пазней, а ў другім – дадаць больш бялку ў прыём ежы, што не дае такой рэакцыі.

Беражыце зубы.

Кожны прыём ежы – гэта кіслотная атака на зубы. Старанна палашчыце рот пасля кожнага прыёму ежы. Зубная эмаль размякчаецца, калі кіслотнасьць у роце падае ніжэй за 5,5 pH, патрабуецца да гадзіны часу, каб аднавіць кіслотны баланс. Калі ўздзеянне ежы занадта частае і перадусім утрымлівае камбінацыі кіслата + цукар (сокі ці ахаладжальныя напоі), то натуральная абарона сьліны не працуе. Памятайце, што адразу пасля прыёму ежы (асабліва садавіны) нельга чысціць зубы!

Вы ня страціце цяглічную масу.

Паводле даследаванняў, атлеты выдатна набіраюць масу нават у вузкім харчовым вакне і з двума прыёмамі ежы за дзень.

Меней думайце пра ежу і эканомце сілы.

Меншая колькасць прыёмаў ежы дае вам куды больш гнуткасці (бо ня трэба плянаваць 5-6 прыёмаў ежы), менш мышцы талерак, кантэйнэраў, думак, калі б і дзе паесці. Чым меней вы думаеце аб ежы, тым лепей для вас.

Ежце больш сур'ёзна.

Скарачаючы колькасць прыёмаў ежы, не забывайце аб разнастайнасці. Сьмела ўключайце і салату, і садавіну, і гарэхі да гарбаты, рабіце вашу ежу разнастайнай і складанай. Памятайце пра тое, што чым менш разоў вы ясьце, тым больш старанна трэба есці, каб ня думаць пра ежу да наступнага сталавання.

Дзеці і дробавае харчаваньне.

Дзецям, старэйшым за паўтара году, харчаваньне часцейшае за 4 разы на дзень не патрэбнае. Часта бацькі спрабуюць зрабіць ім перакусы, падсоўваючы то сушкі, «каб зубы лепш рэзаліся», то сок, «каб не абязводзіўся», то проста цукеркі – «парадаваць». Пры гэтым суцяшаюць сябе думкамі, што «дзеці растуць», таму ўсё сыдзе ў рост. Няма надзейных навуковых доказаў, што перакусы ў дзяцей паляпшаюць паказчыкі іх здароўя (пры 4-разовым паўнацэнным харчаванні). Дзеці, якія часцей перакусваюць, спажываюць больш калёрыяў, чым за базавыя прыёмы ежы.

Удасканаленьне рэжыму

Правіла 7. Ежце, калі галодныя

Калі я кажу пра карысць голаду, шмат хто палохаецца. І дарма, бо здаровы голад нам ня вораг, а супольнік. Здаровы фізіялягічны апэтыт – гэта больш, чым проста жаданьне есці. Здаровае жаданьне есці – гэта прыкмета здароўя, прыкмета «смаку да жыцця». Тое, што мы называем пачуцьцём невялікага, лёгкага голаду, – гэта абсалютна нармальны, натуральны стан чалавека. Для правільнага абмену рэчываў, добрага самаадчуваньня і здаровых харчовых паводзінаў важна выконваць простае правіла: есці, калі вы галодныя, і есці дасхочу. Нягледзячы на ўяўную прастасць, гэтае правіла мае мноства нюансаў.

Пераборлівасць у ежы і паўнавартасныя сталаваньні адлюстроўваюць добрую работу сыстэмы «голад – сытасць», у аснове якой ляжыць балянс двух гармонаў, грэліну і лептыну. Пры гэтым важна разумець, што слова «голад» зьяўляецца вельмі недакладным, бо ёсць суплётам розных фізіялягічных зьяваў. Мы можам вылучыць як мінімум тры розныя зьявы: апэтыт (3-5 гадзінаў, вычарпаньне глікагену), устрыманьне (пост, фастынг [5], да 70 гадзінаў) і сапраўдны голад (выяўныя гарманальныя зьмены).

Лёгкі голад – гэта натуральны стан здоровага, актыўнага чалавека. Для правільнага абмену рэчываў, добрага самаадчуваньня і здаровых харчовых паводзінаў важна выконваць простае правіла: есці, калі вы напраўду галодныя, і есці дасхочу.

Навучыцеся ставіцца да голаду як да сыгнала. Уявіце сабе, што вы едзеце машынай, і раптам у вас загараецца чырвоны індикатар бэнзабаку. Вы ж ня цісьніце газ у падлогу і не зрываецеся ў бліжэйшую запраўку, кінуўшы ўсе справы? У вас ёсць запас яшчэ 50-100 кіламетраў, можна дарабіць справы і тады ўжо заехаць на запраўку. Так і голад – гэта сыгнал, што ўзровень глікагену ў печані зьніжаецца: зазвычай хочацца есьці, калі застаецца яшчэ 20% запasu энэргіі. Таму цалкам можна гадзіну-паўтары пачакаць і потым добра пад'есьці. Але калі вы будзеце ігнараваць голад, то ён можа папрасіць і гвалтам, павялічыўшы ўзровень стрэсавага гармону картызолу. Таму прыслухоўвайцеся да сыгналаў!

Як з'явілася праблема?

Сквапныя гены.

Сучасную эпідэмію атлусьценьня і пераяданьня навукоўцы апісваюць «тэорыяй скапных генаў». Даўным-даўно, калі ежы было вобмаль, важнай для выжываньня нашых продкаў стратэгіяй было зьесьці ў запас калярынную ежу, бо захоўваць і насіць яе з сабой было складана. Цяпер актыўнасьць гэтых «скапных генаў» стымулюе пераяданьне, бо мы выпрабоўваемся сталым сэнсарным бамбаваньнем высокакалярыйнай ежай, што смачна пахне і апэтытна выглядае (фуд-порна), а ва ўмовах стрэсу яна становіцца асабліва прывабнай.

Стрэс і ежа.

Галоўнай праблемай выжываньня для нашых продкаў быў голад, таму ў выпадку хранічнага стрэсу наш апэтыт павялічваецца. Так ужо атрымалася, што грэлін павялічваецца пры стрэсе. Таму псыхалёгічны стрэс без належнага кантролю правакуе пераяданьне. Высокакалярынная ежа выклікае ўздых дафаміну, замацоўваючы падобныя паводзіны і «палягчаючы» стрэс. Атрымліваецца, што мы ежай падмацоўваем сваю стрэсавую яду і так трапляем у заганныя кола яшчэ зь дзяцінства. Пры стрэсе ўзровень грэліну падвышаецца, што штурхае нас на пошук рэсурсаў і рашэньняў нашых праблем. Так, мы становімся больш раздражняльнымі і рэзкімі, але гэта дапамагае нам лепей вырашаць праблемы і нават узмацняе «волю да жыцьця». Але, на жаль, стрэсавае павышэньне грэліну часта прыводзіць да таго, што мы проста ямо, а не вырашаем нашы праблемы. А атлусьценьне – гэта не проста лішнія кіляграмы, але часта і страта «смаку да жыцьця».

Разбалянсаваны голад.

Калі мы выкарыстоўваем ежу не па прызначэньні (здавальненьне фізычнага голаду), а зь іншымі мэтамі (заткнуць дзіця, супакоіцца, падняць настрой, заесьці стрэс), то мы руйнуем натуральную зьвязку «голад – ежа», пачуцьцё голаду пачынае асацыявацца зусім зь іншымі трыгерамі, напрыклад «стрэс (нуда) – ежа». Такі ж эфэкт мае ежа строга па раскладзе, без увагі на апэтыт. Прымушаць есьці сябе ці іншага – гэта няправільна!

Голад – гэта сыгнал, што ўзровень глікагену ў печані зьніжаецца, звычайна хочацца есьці, калі застаецца яшчэ 20% запasu энэргіі. Таму цалкам можна пачакаць гадзіну-паўтары і затым добра падсілкавацца.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Голад і смак.

Як сыцьвярджае народная мудрасьць, «голад – найлепшая закраса». Грэлін павялічвае дафамінавы водгук на звычайныя прадукты, прыкметна ўзмацняючы задавальненьне ад ежы. Таму, калі мы галодныя, звычайная ежа здаецца нам вельмі смачнай і ямо мы яе з задавальненьнем. І тут узнікае пытаньне і частая асыярога: калі голад узмацняе смак ежы, ці ёсьць рызыка пераесьці? Людзі баяцца, што, «нагуляўшы апэтыт», яны зьядуць лішку. Так, грэлін павялічвае колькасьць зьедзенага пажытку, але робіць гэта ён павялічваючы частату прыёмаў ежы, а ня разавы аб'ём. Бо грэлін выпрацоўваецца сыценкамі страўніка, таму, калі вы зьядаете дастатковы аб'ём ежы (уключаючы гародніну і зеляніну) і датрымліваецца выразнага рэжыму харчаваньня, то падставаў баяцца грэліну ў вас няма.

Грэлін і галаўны мозг.

Сэнс дзеяньня гармону голаду грэліну – не пазбавіць вас сілаў, а, наадварот, прастымуляваць, каб вы змаглі рухацца хутчэй і лепей цяміць. Менавіта таму грэлін мае вялікую колькасьць карысных дзеяньняў. Так, ён стымулюе выдзяленьне самататропнага гармону (гармон голаду), які, у сваю чаргу, стымулюе аўтафагію.

Вельмі дабратворна ўзьдзеінічаюць голад і грэлін на працу галаўнога мозгу. Грэлін стымулюе выпрацоўку нэўратрафічнага чынніка BDNF, нэўрагенэз, дапамагае абараніць мозг ад старэньня. Голад паляпшае памяць, здольнасьць вучыцца («поўнае бруха да навукі глуха»), падтрымлівае нармальную працу гіпакампу, зьніжае рызыку разьвіцьця нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, у тым ліку хваробаў Паркінсана і Альцгеймэра. Важным зьяўляецца і антыдэпрэсійнае дзеяньне грэліну. Так, голад прыкметна зьніжае рызыку дэпрэсіі і стымулюе «пошук навізны», выдзяленьне дафаміну і захаваньне «смаку да жыцьця». Калі ўвесці грэлін экспэрымэнтальным жывёлам, то яны актыўней пачынаюць дасьледаваць ды імкнуцца вывучаць новае; у чалавека – усё тое ж самае.

Голад і матывацыя.

Грэлін узмацняе ня толькі імкненьне да ежы, але і ў цэлым «матывацыю». На жывёлах дакладна даведзена: чым больш грэліну, тым больш гатовая жывёла працаваць для атрымання ўзнагароды. Больш грэліну – больш матывацыі!

Павелічэньне ўзроўню гармону голаду грэліну паляпшае памяць, падтрымлівае нармальную працу гіпакампу, зьніжае рызыку разьвіцьця нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, узьдзеінічае як антыдэпрэсэнт. Менавіта голад прыкметна зьніжае рызыку дэпрэсіі і стымулюе «пошук навізны», выдзяленьне дафаміну і захаваньне «смаку да жыцьця».

Голад і імунітэт.

Шмат хто ведае, што пры хваробах (траўмы, інфэкцыі, пухліны ды інш.) зьнікае апэтыт, і гэта заканамерна, а вось вяртаньне апэтыту зьяўляецца добрай прагнастычнай прыкметай. Аказалася, што грэлін здольны ўплываць на імунную функцыю, зьніжаючы ўзровень запаленьня і стымулюючы рост лімфоіднай тканкі. Грэлін і самататропны гармон аказваюць супрацьзапааленчае ўзьдзеяньне, а вось лептын і інсулін – пераважна празапааленчае. Грэлін дапамагае пры шматлікіх аўтаімунных захворваньнях, падтрымлівае нармальную працу тымусу (вілавіцы – вілаватай залозы) і нармальную выпрацоўку імунных клетак.

Вядома, голад мае і шмат чорных бакоў. Калі мы прапускаем прыёмы ежы падчас інтэнсіўнай стрэсавай працы, то наш арганізм бярэ патрэбную для сябе энэргію «гвалтам», павялічваючы ўзровень картызолу, разбураючы цягліцы і выклікаючы ператамленьне. Грэлін, зь яго стымуляцый дзеяў, таксама мае нэгатыўныя бакі. Так, падвышаны грэлін можа штурхаць на «пошук навізны», павялічваючы рызыку наркаманіі і рызыкаўных паводзінаў. Таму тым, хто выходзіць з залежнасьці, важна трымацца правіла: пазьбягаць «HALT» (hungry, angry, lonely, tired – галодны, злы, самотны, стомлены), не галадаючы залішне.

Асноўныя прынцыпы

Правіла гучыць так: еж, калі напраўду галодны, да пачуцьця сапраўднага насычэньня.

Таму цалкам заканамерна і лягічна ставіць абед і вячэру такім чынам, каб да іх часу ўжо было пачуцьцё голаду.

Гнуткасьць у абедзе і вячэры.

Голад – гэта сыгнал гатоўнасьці прымаць ежу. Гэтае правіла, вядома, можа быць трохі нязвыклым, калі мы ўвесь час чуем: «Сядай бяз голаду, уставай бяз сытасьці». Такім чынам, для выкананьня гэтага правіла варта «нагуляць апэтыт» і «не перабіваць апэтыту».

«Нагуляць апэтыт».

Гэта працяглыя прамежкі паміж прыёмамі ежы. Сапраўдны голад не ўзьнікае імгненна, ён зьяўляецца паступова, па меры выкарыстаньня запасаў глікагену ў цягліцах і печані. Імгненнае ўзьнікненьне жаданьня нешта зьесьці – гэта прыкмета голаду на глебе стрэсу.

«Не перабіваць апэтыту».

Не перакусваць. Гэта важна, бо нават невялікі перакус («каліўца ў рот укінуць») можа прывесць да падзеньня ўзроўню грэліну і прытупленьня пачуцьця голаду. Гэты прынцып выкарыстоўваецца ў дробавым харчаваньні, якое я не рэкамендую. Для звычайнай працы сыстэмы «голад – сытасьць» нам важны добры апэтыт да моманту прыёму ежы. Часта людзі перабіваюцца перакусамі, спажываючы мала калёрыяў, замест таго каб паўнаватрасна паесці. Такая стратэгія можа прывесці як да недаяданьня, так і да пераяданьня. Пастаянны перакусы ствараюць падвышаную нагрузку на страўнікава-кішачны тракт – ад зубоў да стрававальных залозаў.

Сапраўдны голад не ўзьнікае імгненна, ён зьяўляецца паступова, па меры выкарыстаньня запасаў глікагену ў цягліцах і печані. Імгненнае ўзьнікненьне жаданьня нешта зьесьці – гэта прыкмета голаду на глебе стрэсу.

«Апэтыт прыходзіць у час яды».

Узровень грэліну прыкметна павялічваецца, калі мы ўжо садзімся за стол. Выгляд ежы, яе пах яшчэ мацней стымулююць апэтыт. Паўза перад ядой разабраная асобна (гл. разьдзел «Паўза перад ядой»). У здаровых людзей узровень гармону голаду грэліну максымальны нашча, пасля пачатку яды (праз 20 хвілінаў), затым зьніжаецца на 35-55% і захоўваецца на такім узроўні дзьве-чатыры гадзіны. Пад

рэзыстэнтнасцю да грэліну (зніжэнне адчувальнасці) разумеюць недастатковае зніжэнне грэліну плязмы пасля прыёму ежы, звычайна гэта звязана і з парушэннямі апэтыту.

Адрознівайце эмацыйны і фізічны голад.

Фізічны голад узнікае паступова пасля яды, вы хочаце зьесці любую ежу, і яна ўся здаецца прывабнай. Фізічны голад хоць і настойлівы, але яго лёгка адкласці на гадзіну-другую, пацярпець. У адказ на фізічны голад вам хочацца есці шмат, а паеўшы, вы адчуваеце палёгка, задаволенасць, голад знікае.

Эмацыйны голад узнікае раптоўна, часта не звязаны з прыёмам ежы, адразу прыходзіць дастаткова інтэнсіўны.

Ён захоплівае ўвагу, патрабуе хуткага задавальнення. Пры гэтым вам хочацца есці менавіта спецыфічную страву (тлустую, вострую, хрумсткую: піцу, чыпсы, цукеркі і да т.п.), але ня шмат, а «кавалачак». Пры гэтым звычайныя стравы вам есці ня хочацца. Часта, наеўшыся ў адказ на эмацыйны голад, мы атрымліваем посмак у выглядзе напругі, шкадавання і агіды. Важна разумець, што каўбасой мы ня вырашым пытанне эмацыйнага голаду. А вось тэхнікі ўсвядомленасці, узяцця чагосьці пад кантроль, тэхнікі рэляксацыі дапамогуць знізіць напал эмацыйнага голаду.

Кантралюйце апэтыт.

Кантроль голаду – гэта найважнейшая ўмова для доўгатэрміновага выкарыстання любой дыеты. Калі голад ня ўзяты пад кантроль, то наўрад ці вы зможаце прытрымлівацца яе ў доўгатэрміновай перспектыве. У ідэале схэма харчавання павінна выбудоўвацца наступным чынам: сытны сьняданак, такі, каб яго хапіла да абеду і з'явіўся апэтыт на абед. Добры абед, каб вы былі сытыя да вячэры, але на вячэру быў апэтыт. Вячэра такая, каб вам яе хапіла да сну. Для гэтага важна кантраляваць свой голад, калі ён узнікае, і старанна яго задавальняць, каб сытасці вам хапала надоўга.

Ешце ўволю.

Як мы з вамі ведаем, насычэнне лепей за ўсё ўспрымаецца на фоне папярэдняга голаду. Грэлін хутка знікаеца пасля 20 хвілінаў прыёму ежы і на 2-4 гадзіны. Таму насычэнне – гэта знікненне голаду, і гэта самы надзейны індыкатар насычэння. «Больш ня лезе» – гэта ўжо сымптом пераядання, а не фізіялягічнай сытасці. Насычэнне – гэта шматузроўневы працэс, які ўключае этап цэфалічнага (мазгавога) насычэння пры выглядзе і паху ежы, мэханічны этап (стымуляцыя мэханарэцэптараў страўніка), кішачны (усмоктванне глюкозы і амінакіслотаў), дзеянне гармонаў (гастраінтэстынальны пэптыд, халецыстакінін і інш.) і яшчэ шэраг мэханізмаў. Чым больш мы задзейнічалі розных мэханізмаў насычэння, тым хутчэй яно надыходзіць. Асобна варта адрозніваць сытасць – падтрыманне насычэння на працягу часу. Сытасць падтрымліваецца дзякуючы вугляводам з ніжэйшым глікемічным індэксам (напрыклад, бабовыя), распушчальнай вязкай клятчатцы (багавіныя, гародніна, садавіна), бялкам і да т. п. Выбар правільных прадуктаў – гэта ключ да кантролю насычэння і сытасці.

Эмацыйны голад захоплівае ўвагу, патрабуе хуткага задавальнення. Пры гэтым вам хочацца есці менавіта спецыфічную страву (тлустую, вострую, хрумсткую: піцу, чыпсы, цукеркі і да т.п.), але ня шмат, а «кавалачак». Звычайныя стравы вам есці не хочацца. Часта, наеўшыся ў адказ на эмацыйны голад, мы атрымліваем посмак у выглядзе напругі, шкадавання і агіды.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Фальшывы голад.

Важна адрозьніваць праўдзівы фізіялягічны і фальшывы голад. Фальшывы голад можа быць звязаны са стрэсам, стомленасьцю, недасыпам, нэгатыўнымі эмоцыямі і многімі іншымі нехарчовымі аспэктамі. Стрэс павялічвае ўзровень грэліну. Ежа ў гэтым выпадку шкодзіць фігуры і ніяк не спрыяе рашэньню эмацыйнай праблемы, а часьцяком адно пагаршае яе.

Недасыпаньне.

Дэфіцыт сну, няякасны сон прыводзяць да зьніжэньня ўзроўню гармону сытасьці лептыну і павышэньня ўзроўню грэліну, гармону голаду. Адна гадзіна недасыпаньня можа прывесці да пераяданьня на наступны дзень да 250 ккал: чым меней вы сьпіце, тым, імаверна, болей зьясьце на наступны дзень. Таму сьпіце добра, якасны сон – важны крок на шляху кантролю голаду!

Гіпадынамія.

Пастаяннае сядзеньне (нават у зручным або эрганамічным крэсьле) нэгатыўна ўплывае на ўзровень стрэсу і шкодзіць абмену рэчываў. Працяглае сядзеньне і дэфіцыт руху ўзмацняюць голад, а вось нават невялікая актыўнасьць (праца стоячы, хада, уздым па лесьвіцы) спрыяюць лепшаму кантролю голаду. Часьцей рабіце невялікія перапынкі і рухайцеся!

Дэфіцыт сну, няякасны сон прыводзяць да зьніжэньня ўзроўню гармону сытасьці лептыну і павышэньня ўзроўню грэліну. Адна гадзіна недасыпаньня можа прывесці да пераяданьня на наступны дзень да 250 ккал! Чым менш вы сьпіце, тым больш зьясьце на наступны дзень. Таму сьпіце добра, якасны сон – важны крок на шляху кантролю голаду!

Абязводжваньне.

Смагу мы часта прымаем за голад. Дастаткова бывае выпіць усяго глыток вады, каб зразумець розьніцу (гл. разьдзелы «Водны балянс», «Балянс натрый – калій»).

Гарманальныя зьмены.

Часта прычынай зьменаў апэтыту зьяўляюцца пэўныя гарманальныя зьмены. Так, зьніжэньне адчувальнасьці да інсуліну (інсулінарэзыстэнтнасьць), зьніжэньне адчувальнасьці да лептыну (лептынарэзыстэнтнасьць), парушэньні працы палавых гармонаў могуць прыкметна ўзмацняць апэтыт. Мэтабалічная жорсткасьць – частая прычына падвышанага голаду (гл. разьдзел «Мэтабалічная гнуткасьць і цыркадная сінхронізацыя»).

Рэчывы, якія перашкаджаюць насычэньню.

Існуе шмат рэчываў, якія могуць стымуляваць пераяданьне і тармазіць насычэньне. Да іх адносяцца соль (натрый), узмацняльнікі смаку, араматызатары, цукразамяняльнікі, цукар, рэчывы, якія ўтвараюцца пры вэнджаньні і смажаньні. Лішак натрыю стымулюе апэтыт і пераяданьне, паменшыце

колькасьць солі ў ежы – і вы будзеце есьці менш, нават вады вам спатрэбіцца менш. Нават звычайныя араматызатары, у якіх няма калёрыяў, стымулююць голад і могуць прымусіць вас зьесці на 10% больш, чым вы б зьелі бязь іх. Цукразамяняльнікі пры працяглым выкарыстаньні павялічваюць голад і цягу да салодкага, зьніжаюць сытасьць. Адмоўцесья ад іх выкарыстаньня на рэгулярнай аснове. Спалучэньне «тлушч і цукар» найбольш эфэктыўна разбурае насычэньне і распальвае апэтыт.

Спэцыі.

Горкі, востры, кіслы смакі, вострыя закрасы могуць тармазіць апэтыт і спрыяць лепшаму насычэньню. Акрамя гэтага, спэцыі ўтрымліваюць велізарную колькасьць біялягічна актыўных рэчываў, нікчэмную колькасьць калёрыяў. Таму даданьне спэцыяў і закрасаў – гэта важны элемент здаровага харчаваньня. Спэцыі паляпшаюць насычэньне рознымі спосабамі: больш стымуляцыі, больш горкага, мацней жоўцеаддзяленьне, робіцца лепшай маторыка, шчыльнейшым – сэнсарны «ўсвядомлены кантакт» зь ежай. У сярэднім чалавек зьдае на 200 ккал меней ежы са спэцыямі.

Клятчатка і зеляніна.

Клятчатка (у першую чаргу распушчальная) – гэта найважнейшы кампанэнт, які забяспечвае доўгатэрміновае насычэньне і яшчэ шэраг вельмі карысных уласьцівасьцяў. Болей за ўсё клятчаткі ў зеляніне, гародніне, багавінні. Ужывайце клятчатку не ў парашках, а ў складзе цэльных прадуктаў, дамагайцеся яе максымальнай разнастайнасьці – гэта карысна для мікрафлёры. Зеляніна месціць шэраг біялягічна актыўных рэчываў, якія падтрымліваюць сытасьць.

Спэцыі ўтрымліваюць велізарную колькасьць біялягічна актыўных рэчываў і нікчэмную колькасьць калёрыяў, гэта важны элемент здаровага харчаваньня. У сярэднім чалавек зьдае на 200 ккал менш ежы са спэцыямі.

Паважайце ежу.

Чым болей вы ведаеце пра ежу і ўпэўненыя, што яна вас насыціць, тым даўжэйшым будзе пачуцьцё сытасьці.

Бялок.

Бялок – гэта выдатны нутрыент, які забяспечвае доўгае пачуцьцё насычэньня. Таму ежце бялок першым у час сталаваньня, дадавайце яго для кантролю сытасьці.

Тлушчы.

Тлушчы спрыяюць сытасьці, павялічваючы выпрацоўку халецыстакініну. Але праблема для таго, хто худнее, у іх высокай калярыйнасьці. Аптымальнае спажываньне тлушчаў альбо зь бялкамі (у цэльным складзе рыбы ці мяса), альбо ў выглядзе салаты зь зелянінай і гароднінай.

Нармалізацыя голаду.

Пры пахудзеньні ўзровень грэліну і адчувальнасьць да яго расьце, што часта зьяўляецца прычынай адскоку і зваротнага набору вагі. Таму плыўнасьць працэсу зьмяншае гэтыя рызыкі. На жаль, гэты працэс у людзей вельмі працяглы. Так, пахуданьне на 8,5% ад масы цела і падтрыманьне гэтай вагі

цягам паўгоду выявіла наступнае: паўгоду грэлін расьце, пакуль чалавек худнее, і потым застаецца яшчэ паўгоду павышаным, а ўжо затым прыходзіць у норму.

Не магу адрозьніць від голаду.

Ёсць простае працоўнае рашэньне: калі вы ня можаце зразумець, адчуваеце вы эмацыйны ці фізіялягічны голад, то тады ня ежце. Ня ўпэўнены – ня еж!

Стварыце багацьце.

Сам факт багацьця, раскашаваньня ва ўсім, пачынаючы ад падзякі навакольным людзям, ежы, сабе, дастаткова разнастайнасьць прадуктаў, задаволенасьць жыцьцём – усё гэта спрыяе большай сытасьці і зьніжае голад. Шукайце задавальненьне і задаволенасьць у ежы, насычаючы ня толькі цела, але й розум.

Не хадзіце ў краму галоднымі.

Як паказваюць дасьледаваньні, галодныя людзі схільныя купляць больш калярызныя і менш карысныя прадукты. Купляючы ці замаўляючы дастаўку ў інтэрнэце, уносьце карысныя прадукты ў абраныя сьпісы.

Правіла 8. Паўза перад ядой

Паўза перад ядой – гэта прамежак часу паміж момантам, калі вы селі за стол зь ежай, і да моманту пачатку яды. Паўза перад ядой мае вялікае значэньне для наладкі на ежу, зьніжэньня ўзроўню стрэсу, павелічэньня апэтыту, стымуляцыі мазгавой фазы сакрэцыі інсуліну, паляпшэньня смаку і насычэньня, стымуляцыі выдзяленьня стрававальных фэрмэнтаў. Усе гэтыя чыньнікі ў сукупнасьці вельмі станоўча ўплываюць на харчовыя паводзіны і страваньне. Я часта бачу, як людзі ядуць нецярпліва і похапкам накідваюцца на ежу, сам быў такі. Але гэта не здаровыя харчовыя паводзіны. Для таго каб складаныя працэсы працякалі правільна і з задавальненьнем, да іх трэба падрыхтавацца. Бо мы ведаем, што сакрэт добрага сэксу – у прэлюдыі. Гэтак жа сама і зь ежай: накідвацца прагна на ежу, толькі сеўшы за стол, – гэта шмат чаго сябе пазбаўляць. Зрабіце прэлюдыю перад ядой – вы атрымаеце нашмат больш задавальненьня і карысьці!

Як зьявілася праблема?

Праблема «накідваньня на ежу» зьяўляецца, калі гэтаму папярэднічае доўгі перыяд голаду, высокі ўзровень стрэсу. У спробе суняць пачуцьцё голаду і стрэсу людзі выкарыстоўваюць ежу, каб як мага хутчэй пазбавіцца ад непрыемных адчуваньняў, «набіць» страўнік, каб адчуць расслабленьне і спакой. Такія дзеянні могуць прывесьці да пераяданьня і да горшага засваеньня ежы.

Час прыёму ежы зьмяншаецца, ежу ўсё часцей мы купляем. Гэта прыводзіць да таго, што мы пачынаем есці практычна бяз паўзы перад ядой. Але такая дробная на першы погляд дэталё істотна ўздзейнічае на наш працэс страваньня.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Мазгавая фаза стрававання.

Выгляд смачнай ежы, яе водар стымулююць выдзяленне інсуліну ў невялікіх колькасцях, што рыхтуе нашу сыстэму стрававання да прыёму ежы. Такая падрыхтоўка дапамагае лепей кантраляваць апэтыт і меней перадаць.

Стрэс.

Рэзкае пераклучэнне з працы на яду непажаданае. Паўза перад ядой дапамагае настроіцца на прыняцце ежы. Бо стрэсавая сымпатычная сыстэма прыгнятае выдзяленне стрававальных фэрментаў і зніжае матарыку кішачніка. А вось расслабленне звязанае з актывацыяй парасымпатычнай антыстрэсавай сыстэмы, якая стымулюе выдзяленне сьліны ды іншых сакрэтаў, стымулюе матарыку кішачніка, паляпшае крывацёк у страўнікава-кішачным тракце.

Аўтаматычнае пераяданне і ўсвядомленасць.

Паўза перад ядой зніжае сьпех і аўтаматычнае рэагаванне, дапамагае пакінуць нэгатыўныя эмоцыі не за сталом, атрымаць больш задавальнення і зрабіць больш здаровы выбар стравы.

Выгляд смачнай ежы, яе пах стымулююць вылучэнне інсуліну ў невялікіх колькасцях, што рыхтуе нашу сыстэму стрававання да прыёму ежы. Такая падрыхтоўка дапамагае лепей кантраляваць апэтыт і меней перадаць.

Апэтыт.

Як гаворыць народная мудрасць, «2 апэтыт прыходзіць падчас яды». Узровень грэліну ўплывае на задавальненне ад ежы, на колькасць з'едзенага. Чым вышэйшы апэтыт перад прыёмам ежы, тым лягчэй вам своечасова заўважыць сытасць. Зніжэнне пачуцця голаду – гэта і ёсць зьяўленне сытасці. Калі вы пачынаеце есці без пачуцця голаду, то можаце аўтаматычна пераесяці.

Паляпшэнне смаку ежы і задавальнення ад ежы.

У адным даследаванні навукоўцы паказалі, што паўза перад ядой, запоўненая фатаграфаваннем ежы і публікацыяй фота, палепшыла смак і павысіла задавальненне ў 90% удзельнікаў эксперымэнту. Аўтары даследавання лічаць, што паўза перад ядой павялічвае асалоду. Таму карыстайцеся невялікім чаканнем, каб узмацніць смак.

Сытасць.

Калі вы ясьцё злёту, ігнаруеце тое, што вы ясьцё, нічога ня ведаеце і ня думаеце аб карысці ежы і харчовай вартасці, то такая ежа горай спаталае голад. Так, у адным даследаванні падыхватныя атрымлівалі малочны кактэйль аднолькавай калярынасці, але з рознымі этыкеткамі (на адной указвалася істотна меншая калярынасць, на другой – вялікая). Аказалася, што падзенне гармону голаду пасля кактэйлю залежала ад этыкеткі, а не ад рэальнай калярынасці. Такім чынам, псыхалогічная ўстаноўка на сытасць і дастатковасць ежы рэальна ўплывае на ўзровень гармону голаду ў крыві чалавека.

Асноўныя прынцыпы

Зрабіце паўзу перад ядой ад 2 да 5 хвілінаў, разгледзьце ежу, адчуіце яе пах, падумайце аб тым, для чаго вам энэргія ежы, адкуль з'явілася гэтая ежа і што ў ёй карыснага і дзейснага.

Час.

Даследаваньні паказваюць, што ў першыя 30 сэкондаў пах ежы распальвае апэтыт і жаданьне зьесьці менавіта больш высокакалярыйных страваў. Але вось дзьве і больш хвіліны нюху ежы зьніжалі цягу да высокакалярыйнай ежы і дазвалялі рабіць больш здаровы харчовы выбар.

Усьвядомленасьць.

З пункту гледжаньня ўсьвядомленасьці самая эфэктыўная яе форма, якая зьніжае стрэс, – гэта падзяка. Мы можам падзякаваць тым людзям, хто лавіў, вырошчваў, захоўваў, перавозіў, гатаваў нашу сёньняшнюю ежу. Мы можам падзякаваць нашым абставінам, што можам спакойна есьці нашу ежу сёньня і з намі ўсё ў парадку.

Вывучэньне ежы.

Разгледзьце ежу ўважліва. Сфакусуйцеся на той энэргіі, якую яна вам дорыць. Як вы ёй карыстаецеся? Назавіце ўсе візуальныя інгрэдыенты і водары. Што карыснага ёсьць у кожным зь іх? Як гэтая ежа можа дапамагчы вам у дасягненьні вашых мэтаў? Такі падыход дапаможа вам зрабіць найболей здаровы выбар у ежы.

Камунікацыя.

Пагаварыце пра ежу. Падзякуйце таму, хто яе прыгатаваў. Вы можаце сказаць і тост (і без алькаголю): «Няхай гэтая ежа дасьць сілы нам скончыць сёньняшні праект!» Чаканьне і размовы, як і ў рэстаране, робяць ежу смачнейшай.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Ці гатовыя вы да ежы?

Ці зьнізіўся стрэс? Гэта лёгка праверыць, бо пры стрэсе прыгнятаецца выпрацоўка сьліны і ротавае поласьць сухаватая. Калі пры выглядзе ежы ў вас сухі рот, то трэба яшчэ адпачыць, калі сьліна зьяўляецца – можна есьці!

Гарачая ежа.

Занадта гарачая ежа і напой пры працяглым выкарыстаньні шкодзяць сьлізніцы і павялічваюць рызыку апёку і раку рота, гартані і стрававода. А рэзкая зьмена гарчай і халоднай ежы можа сапсаваць зубную эмаль. Таму паўза перад ядой добрая, каб даць астыць ежы, бясспечная тэмпература – 40 ° C і ніжэй.

Халодная вада.

Вымыйце рукі, можна і твар, перад дой. Халодная вада зніжае стрэс, стымулюе тонус вагусу (блукальнае нэрвы). Высокі тонус вагусу, у сваю чаргу, спрыяе лепшаму страваванню.

Дыхайце.

Дыхальныя практыкаваньні дапамагаюць супакоіцца і паслабіцца. Некалькі глыбокіх выдыхаў з невялікай затрымкай на выдыху дапамогуць вам. Можна выкарыстоўваць адмысловы дадатак на смартфон.

Паважайце ежу.

Важна ставіцца да ежы з павагай! Калі мы садзімся за стол з думкай «не памерці б з голаду ад гэтай травы», то ані задавальненьня, ані сытасьці мы не атрымаем. Калі вы ўспрымаеце ежу як крыніцу энэргіі, з удзячнасьцю і падзякай, задавальненьнем, гэта будзе карысна для здравых харчовых паводзінаў. А калі ведаеце, колькі там вітамінаў, мінэралаў і карысных рэчываў, колькі энэргіі – то гэтыя веды і павага трансфармуюцца ў сытасьць і задавальненьне. Думайце пра ежу як пра крыніцу энэргіі. Бо гэта сапраўды так: лічаныя месяцы таму энэргія, зьмешчаная ў хімічных сувязях вашай броклі, была фатонамі, якія нарадзіліся ў тэрмаядзерных сонечных рэакцыях! Ведайце і паважайце ежу – і яна адкажа вам узаемнасьцю!

Занадта гарачая ежа і напой пры працяглым выкарыстаньні шкодзяць сьлізніцы і павялічваюць рызыку апэку і раку рота, гартані і стрававода. Рэзкая зьмена гарчай і халоднай ежы можа пашкодзіць эмаль зубоў. Бясьпечная тэмпература ежы – 40 ° C і ніжэй.

Задайце сабе правільныя пытаньні.

Ці ўзбагачае гэтая ежа мой рацыён? Настолькі я галодны? Ці можна зьесьці больш здаровую альтэрнатыву? Якую порцыю я збіраюся зьесьці? Дасьледаваньні паказалі, што візуалізацыя меншай порцыі падчас ежы прыводзіць да зьніжэньня колькасьці зьедзеных калёрыяў.

Ці можна піць перад ежай?

У цэлым можна, калі адчуваеце смагу. Пасьля шклянкі вады няхай пройдзе яшчэ пара хвілінаў да прыёму ежы. Водна-солевы балянс разабраны ў разьдзелах «Водны балянс», «Балянс натрый – калій».

Думайце пра ежу як пра крыніцу энэргіі. Бо гэта сапраўды так: лічаныя месяцы таму энэргія, зьмешчаная ў хімічных сувязях вашай броклі, была фатонамі, якія нарадзіліся ў тэрмаядзерных сонечных рэакцыях! Ведайце і паважайце ежу – і яна адкажа вам узаемнасьцю!

Малітва.

Вы можаце прыдумаць (ці ўзяць існую) малітву, якую будзеце чытаць перад ядой. Стаўшы часткай вашага рытуалу, яна выдатна супакоіць і цудоўна настроіць на сталаваньне.

Правіла 9. Павольная яда

Павольная яда – працягласць прыёму ежы, што складае ня менш за 20 хвілінаў. Такі час дазваляе паўнаватарасна ўключыцца да сістэме насычэння, расслабіцца, уключыць работу залозы страўнікава-кішачнага тракту. Час паглынання ежы непасрэдна ўплывае на стан здароўя. Пры іншых роўных абставінах больш высокая хуткасць яды звязаная з горшым здароўем. Паводле меркавання некаторых аўтараў, мы можам лічыць хуткай ядой паглынанае больш за 100 грамаў ежы за хвіліну, а павольнай – менш за 60 грамаў. Што да зручнага часовага паказчыка, мы можам лічыць адрэзак часу ў 20 хвілінаў (мінімум), як найболей аптымальным для прыёму ежы, але можна (а ў добрай кампаніі і трэба) і больш.

Я часта бачу сярод сваіх кліентаў, што павелічэнне часу сталавання прыводзіць да прыкметнага зніжэння колькасці зьедзеных калёрыяў без усялякага самапрымусу. Мы звыклі лічыць, што фастфуд – гэта ежа, якая прадаецца толькі ў забягалаўках. На жаль, фастфудам можа стаць любая ежа, зьедзеная хутка! Уявіце сабе, як натоўп людзей арганізавана і павольна праходзіць праз вузкія дзьверы. Не сьпяшаючыся ўсё пасьпеюць без праблемаў. А калі пачынаецца сьпех, можа ўзьнікнуць цісканіна з сур'ёзнымі праблемамі, а выйсьці становіцца і зусім немагчыма. Пазбягайце цісканіны прадуктаў, арганізуйце спакойнае і раўнамернае іх паступленьне!

Як узнікла праблема?

Цягам тысячаў гадоў гісторыі чалавечтва людзі елі ў кампаніі сваіх блізкіх. Дзіця з маці, дарослы ў коле супляменьнікаў, стары сярод сямейнікаў. Адмова сталавацца разам была адной з самых страшных пакаранняў. Яда была строгім рытуалам з мноствам традыцый, якія рабілі яе ня проста актам загрузкі нутрыентаў у СКТ, а амаль сьвятым актам, важным для выжывання.

Цяпер культура сталавання руйнуецца пад уздзеяннем безлічы чыннікаў. Гэта і экспансія фастфуду, яда па-за домам, яда на хаду, што падштурхоўвае да хуткага паглынання ежы. Паслабленне сямейных сувязяў атамізуе грамадства, і нават чальцы адной сям'і ядуць у розных пакоях ці перад тэлевізарам. Эвалюцыя гатовай ежы прывяла да таго, што сёння можна не карыстацца сталовымі прыборамі, ежу практычна ня трэба жаваць, яна сама распадаецца ў роце. Усе гэтыя чыннікі павялічваюць хуткасць прыёму ежы, што, з аднаго боку, выклікае рызыку шэрагу хваробаў, а з другога – прыкметна павялічвае колькасць зьедзеных калёрыяў і пагаршае ўсе праблемы, якія адсюль вынікаюць.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Атлусьценне.

Ёсць выразная ўзаемасувязь паміж тым, як хутка вы ясьце, і тым, як хутка набіраеце вагу. Даследаванні паказваюць, што вага тых, хто есць хутка, перавышае сярэдні паказнік на 4 кіляграмы, а вага тых, хто есць павольна, складае на 3 кіляграмы менш за сярэдні паказнік. Рызыка атлусьцення падвойваецца! Рэч у тым, што павольнае харчаванне дапамагае сістэме «голад - насычэнне» спрацаваць лепш і насыціцца раней. Мозгу для вызначэння сытасці патрэбны час. Так, запаволенне працэсу адразу прывядзе да таго, што вы зьясце на 88 ккал менш у кожны прыём ежы. А цягам года гэта прывядзе да страты да 10 кіляграмаў нават бяз змены рацыёну!

Перажоўванне.

Недастатковае перажоўваньне – важная праблема фастфуду. Сёньня мы ўжываем усё больш здробненай, гатовай ежы – катлеты замест мяса, смузі замест садавіны, пюрэ замест цэльнай гародніны і т. п. Дбайнае перажоўваньне ежы важнае для стымуляваньня мясцовага сьлізістага імунітэту, здароўя зубоў, фармаваньня тварнага шкілета ў дзяцей, лепшага насычэньня і кантролю голаду, яно становіцца ўплывае на мозг і на стрэсаўстойлівасьць. Больш за тое, зьмяншаецца актыўнасьць стрэсавай восі, паляпшаецца мазгавы крывацёк, адбываецца стымуляцыя актыўнага мысьленьня, прэфронтальнай кары, паляпшаецца работа памяці і нэўрагенэз, зьмяншаецца рызыка нэўрадэгенэратыўных разладаў. Надмер мяккай здрабнёнай ежы зьніжае вашу стрэсаўстойлівасьць і здароўе зубоў. Чым больш інтэнсіўнае перажоўваньне, тым больш зьніжаецца ўзровень картызолу і адрэналіну. Так, стараннае перажоўваньне зьніжае ўзровень картызолу на 26% за 20 хвілінаў.

Іншыя праблемы.

Хуткае харчаваньне павялічвае рызыку разьвіцьця цукровага дыябэту і зьяўленьня пякоткі больш чым у два разы, таксама павялічваецца рызыка разьвіцьця артэрыяльнай гіпэртэнзіі. Часта хуткая яда і прагнае глытаньне прыводзяць да заглыненьня паветра, якое потым выклікае дыскамфорт у страўніку. У цэлым павольная яда зьмяншае дыскамфорт нават пасля багатага прыёму ежы. Цікава, што тыя, хто есць павольна, менш ужываюць солі. Імаверна, гэта звязана з тым, што яны атрымліваюць нашмат больш задавальненьня ад ежы, таму не імкнуцца кампэнсаваць задавальненьне сольлю ці павелічэньнем порцыяў.

Культура харчаваньня.

У дзяцей яда на самоце павялічвае рызыку парушэньняў харчовых паводзінаў у будучыні. Так, дзеці, якія мінімум двойчы на дзень сілкуюцца асобна ад бацькоў, маюць рызыку атлусьчэньня на 40% больш. Дзеці, якія ядуць зь сям'ёй больш за 5 разоў на тыдзень, маюць меншую рызыку парушэньняў харчовых паводзінаў, ядуць больш здаровую ежу і лепш вучацца. Чым большая колькасьць сямейных абёдаў, тым большую колькасьць гародніны ядуць людзі.

Асноўныя прынцыпы

Датрымлівацца правіла павольнай яды адначасова і складана, і проста – ежце павольна, мінімум 20 хвілінаў. Падчас ежы старанна жуйце, рабіце паўзы, не адцягвайцеся (не чытайце газэту і не глядзіце ў тэлефон), размаўляйце. Памятайце, што фастфуд – гэта ня толькі тое, што прадаецца ў пунктах хуткага харчаваньня, гэта ўсё, што вы зьелі хутка. Таму і добрая ежа можа стаць фастфудам, калі вы зьясьце яе хутка.

Мозгу для вызначэньня сытасьці патрэбны час. Так, запавольненьне працэсу адразу прывядзе да таго, што вы зьясьце на 88 ккал менш у кожны прыём ежы. А цягам году гэта прывядзе да страты ля 10 кіляграмаў тлушчу нават бязь зьмены рацыёну!

Час.

Працягласьць сталаваньня аптымальна павінна складаць ня менш за 20 хвілінаў. Вы можаце выкарыстоўваць розныя шляхі працягнуць сталаваньне: старанна перажоўваць, факусаваць увагу на смаку, паху, тэкстурэ ежы. Актыўна выкарыстоўвайце сталовыя прыборы і рытуалы харчаваньня, камунікуйце. Калі вы зьідаеце сваю порцыю ежы за 5 хвілінаў, то 20 хвілінаў будуць для вас пакутлівыя. Дадавайце 5 хвілінаў кожныя тры дні – і паступова ўцягнецеся. Выкарыстоўвайце

сэкундамер або будзільнік на гадзінніку або тэлефоне, каб выпрацаваць пачуцьцё часу, неабходнае для сталаваньня.

Перажоўваньне пачынаецца з адкусваньня кавалка такога памеру, каб вы маглі яго камфортна пражаваль. У працэсе зьвярніце ўвагу, як ежа рухаецца да задняй часткі ротавай поласьці, здрабняючыся на зубах і затым падаючы на дно ротавай поласьці. Самая частая памылка адбываецца, калі вы хочаце «прысьпешыць» перажоўваньне і языком перакідваеце ежу на самыя далёкія зубы. Не сьпяшайцеся, няхай рух адбываецца сам сабой. Старанна разжаваны харчовы камяк, зьмяшаны са сьлінай, дае выдатны старт наступным працэсам страваваньня ў страўніку і кішачніку. Розныя аўтары прапануюць розную колькасьць жавальных рухаў, але важна разжаваць да аднароднага стану. Пасьля гэтага глытайце, пасьля глытаньня зрабіце невялікую сэкундную паўзу, калі ваша ротавая поласьць вольная.

Фастфуд – гэта ня толькі тое, што прадаецца ў пунктах хуткага харчаваньня, гэта ўсё, што вы зьелі хутка. Таму і добрая ежа можа стаць фастфудам, калі вы зьясцьце яе хутка. Паспрабуйце есьці павольна, мінімум 20 хвілінаў.

Паўзы.

Чыстыя прамежкі, паўзы пры перажоўваньні паміж асобнымі адкушанымі кавалачкамі дапамагаюць нам супрацьстаяць аўтаматычнаму жаваньню. Вы можаце спытаць сябе цягам гэтых паўзаў, ці хочаце вы зьесьці яшчэ кавалчак. Магчыма, вы хочаце зьесьці нешта іншае? Вы можаце пагутарыць у гэтыя паўзы, агледзецца па баках, адпачыць. Звычайце да сэрыі невялікіх паўзаў, абавязкова робячы іх паміж рознымі стравамі.

Датрымлівайцеся парадку страваў.

Розныя нутрыенты па-рознаму ўплываюць на выпрацоўку асаблівага гармону GLP-1. Гэтае злучэньне запавольвае апаражненьне страўніка, зьмяняе ўзровень сальнай кіслаты. Запавольненьне апаражненьня страўніка звязанае зь лепшым насычэньнем, бо ежа пазней паступае ў тонкі кішачнік, які ўсмоктвае неабходныя арганізму рэчывы. Чым павольней працякаюць гэтыя працэсы, тым меншая імавернасьць празмернага падвышэньня глюкозы ў крыві пасьля яды. Занадта высокі ўзровень глюкозы пасьля прыёму ежы зьяўляецца раньняй прыкметай дыябэту, ён таксама можа сустракацца і ў здаровых людзей, узмацняючы выяўленасьць глікацыі, аксыдантнага стрэсу і падвышаючы рызыку сардэчна-сасудзістых хвароб. Дасьледаваньні давялі, што гародніна, бялок і тлушч, якія зьядаюцца ў пачатку сталаваньня, могуць зьменшыць уздым глюкозы ад вугляводнай ежы. Навукоўцы вывучылі пасьлядоўнасьць прыёму прадуктаў: рыс – рыба, рыба – рыс, мяса – рыс, рыс – мяса (прапорцыі і каляраж аднолькавыя).

Аказалася, што прыём рыбы ці мяса ў першую чаргу прыводзіць да большага насычэньня, запавольвае эвакуацыю са страўніка, спрыяе меншаму павышэньню ўзроўню глюкозы, глікеміі і больш высокай выпрацоўцы гармону GLP-1 як у дыябэтыкаў, так і ў здаровых удзельнікаў дасьледаваньня! Пачынаючы сталаваньне зь бялковых і тлустых прадуктаў, зеляніны і гародніны, багатых клетчаткай, мы ўзмацняем выпрацоўку GLP-1. Яны хутчэй насычаюць і памяншаюць дзеяньне вугляводаў. Ідэальны парадак страў: салата зь зелянінай і гароднінай (можна з аліўкавым алеем), затым бялковая ежа, і толькі пасьля – больш шчыльныя вугляводы або садавіна. Такая пасьлядоўнасьць страў дае лепшы глікемічны кантроль.

Кампанія.

Для чалавека натуральна і карысна есці ў кампаніі. Пачынаючы зь евангельскага «праламленьня хлеба» і заканчваючы дадзенымі навуковых дасьледаваньняў, вядома, што адзінота павялічвае выпрацоўку грэліну, а вось кампанія, наадварот, стымулюе выпрацоўку антыстрэсавага гармону аксытацыну, які стымулюе блукальную нэрву, паляпшаючы насычэньне. Самая прыемная ежа тая, якую дзеліш з прыемнымі табе людзьмі.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Складаная ежа.

Чым больш увагі мы зьвяртаем на ежу, тым павольней ямо і тым яна смачнейшая. Адзін са спосабаў запавольленьня – складаная ежа, якая патрабуе намаганьняў і ўвагі пры спажываньні. Напрыклад, рыба з косткамі (а ня рыбныя катлеты), гарэхі са шкарлупінай (грэцкія), гранат, крабы, какос, перапёлкі, вараныя яйкі і да т.п.

Пасьлядоўнасьць страваў.

Пасьлядоўнасьць прыёму ежы арганізуйце паводле ўдзельнай калярыйнасьці. Пачынайце з прадуктаў зь нізкай удзельнай калярыйнасьцю (салаты, супы і т. п.). Затым можна есці рыбу, мяса, гарнір. І толькі пасля гэтага можна завяршыць прыём ежы карысным дэсэртам. У ідэале падача страваў паступовая.

Ежа для перажоўваньня.

Выкарыстоўвайце такую ежу, якую можна пагрызьці і старанна пажаваць: мяса, салера каранёвая, морква і г. д. Грызіце і жуйце ежу, а не сябе і навакольных!

Сталовыя прыборы дапамагаюць есці павольней. Выкарыстоўвайце нож, адразаючы па кавалачку ад порцыі. Дзеля экспэрымэнту паспрабуйце зьесьці суп не сталовай, а чайнай лыжкай і адчуіце розьніцу ў насычэньні.

Адхіляйцеся ад стала падчас паўзаў.

Падчас паўзаў вы можаце адсунуцца ад стала, каб вам прасьцей было перадыхнуць і адцягнуцца.

Сталовыя прыборы.

Не трымайце сталовыя прыборы ў руках увесь час, адкладайце іх падчас паўзаў. Адкладваючы прыборы, вы ясьцё павольней неўпрыкмет для сябе. Выкарыстоўвайце нож, адразаючы па кавалачку ад порцыі. Дзеля экспэрымэнту паспрабуйце зьесьці суп не сталовай, а чайнай лыжкай і адчуіце розьніцу ў насычэньні.

Камфортнае месца.

Выбірайце зручнае, камфортнае месца для яды, дзе вы можаце адчуваць сябе расслабленымі і дзе вам хочацца затрымацца. Можа, гэта будзе месца ля акна з займальным відам ці куток, дзе спакойна. Сьпех

і стрэс псуюць ваш апэтыт і стымулююць пераяданьне. Гучная музыка можа памяншаць задавальненьне ад ежы. Выбірайце ціхае спакойнае месца.

Дзелавыя і сяброўскія кантакты.

Выкарыстоўвайце ежу для нэтворкінгу. Ежа расслабляе, дазваляе лепей спазнаць чалавека, спрыяе фармаваньню блізкіх даверных кантактаў, а жаваньне дае магчымасьць абдумаць свой адказ. Яда на самоце хутчэй за ўсё пазбаўляе нас адчуваньня шчасьця.

Выпрастайцеся.

Сядзьце проста, паслабце тугую вопратку, няхай ваша пастава будзе выказваць расслабленьне і ўласную годнасьць. Не сядзіце згорбіўшыся над талеркай, гэта стымулюе больш высокую хуткасьць яды. Ежце высакародна. Калі вы ня ўпэўненыя ў тым, як седзіце, зьніміце свой прыём ежы на камэру і затым праглядзіце: погляд збоку адкрые вам шмат карыснага!

Стварыце прастору для прыёму ежы. Няхай на сталае будзе толькі тое, што мае дачыненне да прыёму ежы. Прыбярэйце ключы, тэлефоны, нататнікі са стала. Калі ясьцё, толькі ежце, і ўсё!

Выкарыстоўвайце ежу для нэтворкінгу. Ежа расслабляе, дазваляе лепей спазнаць чалавека, спрыяе фармаваньню блізкіх даверных кантактаў, а жаваньне дае магчымасьць абдумаць свой адказ. Яда на самоце хутчэй за ўсё пазбаўляе нас адчуваньня шчасьця.

Усвядомленае харчаваньне.

Зважайце на тэкстуру, колер, кансыстэнцыю, пах, смак ежы. Падбярэйце словы, каб назваць іх.

Завяршыце прыём ежы.

Пасьля апошняй калёрыі завяршыце прыём ежы ачысткай ротавай поласьці. Для гэтага прапалашчыце рот або скарыстайцеся жавальнай гумкай. Гэта дапаможа ачысьціць рот ад рэшткаў ежы, палегчыць гігіену ротавай поласьці ды псыхалёгічна залацьвіць датрыманьне наступнага чыстага харчовага прамежку.

Правіла 10. Харчовае ўстрыманьне (фастынг)

Харчовае ўстрыманьне (пост, пэрыядычнае галаданьне, далей – фастынг) – гэта добраахвотнае сьвядомае абмежаваньне ежы для дасягненьня пэўных вынікаў на пэўны тэрмін. Харчовае ўстрыманьне мае працяглую гісторыю, яго выкарыстоўвалі для духоўнага ўдасканаленьня, паляпшэньня работы мозгу, валявой загартоўкі. Цяпер часцей за ўсё фастынг выкарыстоўваецца як інструмэнт для паляпшэньня мэtabалічнага здароўя, у першую чаргу для пахуданьня. Ён зьвязаны найперш з рэжымам харчаваньня, але непазьбежна прыводзіць да зьніжэньня колькасьці калёрыяў. Я не рэкамендую фастынг працягласцю больш за 24-36 гадзінаў раз на тыдзень для большасьці людзей, даўжэйшае харчовае ўстрыманьне павінна праходзіць пасьля кансультацыі адмыслоўца або пад мэдычным назіраньнем.

Наш арганізм схільны запашаць калёрыі на чорны дзень, як мядзведзь на зіму. Мядзведзь набірае шмат тлушчу, але затым засынае і спальвае яго. А людзі часта ядуць бясконца, а вось зіма і сыпячка так і не надыходзяць! І, як мядзведзь-шатун, мы блукаем тоўстыя і санлівыя! І гэты тлушч, і ўсё назапашанае пачынаюць дзейнічаць супраць нас. Фастынг – гэта як маленькая зіма, якая дазваляе нам скінуць баляст і пачаць пачувацца лепш.

Як з’явілася праблема?

Здавён-даўна, калі нашы продкі вялі лад жыцця паляўнічых-збіральнікаў, яны ўвесь час сутыкаліся з праблемай нерэгулярнага доступу да ежы. Пэрыяды ўдалага палявання, калі ежы было шмат, спалучаліся з пэрыядамі голаду (сухмень, бясплённае паляванне або збіральніцтва і інш.). Пры гэтым пошук ежы суправаджаўся прыкметным узмацненнем фізічнай актыўнасці. Такое спалучэнне прывяло да рэгулярных цыкляў «голад – баляванне». Гэтыя старажытныя адаптацыі прывялі да фармавання «скапных генаў», якія рэгулююць як наш мэтабалізм, так і фізічную актыўнасць.

Такая цыклічная даступнасць ежы заснаваная на рабоце гармонаў лептыну і інсуліну. Лептын – гэта галоўны гармон, які кантралюе энэргетычны балянс. Ён дазваляе захоўваць энэргію ў той час, калі ежа недаступная, уключаючы «рэжым дэфіцыту». Частай праблемай людзей сёння з’яўляецца парушэнне адчувальнасці да лептыну, што прыводзіць да шэрагу захворванняў – ад хранічнай стомленасці і дэпрэсіі да праблем са шчытападобнай залозай (шчытавіцай) і фэртільнасцю. Добрая адчувальнасць да лептыну дазваляе падтрымліваць структуру цела, пазбягаючы адкладаў вісцэральнага (унутранага) тлушчу. Лептынавы цыкль мае пэўную асыметрыю: яго ўзровень вельмі хутка падываецца ў час яды, затым павольна падае па меры яе адсутнасці. Пэрыядычны фастынг дапамагае аднавіць адчувальнасць да лептыну. Аднак пачынаць лепш вельмі паступова, бо людзям з нізкай адчувальнасцю да лептыну працяглы фастынг проціпаказаны.

Харчовае ўстрыманне выкарыстоўвалі для духоўнага ўдасканалення, паляпшэння работы мозгу, валявой загартоўкі. Сёння часцей за ўсё да фастыngu звяртаюцца з мэтай паляпшэння мэтабалічнага здароўя і пахудання.

Цяпер мы ў сытуацыі, калі сутыкаемся з пастаянным доступам да высокакалярыйнай ежы. Гэта прыводзіць да таго, што нашы «скапныя гены» нястомна назапашваюць пажытак «на зіму, на голад», але такія часы не наступаюць. Праз гэта губляецца адчувальнасць да лептыну і інсуліну. Інсулінарэзыстэнтнасць цягліцаў, печані, тлушчавай тканкі небяспечная праблемай са здароўем і можа выяўляцца ня толькі ў атлусценні, але і ў шэрагу іншых праблемаў: ад артэрыяльнай гіпэртэнзіі да синдрому полікістозных яечнікаў.

Цыклічнасць актуальная ня толькі на ўзроўні гармонаў, але і на ўзроўні клетак. Напрыклад, клеткавы сыгналны шлях mTORC аптымальна павінен працаваць у перарывістым рэжыме. Калі мы ямо, ён актывуецца, гэта дапамагае клеткам сынтэзаваць новыя рэчывы, расыці. Але ўвесьчасная яго актывацыя прыводзіць да назапашвання «клеткавага смецця», узмацнення запалення, заўчаснага старэння, павелічэння рызыкі анкалёгіі і аўтаімунных хваробаў. А вось рэгулярны фастынг, асабліва ў спалучэнні з фізічнай актыўнасцю, змяншае актыўнасць mTORC. Яго нізкая актыўнасць уключае механізм аўтафагіі, «самаачышчэння» клетак, зніжэння запалення. Як бачыце, такая цыклічнасць закладзеная ў нашым целе, і датрыманне яе – важны прынцып захавання здароўя.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Аўтафагія і mTORC.

Фастынг змяняе актыўнасць mTORC і паскарае працэс аўтафагіі, што важна для запавольвання старэння, паляпшэння ўзнаўлення клетак, падаўжэння жыцця ды іншых карысных эфэктаў.

Гармоны.

Фастынг павялічвае ўзроўні грэліну і гармону росту, якія становяцца ўплываюць на шмат якіх органы і сістэмы. Зьніжаецца ўзровень інсуліну, лептыну і павышаецца адчувальнасць да іх. Таксама падае ўзровень гармону IGF-1, што многія даследчыкі звязваюць са зніжэннем рызыкі анкалягічных захворванняў і падаўжэннем жыцця. Але, на жаль, працяглы фастынг можа ўздзейнічаць і нэгатыўна, змяняючы ўзровень палавых гармонаў і гармонаў шчытавіцы. Праўда, гэтыя рызыкі вялікія толькі пры працяглым (больш за 72 гадзін) галаданні, асабліва з падвышанай фізічнай актыўнасцю. Пры высокім узроўні стрэсу можа падвышацца ўзровень картызолу, які падчас фастыngu нэгатыўна ўплывае на цягліцы.

Імунітэт і фастынг.

Кароткачасовы фастынг мадуе актыўнасць імуннай сістэмы ў некалькіх кірунках. Ён палягчае сімптомы большасці аўтаімунных захворванняў (астма, рэўматоідны артрыт, рассяяны склероз), памяншае выяўленасць запалення. Фастынг і нізкакалярыйнае харчаванне зніжаюць рызыку пухлінаў, павялічваюць эфектыўнасць хіміятэрапіі, стымулююць абнаўленне клетак імуннай сістэмы нават для пацыентаў на хіміятэрапіі.

Даўгалецце і фастынг.

Нізкакалярыйнае харчаванне (а мы памятаем, што пры рэгулярным галаданні таксама адбываецца зніжэнне каларыйнасці харчавання) прыводзіць да падаўжэння жыцця большасці жывёлаў.

Мозг і фастынг.

Харчовае ўстрыманне паляпшае работу мозгу, слых, зрок. Яно таксама павялічвае выпрацоўку нэўратрафічнага чынніка мозгу BDNF, стымуе нэўрапластычнасць. Паляпшаюцца практычна ўсе кагнітыўныя функцыі, запавольваецца іх узроставае зніжэнне. Фастынг прыкметна зніжае ўзровень аксыдантнага стрэсу ў нэўронах, павялічвае ўзровень нэўрамэдыятара дафаміну, памяншае рызыку развіцця нэўрадэгенэратыўных захворванняў, уключаючы самыя распаўсюджаныя – хвароба Альцгеймера і хвароба Паркінсана. Павелічэнне выпрацоўкі нэўратрафічнага чынніка мозгу BDNF – гэта істотная перавага харчовага ўстрымання над нізкакалярыйнай дыетай, пры якой ён зніжаецца.

Працяглы фастынг можа аказваць і нэгатыўнае ўздзеянне, зніжаючы ўзровень палавых гармонаў і гармонаў шчытападобнай залозы. Гэтая рызыка вялікая адно пры працяглым (больш за 72 гадзіны) галаданні, асабліва з падвышанай фізічнай актыўнасцю.

Фастынг, сэрца і структура цела.

У параўнаньні са звычайнай нізкакалярыйнай дыетай фастынг дапамагае зьменшыць колькасць падскурнага тлушчу практычна без страты цягліцавай масы. Акрамя гэтага, рэгулярнае ўстрыманьне ад ежы дапамагае эфэктыўна зьнізіць колькасць вісцэральнага тлушчу, зьніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, артэрыяльны ціск, памяншае прагрэсаваньне атэрасклератычных паражэньняў сасудаў.

Асноўныя прынцыпы

Выпадковы пропуск прыёму ежы (таксама вядомы як RMS Random Meal Skipping).

Усё вельмі проста: калі ў вас выдаўся дзень без нагрузкі, калі няма апэтыту на абед ці вячэру, вы цалкам можаце прапусьціць іх. Гэта можа быць у палёце, пры адсутнасьці апэтыту або немагчымасьці паўнаватрасна паесьці. Лепей прапусьціць вячэру, каб на сыняданак у вас быў апэтыт. Дапушчальна да 2-3 выпадковых пропускаў прыёму ежы на тыдзень, але ня больш, каб захоўваць рэжым харчаваньня.

24- або 36-гадзінны фастынг раз на тыдзень (Eat Stop Eat).

Такі фастынг не патрабуе падрыхтоўкі, ды лепей яго плянаваць у найменш стрэсавы дзень, калі вы можаце быць далей ад харчовых стымуляў. 24 гадзіны выглядаюць наступным чынам: вы сьнедаеце і далей нічога не ясьце да сыняданку наступнага дня. Пост на 36 гадзін: вы вячэраеце, нічога не ясьце ўвесь наступны дзень і сьнедаеце празь дзень. Пост на 24 гадзіны зручнейшы для тых, хто працуе, бо сыняданак дасць энэргіі на паўнаватрасны працоўны дзень безь зьніжэньня мазгавой актыўнасьці. Я раю пачынаць з 24 гадзінаў і не рабіць два 36-гадзінныя фастынгі на тыдзень, асабліва пры разумовых і спартовых нагрузках.

5:2 сыстэма (The Fast Diet).

Гэта кампрамісны варыянт абмежаваньня калярыйнасьці працягласьцю два дні на тыдзень. Тут вы абмежаваньня на два дні фастыngu ежай калярыйнасьцю не больш за 500-600 ккал, якую можна падзяліць на адзін ці два разы, аптымальна гэта сыняданак і абед. Два дні фастыngu можна ставіць у любыя зь дзён тыдня, падбіраючы іх пад свой расклад. Па сутнасьці, гэты метада нічым асаблівым не адрозьніваецца ад 24-гадзіннага посту раз на тыдзень.

Фастынг празь дзень (alternate day fasting, 36/12, кожны іншы дзень Every-Other-Day Diet (EODD), UpDayDownDay).

Гэтая цыклічная сыстэма мае наўвече чаргаваньне 12-гадзінных прамежкаў прыёмаў ежы без абмежаваньняў і 36 гадзінаў фастыngu. Напрыклад, вы павячэралі ў сераду, увесь чацвер вы ўстрымліваецеся і пачынаеце есьці ў пятніцу раніцай, атрымліваеце 36 гадзінаў устрыманьня і 12 гадзінаў ежы. Палегчаныя версіі гэтай сыстэмы мяркуюць спалучэньне звычайнага дня і зьніжэньня калярыйнасьці на кожны наступны да 20-25% ад каляражу, альбо альтэрнатыўна – толькі адзін прыём ежы кожны другі дзень.

Тыднёвыя сыстэмы фастыngu.

Таксама вы можаце стварыць свае ўласныя тыднёвыя схэмы фастыngu, ідэальна пасоўныя да вашага ладу жыцьця і сыстэмы трэніровак. Часам эфэктыўнымі аказваюцца схэмы накшталт 2+1, калі вы два дні ясьце як звычайна, а трэці дзень толькі сьнедаеце, ці схэмы з паніжэньнем калярыйнасьці 1+1+1,

якія спалучаюць адзін звычайны дзень, затым дзень безь вячэры і трэці дзень з адным сьняданкам. Ёсць розныя традыцыйныя схэмы, напрыклад у хрысьціянстве прынята пасьціцца ў сераду і пятніцу кожны тыдзень.

Абмежаваньні на нізкакалярыйнай дыеце вымотваюць, бо патрабуюць увесыснага падліку калёрыяў, што складана рабіць абсалютнай большасьці людзей у доўгатэрміновай пэрспэктыве. Лічыце гадзіны, а не калёрыі!

Дыета, якая імітуе галаданьне (FMD Fasting Mimicking Diet).

Гэта абмежаваньне калярыйнасьці і выключэньне некаторых прадуктаў на 5 дзён раз на месяц. Гэтая дыета не зьяўляецца шырока рэкамэндаванай, бо яна цалкам яшчэ ня вывучаная. Пры такім фастынг у назіраецца прыкметнае зьніжэньне маркераў старэньня, рызыкі дыябэту і сардэчна-сасудзістых захворваньняў, паляпшэньне імуннай функцыі. Сутнасьць такога посту ў скарачэньні калярыйнасьці напалову ў першы дзень, а затым спажываецца толькі траціна звычайнага звыкллага рацыёну, без жывёльных бялкоў (10% расьлінных), 56% калёрыяў павінны складаць тлушчы, 34% – зеляніна і гародніна, ягады, грыбы. Аўтары рэкамэндуюць яе для здаровых людзей адзін цыкл на 3-6 месяцаў, аднак маё меркаваньне такое, што яе рэкамэндаваць павінен толькі спэцыяліст, бо 5 дзён абмежаваньня калярыйнасьці могуць нэгатыўна паўплываць на здароўе, асабліва пры ўтоеных рызыках або парушэньні тэхнікі бясьпекі.

У параўнаньні з працяглай нізкакалярыйнай дыетай, фастынг мае шмат плюсаў. Гэта і выйгрыш па часе (чым меней прыёмаў ежы, тым болей часу), гэта і меншая рызыка пераесьці, болей задавальненьня, бо хоць рэдка, але вы можаце есьці ўволю і з задавальненьнем. Абмежаваньні на нізкакалярыйнай дыеце вымотваюць, бо патрабуюць сталага падліку калёрыяў, што складана рабіць абсалютнай большасьці людзей у доўгатэрміновай пэрспэктыве. Лічыце гадзіны, а не калёрыі!

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Паступовасьць і адаптацыя.

Пэрыядычны фастынг патрабуе адаптацыі, жорсткія рэжымы накіталі яды празь дзень далёка ня ўсім пасуюць! Для многіх людзей самая простая тэхніка – 24 гадзіны раз на тыдзень – будзе вельмі эфэктыўнай і цалкам дастатковай для падтрыманьня вагі і здароўя.

Спорт і цягліцы.

Да 40 гадзінаў фастынг у, паводле дасьледаваньняў, не прыводзяць да страты цяглічнай масы. Больш за тое, ён дапамагае адначасова спальваць тлушчы і нарошчваць цягліцы. Займацца ўмеранай актыўнасьцю можна і падчас галаданьня, але з разумнымі абмежаваньнямі для красфіту і сілавых відаў спорту. Нізкаінтэнсіўныя віды спорту без абмежаваньняў.

Пераяданьне.

Ня бойцеся пераесьці пасля фастынг у. Вы зьясьце ня больш за 25% лішку на наступны дзень, што ніяк не пераважыць 100% прапушчанага каляражу.

Кагнітыўныя здольнасці.

Пры дэфіцыце калёрыяў можа быць зьніжэнне крэатыўнасці і стратэгічнага мыслення, але гэта адно праявы дзеяння стрэсу ад галаданьня. Пры гэтым здольнасць рашаць дэтальныя задачы захоўваецца.

Мэtabалізм.

Кароткатэрміновы фастынг хутчэй павялічвае базавы ўзровень мэtabалізму, яго зьніжэнне не адбываецца аж да 60-72 гадзінаў поўнай адсутнасці калёрыяў. Так што 24 і 36 гадзінаў галаданьня абсалютна бяспечныя.

Абязводжваньне.

Важна ўжываць дастатковую колькасць вадкасці і пазбягаць абязводжваньня. Газаваная вада не рэкамендуецца. Людзі з моцным страўнікам могуць пакінуць гарбату ці каву, аднак для большага эфэкту іх лепей прыбраць.

Кароткатэрміновы фастынг хутчэй павялічвае базавы ўзровень мэtabалізму, яго зьніжэнне не адбываецца аж да 60-72 гадзінаў поўнай адсутнасці калёрыяў. Так што 24 і 36 гадзінаў галаданьня абсалютна бяспечныя.

Чакайце хвалі голаду.

Часам жаданьне пад'есці ўзьнікае як прыступ, дасягаючы максімуму, а потым зьніжаючыся. Памятайце пра гэта і чакайце хвалі голаду.

Рухайцеся.

Любая актыўнасць палягчае працэс тлушчаспальваньня і пераноснасць галаданьня. Гуляйце, працуйце ў садзе, катайцеся на ровары, займіцеся ўборкай – любая дзейнасць дапамагае.

Галаўныя болі.

Галаўныя болі – часты пабочны эфэкт устрыманьня ад ежы. Дзейнічайце плыўна, піце больш вадкасці, часта дадатковая порцыя солі можа зьмякчыць гэты эфэкт.

Заставайцеся занятымі.

Прадумайце, як структураваць ваш час так, каб быць занятымі і не дапускаць прамежкаў лайдацтва. Незанятасць спрыяе большай адчувальнасці да голаду і непатрэбным разважаньням.

Падтрымка.

Заручыцеся падтрымкай сяброў. Не зьвяртайтесь да тых, хто ставіцца да гэтага скептычна. Не спрачайцеся і не пераконвайце іншых людзей, у першую чаргу гэта нашкодзіць больш вам.

Нізкакалярычная дыета (chronic caloric restriction) таксама вельмі эфектыўная, але перавагаў рэгулярны фастынг мае больш: меншая рызыка наступстваў абмежавання калёрыяў (уплыў на самаадчуванне, на палавыя гармоны), вышэйшая псыхічная задаволенасць, лягчэйшы кантроль (людзям лацвей кантраляваць час, чым дакладную колькасць калёрыяў). Тым ня менш заўсёды магчымы выключэнні.

Пахуданьне для здаровых.

Дасьледаваньні паказваюць, што невялікае зьніжэньне вагі вельмі карыснае і для здаровых людзей са звычайнай вагой. Трохі схуднеўшы, яны паляпшаюць якасьць сну, павялічваюць лібіда, памяншаюць вісцэральны тлушч і павялічваюць цяглічную масу.

Пабочныя эфэкты фастыingu.

Усе яны часовыя і пакрысе сыходзяць з практыкай галаданьня. Часам патрабуецца 1-2 месяцы для зьніжэньня моцнага голаду. Такім чынам, недахопы – гэта навязлівыя думкі аб ежы (затое потым простая ежа смачнейшая), адчуваньне падзеньня энэргіі (але цукар у крыві ня падае ў здаровых людзей!), ваганьні настрою (з паляпшэньнем на наступны дзень).

Групы рызыкі.

Неабходна атрымаць кансультацыю спэцыяліста людзям зь недастатковай вагой, з разладамі харчовых паводзінаў (булімія, анарэксія), цяжарным жанчынам і жанчынам, якія кормяць грудзьмі. Акрамя таго, у групу рызыкі ўваходзяць тыя, хто перанёс сур'ёзнае захворваньне, нядаўнюю апэрацыю і/або знаходзіцца на мэдыкаментозным лячэньні.

Дасьледаваньні паказваюць, што невялікае зьніжэньне вагі вельмі карыснае і для здаровых людзей са звычайнай вагой. Трохі схуднеўшы, яны паляпшаюць якасьць сну, лібіда, у іх зьмяншаецца вісцэральны тлушч і павялічваецца цяглічная маса.

Працяглыя галаданьні.

Акрамя апісаных тут, магчымыя і больш працяглыя галаданьні, але яны небясьпечныя, іх мінусы могуць пераважаць плюсы, праводзіцца яны могуць толькі ў спэцыялізаваных установах пад мэдыцынскім кантролем. Посты працягласцю больш за 72 гадзін – гэта зона павышанай рызыкі.

Правіла 11. Рэфіды і «салодкія дні»

Рэфіды і «салодкія дні» – гэта пэрыядычнае павелічэньне каляражу з мэтай псыхалёгічнай разгрузкі («салодкія дні») і з мэтай павышэньня ўзроўню лептыну ды пераадоленьня мэtabалічнай адаптацыі да дыеты, загрузкі цягліцаў глікагенам (рэфід). Пастаяннае працяглае абмежаваньне калёрыяў запускаяе ў нашым целе шэраг мэханізмаў, закліканых захоўваць колькасць тлушчу, таму хуткасьць страты вагі зьніжаецца. Таксама харчовыя абмежаваньні і забароны павялічваюць узровень стрэсу, абмяжоўваюць сацыяльную актыўнасьць, павялічваюць рызыку парушэньняў харчовых паводзінаў, зрываў, таму іх доўгатэрміновае выкарыстаньне не зусім здаровае рашэньне. Плянавае ўвядзеньне пэрыядычных павелічэньняў каляражу дапаможа захаваць псыхічнае і мэtabалічнае здароўе і, як ні парадасальна, паскорыць пахуданьне.

Багата хто схільны да крайнасьцяў і забаронаў, але яны не зьяўляюцца карыснымі. Памятаеце гісторыю «ня думай пра белага мядзьведзя»? Гэтак жа і з харчовымі забаронамі: забараняючы, мы толькі ўзмацняем значнасьць гэтых прадуктаў, яны здаюцца нам яшчэ больш прывабнымі і жаданымі. Забарона як бумеранг – чым мацней забароніш, тым мацней ударыць. Факусуйцеся на парадкаваньні дыеты, адводзячы ў ёй месца любой ежы, якая здаецца вам асабліва апэтытнай.

Як зьявілася праблема?

Пры кантролі свайго харчаваньня чалавек сутыкаецца з шэрагам пабочных эфэктаў. Яны спалучаныя зь неабходнасьцю стварэньня дэфіцыту калёрыяў цягам доўгага пэрыяду часу, адмовай ад пэўных прадуктаў і зьменаў ладу жыцьця. Так як новае харчаваньне ня стала яшчэ звычай, то для яго падтрыманьня выдаткуецца вялікая колькасьць псыхічных рэсурсаў, і гэта патрабуе валявога намаганьня. Праблема яшчэ ўскладняецца тым, што зьмяненьне складу прадуктаў прыводзіць да таго, што тыя стравы, якія давалі задавальненьне і дафамінавы выкід (салодкія і тлустыя), выключаныя з рацыёну, і чалавек сутыкаецца з дэфіцытам задавальненьня.

Мэtabалічная адаптацыя да дыеты.

Пры працяглым абмежаваньні калярыйнасьці ўзровень лептыну паступова зьніжаецца. Зьніжэньне лептыну зьяўляецца сыгналам да пераходу ў рэжым эканоміі калёрыяў, што прыводзіць да нэгатыўнага ўплыву на ўзровень палавых гармонаў і гармонаў шчытавіцы, падзеньня энэргічнасьці, настрою і запаvolеньня тлушчаспаленьня.

Вычарпаньне глікагенавых дэпо.

Зьніжэньне колькасьці цяглічнага глікагену (запас глюкозы ў цягліцах) пры трэніроўцы зьяўляецца эфэктыўным спосабам стымуляваць спаленьне тлушчу. Аднак моцнае яго зьніжэньне ў спалучэньні з абмежаваньнем вугляводаў можа прывесці да пагаршэньня самаадчуваньня і павышэньня ўзроўню картызолу. У такім выпадку рэфід дапаможа аднавіць энэргетычныя запасы ў цягліцах (гэта больш актуальна для тых, хто займаецца сілавымі відамі спорту). Папярэднічаць рэфіду павінна інтэнсіўная трэніроўка на ўсё цела.

Хуткасьць мэtabалізму ў спакоі.

Посты і абмежаваньне калярыйнасьці на працягу доўгага часу (больш за 20 дзён) прыкметна зьніжаюць хуткасьць мэtabалізму. Пэрыядычныя рэфіды дапамагаюць часткова прадухіліць яго зьніжэньне і павялічыць эфэктыўнасьць дыеты.

Небясьпека забаронаў.

Працяглая забарона ўжываньня пэўнай ежы стварае рызыку парушэньняў харчовых паводзінаў. «Забаронены плод салодкі», і забарона ўзмацняе фіксацыю на ежы, выклікае навязьлівыя думкі, павышае ўзровень стрэсу. Таму правільней будзе дзейнічаць, выходзячы з пазыцыі кароткатэрміновых абмежаваньняў, а не забаронаў, успрымаючы абмежаваньне як структураваньне, парадкаваньне свайго харчаваньня, а не татальную забарону. Жорсткія забароны павялічваюць рызыку стрэсу і зрываў, якія могуць зьвесці на нішто ўсе нашы намаганьні нармалізацыі рэжыму.

Забарона ўзмацняе фіксацыю на ежы, выклікае дакучлівыя думкі, павялічвае ўзровень стрэсу. Таму правільней будзе дзейнічаць, зыходзячы з пазыцыі кароткатэрміновых абмежаванняў, а не забаронаў, успрымаючы абмежаваньне як структураваньне, упарадкаваньне свайго харчаваньня, а не татальную забарону.

Сацыяльная ізаляцыя.

Пастаяннае жорсткае датрыманьне пэўнай дыеты часта можа ствараць пэўныя сацыяльныя нязручнасьці, калі вы ў нейкі час устрымліваецеся ад ежы на сяброўскіх сустрэчах, афіцыйных мерапрыемствах і да т. п. Гэта можа прывесць да непаразуменьня і адчужэньня. Мая парада – сацыяльная актыўнасьць, у тым ліку звязаная зь ежай, павінна захоўвацца, няхай і ў кампрамісным выглядзе.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Павышэньне эфэктыўнасьці пахудзеньня.

Аптымальны ўзровень гармонаў шчытавіцы і ўзровень мэtabалізму ў спакоі ды шэраг іншых паказчыкаў важныя для падтрыманьня прагрэсу. Рэфіды дапамагаюць падтрымліваць посьпех пахудзеньня. Лептын напрамую стымулюе актыўнасьць сымпатаадреналавай сыстэмы, узмацняючы спаленьне тлушчу. З усіх нутрыентаў мацней за ўсё ўзровень лептыну паднімаюць вугляводы, таму менавіта яны часцей выкарыстоўваюцца ў рэфідах. Паводле дасьледаваньняў, рэфідная група пахудзеньня пасля завяршэньня праграмы практычна ня мела эфэctu адскоку (рыкашэту) вагі – і гэта вельмі важна для захаваньня дасягнутых посьпехаў.

Асіметрыя лептынавага цыклу заключаецца ў наступным. Калі вы яшчэ мала некалькі дзён, то ўзровень лептыну падае і спаленьне тлушчу запавольваецца. Але калі вы зьядаете больш вугляводаў у 1-2 прыёмы ежы, узровень лептыну ўзрастае і тлушчаспаленьне працягваецца. Такім чынам, узровень лептыну ўзрастае хутка, а зьніжаецца павольна. Таму кароткі абмежаваны рэфід на тле дыеты дапамагае падтрымаць дастатковы ўзровень лептыну.

Памяншэньне псыхалагічнага стрэсу.

Рэфіды і «салодкія дні» дапамагаюць зьменшыць стрэс і зьнізіць узровень картызолу, захаваць сацыяльную актыўнасьць.

Ежа як узнагарода.

Ежа, асабліва смачная, выклікае выкід нэўрамэдыятара дафаміну, што спрыяе фармаваньню ўмоўнага рэфлексу з папярэднімі паводзінамі. Менавіта з гэтай прычыны маленькімі кавалачкамі ежы дрэсіроўнік можа прымусіць жывёлу рабіць розныя фокусы бяз гвалту. Наш мозг таксама лёгка стварае прычынна-выніковыя сувязі, таму задумайцеся, што адбываецца, калі вы яшчэ салодкае, будучы ў стрэсе. Сувязь наступная: «Я няўдачнік, таму вось мне ўзнагарода – ежа. Каб наступным разам атрымаць смачную ежу, трэба быць у стрэсе». Гэта вельмі небясьпечная і нездаровая стратэгія, таму я ня раю есьці «сьвяточную» ежу ў стрэсе. Аднак з пункту гледжаньня паводзінаў адзначыць свае посьпехі ў коле блізкіх сяброў смачнай ежай, узнагародзіць сябе за дасягненьні – гэта цалкам працоўная стратэгія, закліканая ў будучыні ўзмацніць вашу матывацыю на далейшыя перамогі.

Асноўныя прынцыпы

Ёсць шмат назоваў для розных схэмаў рэфідаў. Гэта і дыета для пахудзеньня з павышэньнем калёрыяў (CSD), калі вы 11 дзён на дыеце, а затым ідуць 3 дні рэфіду. Таксама маюцца й іншыя схэмы, накіраваныя 3+1, калі на тры дні дыеты прыпадае адзін зь вялікай колькасьцю калёрыяў.

Рэфід (ад анг. re-feed, feed – харчаваньне, ежа) – гэта мэтавае павышэньне калёрычнасьці і вугляводаў (вугляводная загрузка). Рэфід карысны для тых, хто знаходзіцца на выразнай дыеце, і для тых, хто займаецца спортам. Рэфід аптымальна рабіць вугляводнымі прадуктамі, зь невялікай колькасьцю бялку, але бяз тлушчу і фруктозы (батат, бульба, рыс і да т. п.). Колькасьць дадатковых калёрыяў таксама мусіць быць умераная, каб не перакрэсьліць усе вашыя вынікі.

Для спартоўцаў рэфіды шчыльна звязаныя з графікам трэніровак (EOD refeeds), чаргаваньне дзён з розным харчаваньнем, калі чаргуюцца фазы абмежаваньня калёрычнасьці (мала калёрыяў і вугляводаў + больш тлушчаў для спальваньня тлушчу) і фаза нарошчваньня цягліц (шмат калёрыяў і вугляводаў + мала тлушчаў для нарошчваньня цягліцаў).

Ежа, асабліва смачная, выклікае выкід дафаміна, што спрыяе фармаваньню ўмоўнага рэфлексу з папярэднімі паводзінамі. Менавіта з гэтай прычыны маленькімі кавалачкамі ежы дрэсіроўнік можа прымусіць жывёлу рабіць розныя фокусы бяз гвалту.

Зрабіце салодкі дзень, або чытміл.

Cheat meal перакладаецца як яда-падман, яда-парушэньне. Гэта адзін прыём ежы раз на тыдзень, калі вы ясьцё ўсё, што захочаце. Зьвярніце ўвагу, што «салодкі дзень» пераносіць нельга, ён павінен быць рэгулярным. «Салодкі дзень» зьніжае ціск забаронаў, дае псыхалёгічную разгрузку, дапамагае захаваць сацыяльную актыўнасьць, зьніжае рызыку зрываў. Пры гэтым неабходна датрымлівацца агульнага рэжыму харчаваньня ў свой «салодкі дзень». Калі ў вас моцная залежнасьць ад ежы, то вы можаце спачатку рабіць «дыету празь дзень», чаргуючы прадукты, а затым паступова кожны тыдзень-два зьніжаць колькасьць «салодкіх дзён».

Частасьць і працягласьць.

Адзін дзень, яшчэ лепей – адзін прыём ежы. Для рэфіду можна зрабіць 1-2 прыёмы ежы, а вось у «салодкі дзень» (чытміл) лепш есьці ўсё, што вы любіце, але ў межах аднаго прыёму ежы. Людзі з высокім адсоткам тлушчу могуць рабіць рэфід не часцей за адзін раз на два тыдні, з сярэднім – раз на тыдзень, а зь нізкім узроўнем (ды інтэнсіўнымі трэніроўкамі) – два рэфіды на тыдзень.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Дух свабоды.

Памятайце, што ежа – цудоўная, гэта крыніца энэргіі, і вы заўсёды можаце зьесці ўсё, што захочаце. «Усё можна, але ня вам і ня сёньня». Рабіце забароны кароткатэрміновымі – на тыдзень, на месяц, з магчымасьцю падаўжэньня. Думкі аб тым, што да канца жыцьця вы ня будзеце есьці цукар, сапраўды не дададуць вам здароўя і ўпэўненасьці.

Ня дома.

Рабіце «салодкі дзень» ня дома. Наведайце ўлюбёную кавярню, каб прыём такой ежы ўдома не ўваходзіў у звычку. Старанна і густоўна выбірайце прадукты для «салодкага дня».

Структуруйце ежу.

Памятайце, што «святочная ежа» – толькі на сьвяты (але не падманвайце сябе). Падумайце, што асаблівага вы можаце прыгатаваць да традыцыйных ці сямейных сьвятаў, каб падкрэсьліць іх атмасфэру. Многія стравы традыцыйна выкарыстоўваюць толькі на сьвяты. Ня ежце святочную ежу ў будні.

Абарона часам.

Калі цяга моцная, дазвольце сабе гэта зьесьці заўтра раніцай. Калі вы высьпіцеся і сілы дададуцца, магчыма, вы зьменіце сваё рашэньне.

Памятайце, што ежа – цудоўная, гэта крыніца энэргіі, і вы заўсёды можаце зьесьці ўсё, што захочаце. Рабіце забароны кароткатэрміновымі – на тыдзень, на месяц, з магчымасьцю працягу. Думкі аб тым, што да канца жыцця вы ня будзеце есці цукар, сапраўды не дададуць вам здароўя і ўпэўненасьці.

Абарона адлегласьцю.

Чым далей вы ад ежы, тым лягчэй трымацца. Таму ня майце гатовай ежы дома: так меней рызыкі яе зьесьці.

Ня ежце «святочную» ежу падчас стрэсу.

Ніколі ня ладзьце «салодкія дні» ў стане стрэсу. Спачатку антыстрэсавыя працэдуры і рэлаксацыя, заспакаеньне – і толькі тады яда.

Калі можна прызначыць «салодкі дзень».

1. У вас дастаткова часу паесьці і атрымаць асалоду ад ежы.
2. Няма фізыялягічных і псыхалёгічных прыкметаў стрэсу.
3. Вы здаровыя.
4. Усвядомленасьць і фокус на працэсе: вы знаходзіцеся «тут і цяпер», факсуецеся на працэсе «як я буду есці».
5. Рытуалы і правілы «салодкага дня»: у вас ёсць фіксаваны рытуал спажываньня: «салодкі дзень», пэўнае месца, іншыя ўмовы.
6. Узнагарода: вы дамагліся посьпеху ў складанай справе, якую доўга адкладалі. Абгрунтаваная ўзнагарода замацоўвае атрыманы посьпех на ўзроўні рэфлексу.
7. Балянс «жаданьне» і «асалода»: вы атрымліваеце шмат задавальненьня ў працэсе, ня менш чым ад самога чаканьня і прадчуваньня.
8. Добры, спакойны посмак, расслабленьне.

Калі нельга прызначаць «салодкі дзень».

1. Вы ясьцё ў сьпеху, на хаду, час абмежаваны.
2. Адчуваеце стрэс, злосьць і нэгатыўныя эмоцыі, цягліцавую напругу, падвышаны ціск, пачашчанае дыханьне.
3. Вы хварэеце.
4. Усвядомленасьць і фокус на працэсе: вы занураныя ў праблемы мінулага ці будучыя справы, сфаксаваныя на мэце «трэба зьесці, і мне стане лепш».
5. Рытуалы і правілы «салодкага дня»: вы ня ведаеце ці не выконваеце.
6. Узнагарода: вы нічога не дамагліся або вашыя дасягненьні звычайныя. Пустая ўзнагарода толькі зьніжае ўзровень матывацыі.
7. Балянс «жаданьне» і «асалода»: задавальненьне ад чаканьня мацнейшае, чым ад працэсу насалоджваньня. Так-так, у гэтым выпадку нельга!
8. Нядобры посмак, шкадаваньне, трывога.

Правіла 12. Мэtabалічная гнуткасьць і цыркадная сынхранізацыя

Мэtabалічная гнуткасьць – гэта здольнасьць пераключацца з адной крыніцы «паліва» на іншую (ясьцё тлушч – спальваеце тлушч, ясьцё вугляводы – спальваеце вугляводы), выкарыстоўваць у сапраўдны момант найболей аптымальнае паліва для адпаведнага віду фізычнай актыўнасьці (нізкая актыўнасьць – тлушчы, высокая актыўнасьць – вугляводы), а акрамя гэтага – выдатна спальваць тлушчы ў прамежках паміж ядой і эфэктыўна выкарыстоўваць ды размяркоўваць глюкозу падчас яды.

Мэtabалічная «жорсткасьць» – адваротны панятак, гэта немагчымасьць (або абмежаваньне магчымасьці) паўнаwartаснага пераклучэньня з адной крыніцы энэргіі на іншую, звычайна гэта парушэньне спальваньня тлушчаў. Пры жорсткасьці наш арганізм горай рэагуе на зьмены харчаваньня і трэніроўкі, мы адчуваем хранічную стомленасьць.

Уявіце сабе, што вы плывяце на лодцы пасярод акіяну. Вы ня ўмеете плаваць, ня ўмеете ныраць і вымушаныя чапляцца за лядашчы чаўначок. А вось навык плаваць і ныраць адразу пашырыць вашыя магчымасьці і прыстасоўвальнасьць, зробіць больш гнуткім. Лодачка – гэта вугляводы, а ўменьне плаваць – тлушчы. Калі мы кепска спальваем тлушчы, то становімся меней адаптыўнымі. А мэtabалічная гнуткасьць – гэта магчымасьць добра пачувацца і ў лодцы, і ў вадзе, і з вугляводамі, і з тлушчамі.

Цыркадная сынхранізацыя – гэта сумяшчэньне свайго рэжыму харчаваньня з рэжымам дня. Содневыя (цыркадныя) рытмы кіруюцца шэрагам унутраных гадзіннікаў арганізму (свветлавая, тэмпэратурная, харчовая і да т. п.). Калі ўсе гэтыя гадзіннікі паказваюць розны час, то гэта зьбівае наш арганізм – і зьяўляюцца праблемы. Вельмі важна сябе сынхранізаваць, для гэтага правільна заводзіце ўсе нашы ўнутраныя гадзіннікі кожны дзень!

Мэtabалічная «жорсткасьць» – гэта немагчымасьць (ці абмежаваньне магчымасьці) паўнаwartаснага пераклучэньня з адной крыніцы энэргіі на іншую, звычайна гэта парушэньне спальваньня тлушчаў. Пры жорсткасьці наш арганізм горш рэагуе на зьмены харчаваньня і трэніроўкі, мы адчуваем хранічную стомленасьць.

Як зьявілася праблема?

Паляўнічыя-збiральнікі.

Традыцыйна садавіна, клубні, мёд былі даступныя абмежаваны час цягам году, паляваньне таксама было пасьпяховым не заўсёды, а эпізадычна. Таму ў нашых продкаў чаргаваліся пэрыяды «вугляводы – не вугляводы» (тлушч і бялок). Цяпер мы ямо шмат тлушчу, бялку і вугляводаў, у тым ліку цукар, адначасова ў адным прыёме ежы. Такія спалучэньні, як тлушч з цукрам, асабліва небясьпечныя для нашага апэтыту і мэtabалізму. Частыя прыёмы ежы і перадаваньне пагаршаюць праблему.

Гіпадынамія.

Навукоўцы называюць сядзеньне паводле ўплыву на здароўе «новым курэньнем». Чым даўжэй мы сядзім, тым больш растуць рызыкі захворваньняў і раньняй сьмерці, тым ніжэй становіцца адчувальнасьць да інсуліну. Нізкаінтэнсіўная актыўнасьць – гэта ўсё, што вы робіце, калі не сядзіце і не ляжыце, яе нам у жыцці вельмі не хапае. Сакрэт жыцця доўгажыхароў ня ў спорце, а ў пастаяннай рухальнай актыўнасьці на працягу ўсяго дня.

Стрэс.

Акрамя эпідэміі сядзячага ладу жыцця мы сутыкаемся з эпідэміяй стрэсу. Непрадказальнасьць нашага жыцця, надмер інфармацыі, нявызначанасьць прымуюць больш перажываць. Наша цела кепска трымае падвышаныя ўзроўні картызолу і рэагуе на хранічны стрэс старажытным спосабам – узмацненьнем апэтыту і запасаньнем тлушчу «на чорны дзень». Антыстрэсавая праграма – гэта абавязковы кампанэнт у нармалізацыі харчаваньня. Стрэс – гэта ня толькі праблемы на працы, але і такія незаўважныя фактары, як начны шум. Навукоўцы лічаць, што «шумавое забруджваньне» вельмі шкодна ўплывае на наш арганізм.

Сьвятло.

Лішак яркага сьвятла ўвечары зьбівае нашыя біярытмы, павялічвае апэтыт увечары. Пры парушаным цыркадным рытме тлушчаспальваньне прыгнятаецца і клеткі часьцей выкарыстоўваюць глюкозу. У экспэрымэнтах чым ярчэй у спальні, тым больш лішніх кіляграмаў! Навукоўцы кажуць пра сьветлавое забруджваньне, якое можа ўзмацняць шэраг захворваньняў, уключаючы пухлінныя.

Антыстрэсавая праграма – гэта абавязковы кампанэнт у нармалізацыі харчаваньня. Стрэс – гэта ня толькі праблемы на працы, але і такія фактары, як начны шум. Шумавое забруджваньне вельмі згубна ўплывае на наш арганізм.

Тэмпэратура.

Раней ваганні навакольнага асяродзья днём і ноччу, у розныя паравіны году ўплывалі на нас вельмі заўважна. Тэмпература кіруе нашым сном, актыўнасцю, спальваннем тлушчу. Цяпер мы сутыкаемся з аднолькавай тэмпературай днём і ноччу, што адмоўна ўплывае на нас, зь лішкам цяпла, лішкам адзеньня. Такое «цёплае забруджваньне» робіць нас нездаровымі.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Сімптомы мэtabалічнай жорсткасці разнастайныя: вы санлівыя пасля прыёму вугляводаў, вам цяжка трымаць пражэжкі больш за 4-5 гадзінаў бязь ежы, вам хочацца перакусваць для падтрымкі самаадчування, падчас посту вы страчваеце цягліцы, а ня тлушч, вам цяжка функцыянаваць без кафеіну (нізкі ўзровень энэргіі). Мэtabалічная жорсткасць прыводзіць да таго, што, калі ў вас зьніжаецца ўзровень глюкозы ў крыві, вы адразу адчуваеце стомленасць і слабасць, расшчапленне тлушчаў не ўключаецца. Людзі з мэtabалічнай жорсткасцю ў стане спакою атрымліваюць нашмат менш энэргіі з тлушчаў.

Пры мэtabалічнай жорсткасці ўзнікаюць праблемы як з тлушчамі, так і з глюкозай (два бакі аднаго медаля – мэtabалізму). Праблемы з глюкозай звязаныя з тым, што клеткі ня могуць эфектыўна паглынаць і спальваць глюкозу (інсулінарэзыстэнтнасць), праблема з тлушчам выяўляецца як парушэнні акісленьня тлушчаў (мітахондрыі цягліцаў) і павышэнне ўзроўню свабоднай тлустай кіслаты (ліпатаксічнасць).

Мітахондрыі.

Пры мэtabалічнай жорсткасці вельмі цяжка мітахондрыі (гэта своеасаблівыя электрастанцыі клетак, якія выпрацоўваюць энэргію з паліва). Калі зашмат і тлушчаў, і вугляводаў, то мітахондрыі «перагружаюцца», шляхі іх акісленьня могуць нэгатыўна ўплываць адзін на аднаго. Людзі зь нізкай мэtabалічнай гнуткасцю маюць менш мітахондрыяў у цягліцах і спальваюць мала тлушчу, пры гэтым нават тыя нешматлікія мітахондрыі працуюць кепска, схільныя да большага акісляльнаму стрэсу і падчас працы даюць вялікую ўцечку актыўных формаў кіслароду. А аксыдантны стрэс пашкоджвае клеткавыя структуры. Добрыя мітахондрыі – даўжэйшае жыццё. Калі мітахондрыі эфектыўна спальваюць тлушч, то пры гэтым утвараецца менш актыўных формаў кіслароду і менш пашкоджваюцца клеткі. Гэта можа спрыяць запавольваньню старэння і нават павялічваць працягласць жыцця.

Насуперак мітам, нашаму мозгу не патрабуецца сталае падсілкоўванне глюкозай. Наадварот, яна можа прывесці да вагання ўзроўню цукру, што нэгатыўна паўплывае на нашыя разумовыя здольнасці, прывядзе да раздражняльнасці і агрэсіўнасці.

Інсулін.

Пры перагрузцы калёрыямі ўзнікае рэзыстэнтнасць да інсуліну. Пры падвышаным узроўні інсуліну бякуецца расшчапленне глікагену і тлушчу, а вось назапашванне тлушчу толькі павялічваецца, роўна як і затрымка вадкасці. Рэзыстэнтнасць да інсуліну – гэта прычына разьвіцця многіх захворванняў.

Фігура і харчаванне.

Чым вышэйшая гнуткасць, тым лягчэй мы можам засвойваць як тлушчы, так і вугляводы. Пастаяннае спажыванне вугляводаў зьніжае адчувальнасць да інсуліну, яго ўзровень павышаецца, і гэта запавольвае жорсткасць. А высокая мэtabалічная гнуткасць дазваляе лягчэй вытрымліваць пост без

пачуцця голаду, што палягчае пахуданьне. Калі вы лёгка спальваеце і тлушчы, і вугляводы, тыя вы зможаце падтрымліваць добрую постаць доўгі час, не знаходзячыся на цвёрдай дыеце.

Паляпшаецца сон.

Сон і спаленьне тлушчу шчыльна звязаныя між сабой. Увечары працэс тлушчаспаленьня ўзмацняецца, што дазваляе ўначы нам не прачынацца, каб паесці. Узровень глюкозы падае, гэта прыводзіць да павелічэння выкіду гармону росту і гармонаў шчытавіцы, што таксама спрыяе тлушчаспаленьню. І ўсе гэтыя працэсы спрыяюць глыбокаму аднаўленчаму сну. Калі спаленьне тлушчу парушана, то сон становіцца менш глыбокім, гэта выклікае частыя абуджэньні і фрагментацыю сну.

Стабільны настрой.

Насуперак мітам, нашаму мозгу не патрабуецца сталае падсілкоўваньне глюкозай. Наадварот, яна можа прывесці да ваганьня ўзроўню цукру, што нэгатыўна ўплывае на нашыя разумовыя здольнасьці, вядзе да раздражняльнасьці і агрэсіўнасьці. Нават калі прыкметна абмежаваць колькасьць вугляводаў, усё роўна мозгу хопіць глюкозы, ён атрымае яе з глікагену печані. Лішак вугляводаў і нізкая адчувальнасьць да інсуліну павялічваюць рызыку хваробы Альцгеймэра, якую навукоўцы называюць дыябэтам мозгу.

Асноўныя прынцыпы

Як мы з вамі ведаем, на шпагат імгненна сесці немагчыма, патрэбная паступовая расьцяжка для павелічэння гнуткасьці. Мэtabалічная гнуткасьць таксама разьвіваецца ад чаргаваньня пэўных актыўнасьцяў з паступовым павелічэньнем амплітуды. Ёсьць 4 асноўныя вэктары мэtabалічнай гнуткасьці і 2 дапаможныя вэктары (сьвятло, тэмпература), звязаныя з цыркаднай сынхранізацыяй. Усе вэктары мэtabалічнай гнуткасьці звязаныя паміж сабой і ўзмацняюць адзін аднаго. Напрыклад, ніжэйшыя тэмпературы ўзмацняюць тлушчаспаленьне і паляпшаюць сон, а вось фізычная актыўнасьць зьмяншае стрэс і трывогу.

Рэжым харчаваньня (чаргаваньне «ем шмат» – «ня ем, ем мала»).

Гэты вэктар падрабязна апісаны ў папярэдніх разьдзелах, ад інтэрвалаў і скарачэньня харчовага вакна да розных формаў посту.

Вар'іраваньне макранутрыентаў (чаргаваньне «вугляводы» – «бялкі, тлушчы»).

Як я ўжо пісаў, для нашых продкаў было характэрна паасобнае паступленьне нутрыентаў. Зьбіральніцтва давала расьлінныя вугляводныя прадукты, а паляваньне прыносіла бялкі і тлушчы. Умеранае вар'іраваньне макранутрыентаў на працягу тыдня дапаможа вам аптымальней падтрымліваць мэtabалічную гнуткасьць. Гэта значыць, што лепей зьесці больш мяса зь зьлёнай салатай без гарніру кшталту рысу, а калі вы ясьце порцыю грэчкі, дык лепей дадаць гародніну, зеляніну і закарсы, а не катлету.

Гіпадынамія ўзмацняе мэtabалічную жорсткасьць, таму больш працы пераносьце на ногі – працуйце стоячы, гаварыце па тэлефоне стоячы, хадзіце ў перапынках. Шматгадзіннае сядзеньне не кампэнсуецца гадзінай трэніроўкі!

Віды фізычнай актыўнасці (чаргаваньне «высокаінтэнсіўная» – «нізкаінтэнсіўная» актыўнасць).

Фізычная актыўнасць вельмі важная для падтрымкі мэtabалічнай гнуткасці. Кажучы проста, чым больш цягліцаў, тым вышэйшая мэtabалічная гнуткасць. Наша цяглічная тканка запасіць глікаген, спальвае тлушчы і вугляводы, розныя тыпы валокнаў цяглічнай тканкі маюць дачыненне да розных субстратаў. А добрая адчувальнасць цяглічнай тканкі да інсуліну важная для падтрымкі гнуткасці.

Важна памятаць, што на трэніроўкі мы трацім малую частку энэргіі, а вось паўсядзённая нізкаінтэнсіўная дзейнасць адбірае ў 3-4 разы больш калёрыяў! Таму базісам зьяўляецца пастаянная нізкаінтэнсіўная рухальная актыўнасць, зьніжэнне часу сядзеньня! Гіпадынамія ўзмацняе мэtabалічную жорсткасць, таму больш працы пераносьце на ногі: працуйце стоячы, размаўляйце па тэлефоне стоячы, хадзіце ў перапынках. Шматгадзіннае сядзеньне не кампэнсуеца гадзінай трэніроўкі! Нізкаінтэнсіўная фізычная актыўнасць – гэта аснова рухальнай піраміды, яе сярэдні ўзровень – гэта сярэднеінтэнсіўная актыўнасць (гульнявыя віды спорту, танцы, кардыё, бег, ровар і да т.п. 45 хвілінаў аэробных практыкаваньняў умеранай інтэнсіўнасці 3-5 разоў на тыдзень або 30 хвілінаў умеранай інтэнсіўнасці), а на вяршыні піраміды – высокаінтэнсіўная кароткатэрміновая актыўнасць (спрынт, кросфіт, сілавая і да т. п. 1-3 гадзіны на тыдзень).

Спалучэнне фізычнай актыўнасці ды іншых вэктараў

Сілкаванне і прынцып «больш – менш».

Больш калёрыяў у дні інтэнсіўных трэніровак. Калі менш фізычнай актыўнасці – то і менш калёрыяў (прыёмаў ежы). Больш нізкаінтэнсіўнай актыўнасці пры малой колькасці вугляводаў (і высокім тлушчаў). Больш вугляводаў пры большай высокаінтэнсіўнай фізычнай актыўнасці. Падвышаны ўзровень трэніровак абавязкова трэба кампэнсаваць павелічэннем калярыйнасці, прынцып «менш ясі – больш трэніруеся» небяспечны для здароўя!

Час дня.

Для прасунутай групы дапушчальныя кароткія трэніроўкі на пусты страўнік для спалення тлушчу (мала глікагену ў печані, высокі картызол). А вось для набору цягліцаў лепей выбіраць час увечары, трэніруючыся пасля апошняга прыёму ежы (нізкі картызол, высокі гармон росту без дэфіцыту калёрыяў). Інтэнсіўныя сілавыя трэніроўкі на пусты страўнік не рэкамендуюцца!

Стрэс.

Максімум нагрузкі даваць у дні рэфідаў і пры малым узроўні фізычнага і психалагічнага стрэсу, у дні мінімальнай стомленасці. Мінімум нагрузкі – у дні стрэсу, стомленасці або харчовага ўстрымання (посту).

Рэжым актыўнасці і адпачынак (чаргаванне «стрэс» – «сон, адпачынак»).

Для аптымальнага здароўя нам трэба больш карысных вострых стрэсаў, зьніжэнне ўзроўню хранічнага стрэсу і дастатковае аднаўленьне (рэляксацыя, адпачынак, сон). Востры карысны стрэс можа паляпшаць тлушчаспаленне за кошт адрэналіну і сымпатычнай вэгетатыўнай сыстэмы, а вось хранічны стрэс стымулюе адклад тлушчу і зьніжэнне адчувальнасці да інсуліну празь дзеянне картызолу. Пры хранічным стрэсе і няўпэўненасці ў будучыні чалавек схільны зьядаць больш «у

запас». Тэорыя «харчовай няўпэўненасці» сьцьвярджае, што менавіта стрэс і сацыяльны статус уплываюць на ўзровень апэтыту. Пры высокім стрэсе ня раю выкарыстоўваць сур'ёзныя забароны і выяўныя абмежаванні, высокаінтэнсіўныя трэніроўкі, бо яны могуць яшчэ больш павысіць агульны ўзровень стрэсу і прывесці да зрыву. Для фастынгу лепей выбіраць найменш стрэсавыя дні.

Сьвятло і мэtabалічная гнуткасьць.

Сьвятло аказвае наўпростае ўздзеянне на галоўны цэнтр кіравання цыркаднымі рытмамі ў мозгу – супрахізматычнае ядро гіпаталамусу. Ёсць 4 асноўныя правілы нармалізацыі сьветлавога рэжыму, звязаныя з часам дня. Такім чынам, ранішняе сьвятло – вельмі важнае, нават паўгадзіны яркага сьвятла дапамогуць узбудзіць, павысіць адчувальнасць да інсуліну, палепшыць сон. Найлепшае сьвятло – сонечнае з ультрафіялетам. Калі раніцай у вас сьвятла мала – тае бяды: можна выкарыстоўваць прылады для фотатэрапіі, пажадана з добрым спектрам і яркасцю ня менш за 10 000 люкс.

Днём таксама важна быць на вуліцы з розных прычын: чым болей дзённага сьвятла, тым вышэйшы ўзровень сэртаніну, а значыць, і самаадчування, яркае сьвятло прытуляе апэтыт, сонечнае сьвятло спрыяе назапашваньню вітаміну Д. Аднак улетку і ў гарачых краінах неабходна датрымлівацца і фотаабароны для прадухіленьня пашкоджання скуры. Увечары варта спыніцца на няяркім расьсеяным жаўтлявым сьвятле, ідэальна ад лямпаў напальваньня. Сьвятлодыёдныя крыніцы (смартфоны, тэлевізары, лямпы) варта абмежаваць. Як варыянт – можна выкарыстоўваць e-ink-рыдары для чытаньня электронных кніг або акуляры, якія блякуюць сінюю частку спектру. Уначы – поўная цемра без кампрамісаў. Яна можа быць дасягнутая маскай для сну, шчыльнымі штурамі, заклеіваньнем усіх магчымых індыхатараў і сьвятлодыёдаў.

Тэмпература ўплывае на якасьць сну: у прахалоднай спальні сон глыбейшы. Дасьледаваньні высветлілі, што 2 гадзіны ў дзень пры тэмпературы 17 ° С прыводзяць да страты дадатковых 110 ккал цягам тыдня, а да канца другога тыдня ўдзельнікі губляюць ужо 290 ккал! 10-хвіліннае знаходжаньне на холадзе штодня прыводзіць да страты 3-4 кіляграмаў на месяц.

Тэмпература і мэtabалічная гнуткасьць.

Халадовае ўздзеянне (цыкль «цяпло – холад») – гэта эфэктыўны і вельмі недаацэнены спосаб узмацніць сваё здароўе. Наша цела захоўвае цыклічныя ваганьні тэмпературы: раніцай тэмпература цела павышаецца, днём падтрымліваецца, увечары зьніжаецца, ноччу мінімальная. Усе халадовыя працэдуры стымулююць работу бурага і белага тлушчаў, у якіх адбываецца расшчапленьне зьмесьціва клетак для выпрацоўкі цяпла. Актывацыя бурага і белага тлушчаў прыводзіць ня толькі да пахудзеньня, але яшчэ мае шэраг карысных уласцівасьцяў, такіх як зьніжэньне запаленьня, паляпшэньне адчувальнасці да інсуліну і г. д. Пачынаць можна з элемэтарнай паветранай ванны, затым працягнуць кантрасным (халодным) душам, трэніроўкамі ў лёгкай спартовай вопратцы, паніжэньнем тэмпературы ўдома, сном з прыадчыненым вакном і да т. п. Але да ледзяной вады прыстасавацца нельга, таму экстрэмальныя маржаваньні ці наўрад прынясуць шмат карысьці.

Тут пасуе адзеньне, якое можна апісаць формулай «цёпла рухацца, холадна стаяць». Тэмпература ўплывае на якасьць сну, у прахалоднай спальні сон глыбейшы. Дасьледаваньні давялі, што 2 гадзіны на дзень пры тэмпературы 17 ° С прыводзяць да страты дадатковых 110 ккал на працягу тыдня, а да канца другога тыдня ўдзельнікі губляюць ужо 290 ккал! 10-хвіліннае знаходжаньне на холадзе штодня прыводзіць да страты 3-4 кіляграмаў на месяц.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Рух.

Нават невялікая актыўнасць, 5 хвілінаў кожную гадзіну, прыкметна аслабляе апэтыт, зьніжае ўзровень стомленасці і павялічвае настрой да канца працоўнага дня. Рухайцеся ўсюды і шукайце для гэтага магчымасці!

Праца стоячы.

Праца стоячы – гэта выдатны спосаб дадаць рух, ня рухаючыся. Калі мы стаім, то цягліцы, якія ўтрымліваюць нас у раўнавазе, актыўныя і спальваюць калёрыі. А акрамя таго, праца стоячы прыкметна паляпшае нашу прадуктыўнасць.

Карысныя стрэсы.

Даданьне карысных стрэсаў (прыемная паездка, саўна, незвычайны спорт) выклікае выкід адрэналіну і паляпшае ваша самаадчуваньне.

Прадукты для тлушчаспаленьня.

Ёсць прадукты, якія спрыяюць большаму тлушчаспаленьню на холадзе і актывуюць буры тлушч. Да іх можна аднесці аліўкавы алей, каратыноіды (морква, таматы), амэга-3 тлустыя кіслоты, чырвоны перац, чорны перац, гарчыцу, хрэн, часнык, гваздзік, імбэрац. Дадавайце больш гэтых прадуктаў і спэцыяў для бясшпечнага гартаваньня.

Тэмпература цела.

Днём карысная высокая тэмпература (у межах нормы), яна выдатна стымулюе і павялічвае працаздольнасць. Таму прысяданьні ўзбадзёраць вас ня горш за кафеін. Калі вы мерзьнеце ці кепска трываеце сыякоту, варта праверыць працу шчытавіцы, а таксама дэфіцыт амэга-3 тлустых кіслотаў.

Радасьць і тлушчаспаленьне.

Пазітыўныя эмоцыі, задавальненьне павялічваюць узровень дафаміну і паляпшаюць адчувальнасць да інсуліну. Проста так адмовіцца ад задавальненьняў высокакалярыйнай ежы цяжка, таму знайдзіце сабе як мага болей іншых крыніц задавальненьня і радасьці! Новае хобі, натхняльныя пляны, прыемныя знаёмствы дапамогуць зьнізіць апэтыт.

Стрэс мяняе цела.

Цікава, што пры стрэсе змяняецца сам тып адкладу тлушчу, ён больш інтэнсіўна адкладаецца ўнутры жывата (вісцэральны тлушч), на баках («выратавальны пояс»), на грудзях, на твары і ў «тлушчавых пастках». Без кантролю стрэсу складана дасягнуць доўгатэрміновых мэтаў у харчаваньні.

Гульнявыя віды спорту.

Пры хранічным стрэсе эфэктыўнае даданьне гульнявых відаў спорту (тэніс, футбол, баскетбол, сквош і інш.), танцаў і танцавальнага фітнэсу. Яны даюць выдатную папку ад стомленасці і зараджаюць энэргіяй, а таксама міжволі залучаюць у актыўнасць.

Пры стрэсе змяняецца сам тып адкладу тлушчу, ён больш інтэнсіўна адкладаецца ўнутры жывата (вісцэральная тлушч), на баках («выратавальны пояс»), на грудзях, на твары і ў «тлушчавых пастках». Без кантролю стрэсу складана дасягнуць доўгатэрміновых мэтаў у харчаванні.

Правіны году і мэtabалічная гнуткасьць.

Цалкам натуральна ўлетку, калі болей сонца, ужываць больш вугляводаў і абмяжоўваць іх узімку. Што тычыцца трэніровак, зімой можна есці і трэніравацца менш, з позьняй вясны і да сярэдзіны восені – трэніравацца і есці больш. А вось каб згладзіць пераходы, увесну – больш актыўнасьці і крыху менш ежы, а ўвосень – наадварот.

Асноўныя правілы выбару прадуктаў

Правіла 13. Цэльныя прадукты

Правіла цэльных прадуктаў заключаецца ў тым, каб пераважна купляць і есці тое, што вырасла само, а не зьяўляецца камбінацыяй з парашкападобных сумесьяў і дабавак (харчовыя рэчывы). Гэтае правіла вельмі простае, але зьяўляецца базавым у выбары прадуктаў. Значная колькасць нашых праблемаў са здароўем і самаадчуваньнем звязаная з тым, што мы ямо мала «сапраўднай ежы», аддаём перавагу імітацыям прадуктаў і харчовым рэчывам. Вельмі часта людзі трапляюць у маркетынговую пастку «палепшанай ежы»: тварагу бяз тлушчу, сьвежавыціснутага соку бяз мякаці, «палепшаных» расьлінных алеяў. Я часам бачу, што людзі з розных прычынаў зусім пазьбягаюць есці цэльную ежу: яны ядуць толькі перапрацаваную, прычым вельмі глыбока. Гэта і шматкі, гатовыя замарожаныя паўфабрыкаты, мучныя вырабы. Вядома, няма нічога небясьпечнага ў тым, каб часам зьесьці й гатовую ежу, але, калі яна пачынае складаць большую частку рацыёну, могуць узьнікнуць праблемы са здароўем.

Значная колькасць нашых праблемаў са здароўем і самаадчуваньнем звязаная з тым, што мы ямо мала «сапраўднай», цэльнай ежы, аддаём перавагу імітацыям прадуктаў і харчовым рэчывам. Вельмі часта людзі трапляюць у маркетынговую пастку «палепшанай ежы»: тварагу бяз тлушчу, сьвежавыціснутага соку бяз мякаці, «палепшаных» расьлінных алеяў.

Сапраўдная ежа – гэта расьліны і жывёлы, якія існуюць у сьвеце вакол нас, прыгатаваныя з умеранай і зберагалай апрацоўкай (цэльныя прадукты): рыба, грэцкі арэх, буракі, чарніцы.

Харчовыя рэчывы – гэта натуральныя або штучныя (розьніцы няма) субстанцыі, што зазвычай маюць кшталт парашкоў, вадкасьцяў, алеяў, высокай ступені прамысловай перапрацоўкі, звычайна высокаачышчаныя і высокаканцэнтраваныя. Прыклады: цукар, соль, мука, яечны бялок, арахісавы парашок, соевы пратэін, сухое малако, сурымі, сухі бульбяны крухмал, солад і інш. Паасобку вы наўрад ці зможце зьесьці шмат кожнага з гэтых кампанэнтаў, але, змяшаныя разам у пэўных прапарцыях, яны могуць узламаць вашу сыстэму насычэньня й мэtabалізм і стымуляваць перадаваньне.

Як з'явілася праблема?

Склад цэльных прадуктаў утварыўся паступова, пры працяглым эвалюцыйным узаемадзеянні расьлінаў і жывёлаў. Нашыя целы аптымальна прыстасаваныя ўзаемадзеінаць з цэльнай ежай, таму прадукты – гэта больш чым мэханічная сума асобных нутрыентаў, гэта яшчэ іх складаная арганізацыя і велізарная колькасьць біялягічна актыўных рэчываў, якія немагчыма сабраць цалкам на заводзе. У працэсе эвалюцыі разьвіццё жывёльнага і расьліннага сьветаў ішло ўзаемазвязана. І мы звязаныя з расьлінамі і жывёламі тысячамі сувязяў і маем нашмат больш агульнага, чым нам здаецца.

Наш абмен рэчываў і стрававальная сыстэма адаптаваныя да пэўных прадуктаў, разам зь якімі адбывалася наша эвалюцыя. Менавіта таму цела чалавека генэтычна адаптаванае для спажываньня сапраўднай ежы, а не высокаачышчаных рэчываў. Сёньня мы ямо занадта шмат прадуктаў, вырабленых з харчовых рэчываў: мучныя вырабы, піца, дэсэрты, хлеб, сасіскі, газіроўка, супы хуткага прыгатаваньня, кансэрвы і інш.

Імітацыя сапраўдных прадуктаў.

Імітацыя сапраўднай ежы – гэта не сапраўдная ежа, хоць і вельмі да яе падобная. Яна зробленая шляхам камбінаваньня вычышчаных харчовых рэчываў. Напрыклад, хлеб зь вялікай колькасьцю цукру і солі, штучна зроблены сыр ці ёгурт з сухога малака з высокай канцэнтрацыяй цукру і сыр натуральнага высьпяваньня з бактэрыямі, сапраўднае сьметанковае масла ці спрэд на аснове транс-тлушчаў.

Цяпер з'явілася магчымасьць мадыфікаваць прадукты харчаваньня. Вядома, у некаторых выпадках гэта сапраўды карысна для здароўя (даданьне еду ў соль, ГМА-рыс зь вітамінам А для прафіляктыкі сылепаты, чорныя таматы з антацыянамі і да т.п.). Але, на жаль, часцей мадыфікацыі маюць камэрцыйную мэту прадаць вам больш і прымусіць зьесьці больш менавіта гэтага прадукту, схаваць недахопы, патаньніць вытворчасць, павялічыць устойлівасьць да пэстыцыдаў, працягнуць тэрмін захоўваньня. А такія мэты маюць наўвек даданьне вялікай колькасьці інгрэдыентаў кшталту араматызатараў, фарбавальнікаў, цукру, тлушчу і да т. п. Гэта вядзе да пераяданьня і адпаведных рызыкаў для здароўя.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Харчовыя паводзіны.

Нашыя органы пачуцьцяў могуць правільна ацэньваць уласцівасьці толькі тых прадуктаў, да якіх мы прыстасаваныя. Так, мы без праблемаў адрозьніваем сасьпелы і няспелы яблык, якаснае ці сапсаванае мяса і таму можам верыць сваім адчуваньням, калі ямо сапраўдную ежу. Харчовыя рэчывы зьмяшчаюць такія камбінацыі рэчываў, якія рэдка сустракаюцца ў прыродзе (тлушч, цукар і соль у адным прадукце), ня кажучы ўжо пра араматызацыю і ўзмацненьне смаку. Такая ежа паведамляе фальшывую інфармацыю нашым органам пачуцьцяў і парушае харчовыя паводзіны, узмацняе апэтыт і блякуе насычэньне. Падобныя камбінацыі высокаканцэнтраваных цукраў, тлушчаў, солі і ўзмацняльнікаў смаку не існуюць у прыродзе і дзейнічаюць разбуральна на нашыя харчовыя паводзіны. Ад такой ежы лёгка фармуецца залежнасьць, і ва ўмовах стрэсу мы пачынаем ужываць яе зь лішкам.

Пераяданьне.

Адчуць насычэнне харчовымі рэчывамі практычна немагчыма, гэтак жа як і зьесці іх у меру. Хачу звярнуць вашу ўвагу, што рэч нават ня ў колькасці калёрыяў – харчовыя рэчывы парушаюць харчовыя паводзіны нават пры спажыванні звычайнай колькасці калёрыяў. Паасобку вы не зьясцё шмат цукру, тлушчу ці солі, але калі іх змяшаць, то вашым органам пачуццяў будзе цяжка выстаяць. І, вядома, важная асаблівасць харчовых рэчываў – гэта неймаверная калярыйнасць у невялікіх памерах (высокая ўдзельная калярыйнасць). У шматлікіх гатовых прадуктах вялікая колькасць цукру хаваецца за кіслотамі, таму вы неўзаметку можаце зьесці неймаверную колькасць цукру ў кіслым ці вострым соўсе ці выпіць у выглядзе напою, зьесці чыстым такую ж колькасць цукру было б вельмі складана.

Нашы органы пачуццяў могуць правільна ацэньваць уласцівасці толькі тых прадуктаў, да якіх мы прыстасаваныя. Харчовыя рэчывы змяшчаюць такія камбінацыі рэчываў, якія рэдка сустракаюцца ў прыродзе (тлушч, цукар і соль у адным прадукце), не гаворачы ўжо пра ароматызацыю і ўзмацненне смаку. Такая ежа паведамляе фальшывую інфармацыю нашым органам пачуццяў і парушае нашыя харчовыя паводзіны, узмацняе апэтэт і блякуе насычэнне.

Складаная ежа.

Пры пэўным вонкавым падабенстве сапраўдная ежа і харчовыя рэчывы маюць сур'ёзныя адрозненні нават у засваенні. Так, усё жывое складаецца з клетак, у якіх аптымальна спакаваныя харчовыя рэчывы і якія руйнуюцца пры страваванні паступова. Сапраўдная ежа патрабуе больш увагі і намаганняў у працэсе сталавання (дарослая ежа): умення даставаць косткі, разбіраць яе і карыстацца інструментамі (рыба, гарэхі, малюскі), а таксама дае больш нагрузкі на жавальную сістэму (параўнайце мяса і фарш, цэльныя гарэхі і арэхавую пасту). Складанасць ежы гарантуе больш часу для сталавання, больш увагі і ўсвядомленасць у час яды. Харчовыя рэчывы лёгка адкусваюцца, адломліваюцца і распадаюцца да вадкасці без асаблівых намаганняў жавання, што правакуе пераяданне і аўтаматычную яду. Нават калі назва прадукту застаецца ранейшай і мы ў яго нічога не дадаём, усё роўна перапрацоўка істотна змяняе яго ўласцівасці. Так, чым глыбейшая перапрацоўка аўсяных шматкоў, тым мацней павялічваецца іх глікемічны індэкс (ступень уплыву на ваганні цукру ў крыві). Шматкі, якія патрабуюць варкі, маюць індэкс 40, а тыя, што трэба адно заліць кіпнем, – 80. Так, крухмал застаецца крухмалам, але мяняецца даўжыня яго ланцужкоў.

Бяспека і карысць.

Пры глыбокай перапрацоўцы харчовых рэчываў адбываецца страта шматлікіх карысных некалярыіных кампанэнтаў (мінэралы, вітаміны), акісленыя нутрыентаў (амінакіслоты, поліненасычаныя тлустыя кіслоты) пры павышанай тэмпературы і інтэнсіўным кантакце з кіслародам паветра, для паляпшэння вонкавага выгляду прымяняюцца таксычныя хімічныя рэагенты (адбельванне мукі і г. д.), хаваюцца дэфекты вытворчасці (чым глыбейшая перапрацоўка, тым вышэйшая рызыка забруджвання таксынамі). У цэльным прадукце ёсць лупіна, плёнкі, перагародкі, клеткавыя мембраны, свае антыаксыданты, якія абараняюць нутрыенты ад акіслення. Менавіта таму экстракты прадуктаў патэнцыйна маюць горшую якасць, чым цэльныя прадукты, і ня могуць іх цалкам замяніць. Навуковыя даследаванні паказваюць, што харчовыя рэчывы значна больш небяспечныя для нашага здароўя. Так, перапрацаванае мяса больш павялічвае рызыку раку, чым цэльнае. А сьвежавыціснутыя сокі – рызыку дыябету, нашмат больш, чым цэльная садавіна.

Харчовыя дабаўкі.

Нягледзячы на тое, што большасць дабавак у цэлым адносна бяспечныя для здароўя, сярод іх ёсць шэраг рэчываў, якія нэгатыўна ўплываюць на яго. Акрамя гэтага, дастаткова складана прадказаць іх сумеснае дзеянне, патэнцыяванне эфэктаў можа прыводзіць да непрадказальных і непажаданых наступстваў.

У цэльным прадукце ёсць лупіна, плёнкі, перагародкі, клеткавыя мембраны, свае антыаксиданты, якія абараняюць нутрыенты ад акіслення. Менавіта таму экстракты прадуктаў патэнцыйна маюць горшую якасць, чым цэльныя, і ня могуць іх замяніць.

Асноўныя прынцыпы

Правіла 80%.

80% свайго рацыёну складаць з цэльных прадуктаў, пакідаючы 20% на свой густ. Адаваць перавагу сапраўднай ежы – гэта вельмі простая і выйгрышная стратэгія харчавання. Для пачаткоўцаў – хай гэта будзе 50% цэльных прадуктаў, у ідэале – 80%. Вядома, можна і больш, але гэта можа парушаць вашу гнуткасць і сацыяльную адаптацыю.

Прыклады.

Давайце разбярэм пары «сапраўдны прадукт» – «харчовае рэчыва»: цэльнае мяса – сасіскі (перапрацаванае мяса), яблыкі – яблычны сок, трускаўка – клубнічнае жэле, часнык – часнычны марынад, памідор – кетчуп. Суцэльны авёс – цукровыя аўсяныя шматкі хуткага прыгатавання. У такой справе важна абыходзіцца без крайнасцяў. У рэальнасці мы сутыкаемся з вялікай колькасцю прамежкавых кампанэнтаў, і ня ўсе яны адназначна кэаскія. Вось пара: сьвежая рыба – рыбная мука (сурымі). Насамрэч тут больш прамежкавых зьвёнаў: сьвежая рыба – рыба астуджаная – цэльная рыба глыбокай замарозкі – растрыбушаная тушка глыбокай замарозкі – кавалкі рыбы з косткамі і скурай – філе без скуры і костак – кансэрвы ва ўласным соку – рыбны фарш – паўфабрыкаты з рыбага фаршу – сурымі. Варта адаваць перавагу верхняму полюсу, выбіраючы даступныя вам варыянты на дадзены момант часу. Розніца паміж сырой і сьвежазамарожанай рыбай не такая ўжо вялікая, а вось паміж сурымі і цэльнай рыбай – вельмі істотная. Цалкам вартымі варыянтамі будуць сьвежазамарожаная зеляніна і таматная паста (з таматаў, без дадання цукру і крухмалу).

Сьвежыя прадукты.

Сьвежасць зьяўляецца важнай умовай карысці і бяспекі прадуктаў, але многія цэльныя прадукты маюць нядоўгі тэрмін захоўвання. Пры працяглым захоўванні ў бялковых прадуктах адбываецца распад амінакіслотаў да біягенных амінаў, што пагаршае якасць ежы і можа выклікаць непажаданую рэакцыю. Глушчы пры працяглым захоўванні пачынаюць акісляцца, ёсць такія акісленыя глушчы вельмі шкодна. Вугляводы захоўваюцца лепш, але садавіна і гародніна працяглага захоўвання заўважна губляюць свае карысныя ўласцівасці. Сьвежую гародніну, якую прывозяцца здалёк, часта зрываюць яшчэ няспелай і зь нізкім утрыманнем карысных кампанэнтаў. Менавіта таму глыбокая замарозка – гэта ідэальны варыянт захоўвання шматлікіх прадуктаў у цэльным выглядзе, большасць сваіх карысных уласцівасцяў прадукты пры ёй захоўваюць. Заўсёды выбірайце найболей сьвежыя прадукты, навучыцеся адрозніваць іх вонкава.

Правіла «маладой» ежы.

Сута гэтага правіла вельмі простая: імкнуцца выбіраць у якасці ежы маладзейшыя расьліны (малодое лісьце і парасткі, пупышкі, верхавіны), маладзейшую рыбу і мяса. Вядома, «маладыя» прадукты харчаваньня здаўна шанаваліся як больш лёгкасваяльныя і пажыўныя, але навуковае абгрунтаваньне гэтаму ўдалося атрымаць нядаўна. Навукоўцы давялі, што «маладая» дыета падаўжае жыцьцё, а «старая» скарачае жыцьцё ў параўнаньні з «маладой». У маладых уцёках чайнага куста відавочна больш карысных рэчываў. А вось максімальная канцэнтрацыя сульфарафану ўтрымліваецца менавіта ў парастках броклі. Што да шкодных спалучэньняў, то ў маладых прадуктах іх меней. Так, у буйной і дарослай рыбе ртуці больш, чым у дробнай і маладой.

Пры працяглым захоўваньні ў бялковых прадуктах адбываецца распад амінакіслотаў да біягенных амінаў, што пагаршае якасьць ежы. Тлушчы пры працяглым захоўваньні пачынаюць акісьляцца, есьці іх вельмі шкодна. Вугляводы захоўваюцца лепей, але садавіна і гародніна працяглага захоўваньня відавочна губляюць свае карысныя ўласьцівасьці.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Смакавыя рэцэптары.

Калі вы звыклі есьці шмат салодкага, салёнага і да т.п., то простыя цэльныя прадукты пададуцца вам спачатку нясмачнымі і прэснымі. Ня бойцеся, так будзе не заўсёды. За некалькі тыдняў вашыя смакавыя рэцэптары вернуць сабе адчувальнасьць і ежа здабудзе яшчэ больш адценьняў і смакаў.

Пачніце з простага.

Выберыце самыя смачныя цэльныя прадукты (гарэхі, гародніна і да т.п.), якія вы можаце лёгка гатаваць і пазнаваць, пачніце калекцыянаваць рэцэпты. Больш складаную ежу, такую як морапрадукты ці грыбы, дадавайце пазьней. Няхай першыя рэцэпты будуць простымі і хуткімі.

Стварыце запас дома.

Памятайце, што можна ствараць запас і сапраўдных прадуктаў: яны добра захоўваюцца дома як у сьвежазаморожаным выглядзе, так і ў цёмных шафах у прахалодным месцы. Сапраўдныя прадукты – гэта не заўсёды ўтомная і доўгая гатоўля, іх можна прыгатаваць хутка. Прыклад хуткага сьняданку з маразільні: спаржавая фасоль і цэльны ласось. Перакладзіце іх з маразільні ў льдоўню ўвечары, а раніцай прамыйце вадой і зварыце разам за 10 хвілінаў – будзе хутка і смачна.

Паступовы пераход.

Дайце кішачніку адаптавацца да клятчаткі. Рэзкі пераход можа выклікаць пэўныя праблемы з кішачнікам. Ня бойцеся іх, яны неўзабаве зьнікнуць, але клятчатку варта павялічваць у рацыёне паступова.

Мясцовыя прадукты.

Адавайце па магчымасьці перавагу мясцовым (ці бліжэй да іх) сезонным прадуктам. Яны мінімальна перавоззяцца і захоўваюцца. Вы можаце дасьледаваць лякальныя рынкі, уведаць добрых пастаўнікоў.

«Экстрагаваныя прадукты».

Па магчымасці старайцеся папоўніць умераны дэфіцыт не з дапамогай БАДаў, а ежай. Так, рыба зьніжае рызыку хваробы Альцгеймэра, а паасобку вітамін D або амэга-3 – не, клятчатка ў складзе садавіны зьніжае рызыку раку кутніцы (кутняй кішкі), а вось яна ж праз дабаўкі – не зьніжае. Зразумела, сур'ёзны дэфіцыт ежай скампэнсаваць цяжэй, тады ўжо можна зьвярнуцца і да таблетак. Але стратэгія «БАДы жменяй замест нармальнай ежы» ня можа быць названая здаровай.

Арэол здоровага харчавання.

Гэта маркетынгавая пастка, калі цэльная здаровая ежа спалучаецца зь ня вельмі карыснай. Напрыклад, лісток салаты на піцы, даданьне гарэхаў у марозіва, даданьне кунжутных семак у батон. Гэтыя мікраскапічныя дабаўкі ня зьменяць дзеяньне асноўнай стравы, і, вядома ж, пэктын у эфіры ані не замяніць яблыкаў і не адменіць дзеяньне цукру.

«Натуральныя інгрэдыенты».

Натуральнасьць зусім не зьяўляецца закладам здароўя. Цукар у натуральным соку дзейнічае гэтак жа, як і ў газіроўцы, і маецца ў фруктовых соках у супастаўнай колькасьці. У некаторых краінах сэртыфікацыя «арганік» можа нешта значыць, у шматлікіх іншых гэтае слова – толькі маркетынгавы крок, роўна як і словы «бія», «эка» і да т.п.

Лісток салаты на піцы, даданьне гарэхаў у марозіва, даданьне кунжутных семак у батон – усё гэта маркетынгавыя пасткі. Гэтыя мікраскапічныя дабаўкі ня зьменяць дзеяньне асноўнай стравы.

Здаровы глузд.

Вядома ж, даданьне харчовых дабавак не псуе ежу, а часта і абараняе яе, многія зь іх бяшкодныя і нават карысныя. Таму шануйце здаровы глузд і ня кідайцеся ў скрайнасьці.

Палеадыета.

Сэнс дыеты ў пазьбяганьні «гатовых сучасных» прадуктаў, уключна са збажыною, бабовымі, расьліннымі тлушчамі і малочнымі прадуктамі. Плюс гэтай дыеты ў тым, што вы пачынаеце есці больш цэльных прадуктаў, мінус у тым, што толкам ніхто ня ведае, як менавіта елі нашыя продкі. Дасьледаваньні паказваюць, што нашыя продкі былі ўсяеднымі, таму елі і збажыну, ды і ўсё астатняе, што трапляла пад руку. Мне падабаецца ў палеападыходзе ўлік нашых генэтычных і эвалюцыйных асаблівасьцяў, што важна для разуменьня таго, чаму нам нешта пасуе, а нешта – не. Бо кантэкст эвалюцыі вызначае наш аптымальны выбар.

Правіла 14. Калярыйна і нутрыентная шчыльнасьць ежы

Правіла шчыльнасьці заключаецца ў тым, каб выбіраць сабе ежу зь нізкай удзельнай калярыйнай шчыльнасьцю і з высокай шчыльнасьцю нутрыентаў (клятчатка, вітаміны, антыаксыданы, макра- і

мікраэлемэнты). Калярыйна шчыльнасьць (энэргетычная шчыльнасьць) – гэта колькасьць калёрыяў на грам прадукту, чым вышэйшья шчыльнасьць, тым меншы аб'ём прадукту і вышэйшая колькасьць калёрыяў у ім. Так, напрыклад, гародніна ўтрымоўвае 30 ккал на 100 грамаў прадукту, а вось чакалядка – да 550 ккал на 100 грамаў прадукту.

Можна ўявіць сабе сытуацыю і па-іншаму: так, 400 ккал – гэта 100 грамаў чакаляднага батончыка, амаль 400 грамаў мяса і амаль паўтара кіляграмы брокалі. Менавіта таму сьцьвярджэньні аб тым, што калёрыі цалкам ідэнтычныя, няслушныя: бо 400 ккал батончыка і 400 ккал брокалі будуць па-рознаму ўплываць на пачуцьцё голаду і сытасьці, а гэта шмат у чым вызначае вашы харчовыя паводзіны. Чым вышэйшая калярыйна шчыльнасьць, тым вышэйшая ступень ачысткі прадукту і тым меншая яго нутрыентная шчыльнасьць. Ежце як кароль – толькі багатыя прадукты. «Бедныя» прадукты ўтрымліваюць шмат калёрыяў і мала карысных рэчываў. «Багатыя» прадукты ўтрымліваюць мала калёрыяў, але вельмі шмат біялягічна актыўных рэчываў.

Як зьявілася праблема?

З даўніх часоў у прыродзе чалавек рэдка сустракаўся з багацьцем ежы высокай шчыльнасьці, яна была эпізадычнай ці сезоннай. Зь цягам часу калярыйна шчыльнасьць ежы пакрысе павялічваецца. Так, узровень тлушчу ў дзікіх жывёл – 5-7% і дасягае 30% у сельскагаспадарчых, тое ж тычыцца многіх расьлінных культураў. Зьяўленьне рафінаваных прадуктаў прывяло да таго, што ежа стала неймаверна калярыйнай, ачыстка прадуктаў прывяла да зьніжэньня іх біялягічнай вартасьці.

Павелічэньне калярыйнай шчыльнасьці часьцей за ўсё суправаджаецца зьніжэньнем нутрыентнай шчыльнасьці ежы (гэта значыць зьмесьціва ў ёй розных некалярыіных, але важных для здароўя прадуктаў, уключаючы клятчатку, вітаміны, антыаксыдэнтны, рэчывы, якія адказваюць за смак і пах, і многае іншае). Таму ежа з высокай калярыйнай шчыльнасьцю, як правіла, бедная на біялягічна актыўныя спалучэньні. Акрамя гэтага, працяглае вырошчваньне ежы на адных і тых жа землях зьнясільвае глебу, зьніжае ўтрыманьне ў ёй шэрагу карысных кампанэнтаў; працяглае захоўваньне і транспарціроўка таксама ўзмацняюць гэты працэс.

У старажытнасьці некаторымі хваробамі ганарыліся, лічылі іх прыкметай вытанчанасьці. Так, падагру называлі хваробай каралёў, бо толькі багатым людзям была даступная такая колькасьць бялковай ежы і алькаголю на працягу доўгага часу ў спалучэньні з маларухомым ладам жыцьця.

Многія «хваробы цывілізацыі», распаўсюджаныя сёньня (алергія, атлусьценьне, дыябэт, дэпрэсія), у старажытнасьці былі толькі ў некаторых людзей з высокім сацыяльным статусам і даходам, а дакладней – зь няправільным харчаваньнем, гіпадынаміяй і нястрымнасьцю. Больш за тое, некаторымі хваробамі нават ганарыліся, лічылі іх прыкметай вытанчанасьці. Так, падагру называлі хваробай каралёў, паколькі толькі багатым людзям была даступная такая колькасьць бялковай ежы і алькаголю на працягу доўгага часу ў спалучэньні з маларухомым ладам жыцьця. Гэта ж датычыцца і цукровага дыябэту другога тыпу, які сустракаўся, як правіла, толькі ў багатых. Алергія першапачаткова таксама была прыкметай заможнасьці. Сяньні катар быў «моднай» хваробай эліты. Лекары адразу заўважылі, што хвароба сустракаецца ў багатых, а ў сялян яе не назіралася. Чаму? Багатыя больш пераедалі, елі больш тлустага, мучнога, салодкага, менш рухаліся, таму і часьцей хварэлі. Цяпер сытуацыя поўнасьцю перакулілася. Калярыйна бедная ежа (мучное, тлустае, цукар) стала таннай, а вось "багатыя" прадукты (морапрадукты, зеляніна, якаснае мяса, ягады і гародніна) сталі даражэйшымі.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Пераяданьне.

Дасьледаваньні паказваюць, што чым вышэйшая калярыйнае шчыльнасьць ежы, тым больш ежы чалавек зьядзе. Зьніжэньне шчыльнасьці ежы прыводзіць да таго, што чалавек аўтаматычна пачынае есьці менш на 300-400 ккал. Навукоўцы давалі, што тыя, хто есьць больш ежы зь нізкай шчыльнасьцю, маюць меншую вагу і абхоп таліі, павелічэньне калярыйнае шчыльнасьці можа да 56% павялічыць спажываньне калёрыяў, у экспэрымэнтах людзі зьядалі ў сярэднім на 425 ккал больш пры пераходзе на шчыльную сытнюю ежу.

Кантроль апэтыту.

Чым вышэйшая ўдзельная калярыйнае шчыльнасьць, тым менш месца займае гэтая ежа ў страўніку, такім чынам, менш стымулюе мэханарэцэптары страўніка, якія ўспрымаюць ціск на яго сьценкі. Акрамя гэтага, сама шчыльнасьць ежы стымулюе апэтыт. З эвалюцыйнага пункту гледжаньня прадукты з высокай калярыйнае шчыльнасьцю былі рэдкія, таму іх важна было зьесці і пераўтварыць у тлушчавыя запасы, якія могуць дапамагчы ў будучыні. Расьлінныя прадукты зь нізкай удзельнай калярыйнае шчыльнасьцю былі шырока распаўсюджаныя, таму яны не выклікаюць такога павышэньня апэтыту. Многія сумуюць па выпечцы, але мала хто сумуе па броклі.

Забясьпечанасьць вітамінамі і мінераламі.

Многія калярыжныя прадукты бедныя вітамінамі і мікраэлемэнтамі. Сэлекцыя, якая прыводзіць да павелічэньня ўтрыманьня крухмалу і тлушчу, паскарэньня росту, адначасова вядзе і да зьніжэньня ўтрыманьня карысных рэчываў. Чым больш чалавек зьядзе шчыльнае ежы, тым менш у яго рацыёне багатых вітамінамі і мінераламі прадуктаў, што можа прыводзіць да шэрагу дэфіцытных станаў.

Калярыжныя прадукты бедныя вітамінамі і мікраэлемэнтамі. Сэлекцыя, якая прыводзіць да павелічэньня ўтрыманьня крухмалу і тлушчу, паскарэньня росту, адначасова вядзе і да зьніжэньня ўтрыманьня карысных рэчываў.

Удзельная шчыльнасьць вугляводаў і кішачнік.

Рэч у тым, што навуковыя дасьледаваньні паказалі: менавіта ўдзельная шчыльнасьць вугляводаў, а не глікемічны індэкс, уплывае на іх дзеяньне. Чым вышэйшая шчыльнасьць, тым мацнейшы яе ўплыў на мікрафлёру і тым мацнейшая запаленчая рэакцыя, незалежна ад агульнай колькасьці вугляводаў. Пасьля прыёму канцэнтраваных вугляводаў узнікае «мэtabалічная эндатаксэмія» (павелічэньне ўзроўню таксынаў), якая трымаецца да 5 гадзінаў пасьля яды. Гэта выклікае хранічнае запаленьне, што прыводзіць да лептынарэзыстэнтнасьці і парушэньня працы вагусу, зьніжае насычэньне, гнетучы актыўнасьць такіх мэдыятараў насычэньня, як халецыстакінін, пэптыд YY. Даведзена, што харчаваньне "старажытнымі" вугляводамі прыводзіць да зьмены мікрафлёры, зьніжэньня пранікальнасьці кішачніка і памяншэньня выяўнасьці запаленчых зьяваў. Аналягічная колькасьць "сучасных" вугляводаў не аказвае падобнага эфэctu. Чым больш «сучасных» вугляводаў, тым больш неспрыяльнай мікрафлёры як у ротавай поласьці, так і ў тонкім кішачніку, і тым мацнейшы запаленчы статус арганізму.

Чым вышэйшая удзельная калярыйнае шчыльнасьць, тым ніжэйшая разнастайнасьць мікрафлёры. Так, узровень Bacteroidetes вышэйшы на дыеце ў 2 Ккал / грамаў, а ўзровень Firmicutes вышэйшы на дыеце ў

4 Ккал / грамаў. Узровень Parabacteroides вышэйшы на дыеце ў 2 Ккал / грамаў, а ўзровень Bacterioides вышэйшы на дыеце ў 4 Ккал / грамаў.

Асноўныя прынцыпы

Павялічце долю прадуктаў з нізкай каларыйнай шчыльнасцю, то-бок «багатых» прадуктаў, дзе мала калёрыяў. Вы можаце есці без абмежаванняў зеляніну, нізкакрукмалістую гародніну, ягады, багавіны і г. д. Форма прадукту таксама мае значэнне: так, каларыйная шчыльнасць вінаграду ў пяць разоў меншая, чым разынак. Усе вугляводныя прадукты мы можам умоўна падзяліць на «старажытныя клеткавыя», такія як банан, батат, бурак і морква, гарбуз, капуста і інш. І «сучасныя пазаклеткавыя» вугляводы, куды адносяцца крупы і іх перапрацаваныя вытворныя. Важна ня проста памяншаць вугляводы, а радыкальна памяншаць колькасць «сучасных пазаклеткавых» (мучное любога паходжання, перапрацаваныя крупы) вугляводаў. А вось «старажытныя клеткавыя» вугляводы можна спажываць без істотных асцярогаў. Правіла каларыйнай шчыльнасці датычыцца ня толькі раслінных, але і жывёльных прадуктаў. Параўнайце тлустую марскую рыбу і тлустую свініну: тлусты селядзец 248 ккал на 100 грамаў, а вось свініна – 491 ккал, розніца вельмі істотная!

Паменшыце долю прадуктаў з высокай каларыйнай шчыльнасцю, то-бок «бедных» прадуктаў, у якіх шмат калёрыяў і мала нутрыентаў. Нават проста крупы, якія з'ядаюцца асобна, ня будуць здаровым выбарам, абавязкова дадавайце ў прыём ежы больш зеляніны і гародніны, каб каларыйныя прадукты займалі меншую частку талеркі. У першую чаргу гэта мучныя вырабы, кандытарскія, якія змяшчаюць шмат цукру і тлушчу.

Усе вугляводныя прадукты мы можам умоўна падзяліць на «старажытныя клеткавыя», такія як банан, батат, бурак і морква, гарбуз, капуста і інш., і «сучасныя пазаклеткавыя» вугляводы, куды адносяцца крупы і іх перапрацаваныя вытворныя.

Павялічце долю прадуктаў з высокай нутрыентнай шчыльнасцю, дзе шмат вітамінаў, антыаксидантаў, мінералаў і да т. п. Такія прадукты часта называюць «супэрфудамі». Як мы з вамі ведаем, рабіць дыету на некалькіх, нават вельмі карысных, прадуктах не зусім правільна, але долю такіх прадуктаў варта павялічыць. Для дакладнага вызначэння дэфіцыту вітамінаў і мінералаў вы можаце здаць біяхімічныя аналізы крыві, самыя распаўсюджаныя дэфіцыты каратка адлюстраваныя ніжэй. Пад супэрфудамі маюць на ўвазе прадукты, якія ядуцца ў малых колькасцях і валодаюць высокай удзельнай біялягічнай актыўнасцю (канцэнтрацыя карыснага на грам прадукту). Пад азначэнне супэрфудаў трапляюць авакада, шпінат, марское багавіныне, гранат, чарніцы, буякі, брокалі, кале і ўсе крыжакветныя, міндаль, какасава алей, дзікі ласось, аліўкава алей, зялёная гарбата, какава-бабы, грэцкія гарэхі. Многія з супэрфудаў уяўляюць з сябе маркетынгавы ход: так, абляпіха нічым не саступае годжы, а шматклеткавае багавіныне карыснейшае і бяспечнейшае за спіруліну (можа ўтрымоўваць шэраг таксынаў).

Адносна дэфіцыту мікранутрыентаў можна сустрэць розныя версіі, пачынаючы ад той, што «ўся ежа сёння ўжо ня тая» да «ў ежы ёсць усё, што трэба». Ісціна заключаецца ў тым, што нават калі ў ежы ўсё ёсць, то бываюць індывідуальныя праблемы з засваеннем неабходных рэчываў. Акрамя гэтага, важна разумець, што ў выпадку ўмеранага дэфіцыту арганізм накіроўвае дэфіцытныя рэчывы на расшэнне галоўных пытанняў выжывання, пры гэтым пакутуюць іншыя важныя функцыі. Так, напрыклад, пры ўтоенай жалезадэфіцытнай анэміі эрытрацыты будуць у норме, але вось валасы і

энергічнасць – не. Аналагічная гісторыя адбываецца і пры дэфіцыце вітаміна D, селену, цынку і шэрагу іншых элементаў. Таму важнае харчаваньне багатай нутрыентамі ежай, але, акрамя гэтага, аптымальнае падтрыманьне патрэбных узроўняў розных мікранутрыентаў.

Прапорцыі і талерка.

Калі ў вас мэта схуднець, то зьмяняйце прапорцыі розных харчовых групаў, павялічваючы ў рацыёне долю прадуктаў зь нізкай удзельнай калярыйнай шчыльнасцю, а калі набраць вагу – то павялічвайце зь высокай шчыльнасцю.

У прынцыпе, мы можам есці любыя прадукты, але важна памятаць, што чым вышэйшая яго ўдзельная калярыйнай шчыльнасць, тым меншую колькасць гэтага прадукту нам варта зьесці. Пра тое, як есці менш і атрымліваць больш задавальнення, я раскажваю ў разьдзеле «Смачная ежа». Дадаючы ў свой рацыён больш такіх прадуктаў, мы зможам лягчэй спаталяць пачуцьцё голаду. У сярэднім лічыцца, што агульная вага ежы для дасягнення сытасці павінна складаць 1,5-2 кіляграмы пры адэкватнай шчыльнасці. Таму вам важна зьдаць вялікія, аб'ёмныя порцыі ежы зь нізкай шчыльнасцю.

У катэгорыю супэрфудаў трапляюць авакада, шпінат, марское багавіньне, гранат, чарніцы, буякі, брокалі, кале і ўсе крыжакветныя, мігдал, какасовы алей, дзікі ласось, аліўкавы алей, зялёная гарбата, какава-бабы, грэцкія гарэхі. Многія з супэрфудаў – толькі маркетынжавы ход: так, абляпіха нічым не саступае годжы, а шматклеткавае багавіньне карысьнейшае і бяспечнейшае за сыпіруліну (можа ўтрымліваць шэраг таксынаў).

Пасьлядоўнасьць прыёму прадуктаў.

Варта пачынаць сталаваньне з прадуктаў нізкай удзельнай калярыйнасці, зьдаючы іх больш (зялёная ліставая гародніна). Затым пераходзіце да прадуктаў сярэдняй калярыйнай шчыльнасці (мяса, рыба, крухмалістая гародніна) і толькі ў канцы можна (але не абавязкова) зьесці дэсэрт (гарэхі, ягады і да т.п.).

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Стоеная зеляніна і гародніна.

Вы можаце прыкметна зьменшыць удзельную калярыйнаую шчыльнасць страў, калі будзеце больш дадаваць у іх здробненай зеляніны і гародніны, зьмешваючы з асноўнай стравай і паступова павялічваючы прапорцыю. Гэта зьменшыць колькасць калёрыяў і павялічыць аб'ём стравы, што добра для сытасці.

Прадукты з адмоўнай калярыйнасцю.

Існуе міт пра прадукты з адмоўнай калярыйнасцю, нібыта на засваеньне якіх арганізм выдаткуе больш энэргіі, чым яны даюць. У цэлым на засваеньне (тэрмічны эфэкт ежы) выдаткуецца ня больш за 5-10%.

Заправіць салату.

Заправіць салату можна ня толькі калярыінымі алеямі, але і выкарыстоўваць бальзамічны воцат, кефір, цытрынавы сок, здробненыя гарэхі і да т.п.

Спартовае харчаваньне.

Спартхарч, па сутнасьці, можа быць аднесены да «бедных» калёрыяў, бо там шмат чыстых рэчываў, напрыклад бялку, але мала іншых важных злучэньняў. Калі вы не элітны атлет з ужываньнем неймавернай колькасьці энэргіі, вам спартовае харчаваньне ня трэба. Ежце цэльныя прадукты – так вы атрымаеце нашмат больш карысьці.

Багавіньне.

Багавіньне мае высокія канцэнтрацыі мінэраляў, нізкую колькасьць калёрыяў, яно карыснае для мікрафлёры і зручнае тым, што яго можна купляць прашапа сушанае і выкарыстоўваць па меры неабходнасьці. Асноўныя віды: лямінарыі (комбу, келп), вакамэ, ірляндзкі мох, фукус, хідзікі і многія іншыя.

Ягады.

Ягады маюць высокую шчыльнасьць і багацьце біялягічна актыўных рэчываў. Магчымасьць замарозкі забясьпечвае іх даступнасьць у любую паравіну года. Выбірайце ягады мясцовыя, сакавітыя, у іх, як правіла, вышэйшая канцэнтрацыя антыаксыдантаў: чарніцы, ажыны, шаўкоўніца, вішня, чарнаплодная рабіна, буякі і многія іншыя. Кававы кубак ягадаў – неабходны мінімум.

Грыбы.

Розныя віды грыбоў прыкметна адрозьніваюцца па складзе, але ў цэлым усе маюць высокую біялягічную вартасьць. Грыбы станюцца ўплываюць на мікрафлёру кішачніка, утрымліваюць шэраг мінэраляў, паляпшаюць ліпідны спэктар крыві, зьмяншаюць запаленьне. Многія грыбы (кардцыцэпс, рэйшы і інш.) валодаюць унікальнымі здольнасьцямі ўплываць на імунны адказ.

Гарэхі.

Гарэхі, нягледзячы на сваю калярыйнасьць, вельмі станюцца ўплываюць на здароўе, зьмяншаюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, памяншаюць узровень запаленьня. Можна сьмела іх есьці на дэсэрт, але пры гэтым таксама памятайце пра ўмеранасьць. Большасьць гарэхаў маюць даведзенае карыснае дзеяньне: грэцкі гарэх, мігдал, фісташкі, кеш'ю, бразільскі гарэх. Калі гарэхі пашкоджаныя ці здробненыя, іх якасьць падае – купляйце арэхі ня здробненыя, а з цэлай плёнкай ці шкарлупінай.

Спэцыі.

Спэцыі ўтрымоўваюць нікчэмна малую колькасьць калёрыяў, але пры гэтым неймаверна шмат карысных спалучэньняў. Яны зьмяншаюць запаленьне, паляпшаюць насычэньне і адчувальнасьць да інсуліну, стымулююць спаленьне тлушчу і валодаюць яшчэ цэлым шэрагам карысных эфэктаў. Выбірайце розныя спэцыі і дадавайце іх у ежу ў дастатковых колькасьцях: чырвоны перац, размарын, куркума, лаўровы ліст, аніс, кардамон, шафран і многія іншыя. Таксама дадавайце ў ежу і такія прадукты, як імберац, цыбуля, часнык, хрэн, гарчыца: яны ня толькі смачныя, але й вельмі карысныя.

Зеляніна.

Зеляніна даступная ня толькі ў сьвежым выглядзе, што ідэальна, але можа актыўна ўжывацца і ў сушаным і замарожаным выглядзе. Вы можаце на свой густ выкарыстоўваць шырокі набор: кроп, шпінат, базілік, кінза, пятрушка, лук, мангольд, кале і інш.

Мультивітаміны.

Лягічным рашэннем зьнізіць рызыку дэфіцыту вітамінаў зьяўляецца прыём дабавак. Аднак даследаваньні паказваюць, што мультивітаміны не аказваюць прыкметнага станоўчага ўздзеяння, а ў шматлікіх выпадках могуць толькі нашкодзіць. Таму важна выбіральна падыходзіць да прызначэньня розных дабавак, кантралюючы ўзровень дэфіцыту вітамінаў лябараторнымі аналізамі.

Спэцыі ўтрымоўваюць нікчэмна малую колькасьць калёрыяў, пры гэтым наймаверна шмат карысных спалучэньняў. Дадавайце ў ежу чырвоны перац, размарын, куркуму, ляўровы ліст, аніс, кардамон, шафран.

Найбольш частыя дэфіцыты.

Найбольш частымі дэфіцытамі зьяўляюцца дэфіцыт амэга-3 тлустых кіслот (дадаткі або тлустая марская рыба два разы на тыдзень, кантроль па амэга-індэксе), дэфіцыт сэлену (лепш хелатныя формы дабавак або морапрадукты, часнык, бразільскі гарэх), дэфіцыт вітаміну D (бываць часцей апоўдні на сонцы, есьці больш рыбы, як або дабаўкі ў высокіх дозах пад лябараторным кантролем), дэфіцыт жалеза (мясныя прадукты або хелатныя дабаўкі, кантроль па профілі жалеза ў крыві: жалеза, ферытын, трансфэрын), дэфіцыт цынку (больш мяса і рыбы або дабаўкі), дэфіцыт магнію, дэфіцыт вітамінаў B9 і B12 (лепш прымаць у выглядзе мэтыльных формаў, мэтылфалат і мэтылкабаламін, кантроль па ўзроўні B9, B12, гомацыстэіну), дэфіцыт ёду (цяпер сустракаецца ўсё радзей).

Правіла 15. Разнастайнасьць харчаваньня

Штодзённы рацыён павінен утрымліваць прадукты з розных групаў, каб падтрымаць дастатковы ўзровень разнастайнасьці. Не існуе фіксаванага рацыёну, які б цалкам пакрываў патрэбу арганізму ў неабходных кампанэнтах: чым большая разнастайнасьць, тым большы спэктар атрыманых рэчываў. У большасьці дапаможнікаў па здаровым харчаваньні адзначаецца, што аднастайнасьць харчаваньня – гэта шкодная звычка, здаровая ежа павінна быць разнастайнай. Правіла разнастайнасьці таксама закранае здароўе кішачнай мікрафлёры, якое зьніжаецца пры памяншэньні колькасьці прабіётыкаў і прэбіётыкаў, павелічэньні ўжываньня антыбіётыкаў і антысэптыкаў.

Многія людзі лічаць «здаровым» харчаваньнем грэчку з курынай грудкай пяць разоў на дзень сем дзён на тыдзень або абмяжоўваюць спэктар прадуктаў, зводзячы свой рацыён да некалькіх «правільных» прадуктаў. Вядома, такая беднота можа прытупіць апэтыт, ды ўсё ж яны можа быць карыснай. Няма ідэальнага прадукту, які закрые ўсе нашыя патрэбы, таму важна камбінаваць самыя розныя пазіцыі для эфэктыўнага задавальненьня нашых запытаў!

Як зьявілася праблема?

Для нашых продкаў была характэрнай неймаверная разнастайнасць прадуктаў харчавання, чаму спрыяла сезоннасць харчавання і актыўны пошук усяго, што пасавала ў ежу. У ход ішлі розныя карані, гарэхі, многія віды жывёлаў, яйкі, трава, ягады, плады, жамяра, земнаводныя, птушкі і г. д. Паляўнічыя-збіральнікі елі сотні відаў жывёлаў і расьлінаў! Многія расьлінныя прадукты для павелічэння смаку ўжываліся фэрмэнтаванымі, што падвышала даступнасць нутрыентаў і біялягічную вартасць ежы. Пераход да сельскай гаспадаркі характарызаваўся зьніжэннем разнастайнасці харчавання, павелічэннем колькасці крупаў у рацыёне, што прывяло да прыкметнага пагаршэння здароўя. Сёння наша харчаваньне стала яшчэ больш аднастайным, мы атрымліваем большасць калёрыяў усяго толькі зь некалькіх відаў расьлінаў і жывёлаў: пшаніца, рыс, бульба, ялавічына, сьвініна, курыца і да т. п. Многія карысныя групы прадуктаў часта маюць мінімальную вагу ў нашым рацыёне.

Умовы гатавання ежы, як і лад жыцця, меркавалі кантакт з мноствам відаў мікраарганізмаў. У старажытных паляўнічых-збіральнікаў была самая высокая разнастайнасць кішачнай мікрафлоры. У сучасных гараджан разнастайнасць кішачнай мікрафлоры зьніжаецца, і гэта вядзе да павелічэння рызыкі алергічных, аутаімунных і нават анкалягічных захворванняў.

Сёння нашае харчаваньне стала аднастайным, мы атрымліваем большасць калёрыяў усяго толькі зь некалькіх відаў расьлінаў і жывёлаў: пшаніца, рыс, бульба, ялавічына, сьвініна, курыца і да т. п. Многія карысныя групы прадуктаў часта маюць мінімальную вагу ў нашым рацыёне.

Як высветлілі навукоўцы, стан нашай кішачнай мікрафлоры ўплывае на работу галаўнога мозгу, мэtabалізм і нават хуткасць старэння. У розных тыпаў бактэрыяў розныя функцыі і ўплыў на здароўе, але вось іх разнастайнасць – галоўная характарыстыка мікрабіёма нашага кішачніка.

Ды й тая разнастайнасць, якая ёсць, выяўляецца далёка ня самай карыснай. Так, з гародніны – гэта бульба, часта смажаная, а з садавіны – бананы і салодкі вінаград з высокім утрыманьнем цукру. Вельмі часта з узростам мы становімся больш кансэрватыўнымі, таму абмяжоўваем свой выбар і баімся каштаваць новае. Часам атручэнне або няўдалая пакупка адварочваюць нас адразу ад цэлай прадуктовай групы. Усё гэта паступова прыводзіць да скарачэння разнастайнасці.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Дасьледчыкі ўвялі шэраг індэксаў разнастайнасці дыеты, якія карэлююць з паказчыкамі здароўя. Чым размаіцейшы рацыён, тым людзі жывуць даўжэй і менш хварэюць. Прынцып «есці самы карысны прадукт» не працуе, дыета павінна змяшчаць якасныя і карысныя прадукты розных тыпаў, каб быць здаровай і збалансаванай.

Разнастайнасць і забеспячэнне.

Разнастайнасць харчавання мусіць быць дастатковай, каб забяспечыць арганізм неабходным узроўнем калёрыяў і незаменных нутрыентаў, а таксама поўным наборам вітамінаў, мікраэлементаў, макраэлементаў і інш. Часам дэфіцыт звязаны зь нізкім утрыманьнем асобных элементаў у глебе (сэлен, ёд), часам - з выкарыстаньнем абмежавальных дыетаў. Так, вэганства вядзе да дэфіцыту жалеза, цынку, вітаміну B12, вітаміну D і яшчэ шэрагу спалучэнняў. Шэраг дэфіцытных у нашай дыете спалучэнняў і спосабы іх папаўнення пазначаны ў канцы гэтага разьдзелу.

Разнастайнасьць і задавальненьне.

Разнастайнасьць харчаваньня стымулюе апэтыт, павялічвае ўзровень задавальненьня і спрыяе таму, каб зьядаць больш. У гэтым выпадку разнастайнасьць высокакалярыйных прадуктаў можа мець нэгатыўны ўплыў на здароўе і павялічваць пераяданьне. А вось разнастайнасьць зеляніны, гарэхаў, гародніны таксама павялічвае колькасьць зьездзенага, і ў такім выпадку гэта мае станоўчае значэньне.

Разнастайнасьць і таксыны.

Многія прадукты ўтрымліваюць таксычныя рэчывы, якія ўключаюць антыбіётыкі, цяжкія мэталы і інш. Разнастайнае харчаваньне дазваляе паменшыць канцэнтрацыю кожнага з магчымых таксынаў, што зьнізіць іх нэгатыўнае ўздзеяньне на арганізм (разьмеркаваньне шкоды).

Чым разнастайнейшая мікрафлёра, тым лепшыя паказьнікі здароўя і меншая рызыка захворваньняў. Для падтрыманьня такой разнастайнасьці неабходныя прэбіётыкі (пэктыны, альгінаты, інулін і інш.), якія лепей атрымліваць з цэльных расьлінных прадуктаў ці ўжываць асобна.

Разнастайнасьць і мэtabалізм.

Дасьледаваньні пастанавілі, што разнастайнасьць рацыёну звязаная з больш высокім утрыманьнем розных мікраэлемэнтаў. Разнастайнасьць харчаваньня станоўча ўплывае на стан здароўя і звязаная са зьніжэньнем узроўню запаленьня, лепшым ліпідным профілем і меншай рызыкай мэtabалічнага сьндрому. Аднастайнае і беднае харчаваньне часта прыводзіць да дэфіцыту шматлікіх рэчываў у арганізьме, якія істотна павялічваюць рызыку захворваньняў, а таксама ўплываюць ня толькі на фізычны, але й на разумовы стан. Так, дэфіцыт цынку, ёду і жалеза можа зьменшыць паказьнікі IQ у дзяцей.

Разнастайнасьць мікрафлёры.

Чым разнастайнейшая мікрафлёра, тым лепшыя паказьнікі здароўя і меншая рызыка захворваньняў. Бо крыніцай харчаваньня для нашай мікрафлёры зьяўляюцца розныя віды расьліннай ежы з высокім утрыманьнем харчовых валокнаў. Таму зеляніна, ягады, гародніна і садавіна кормяць ня толькі нас, але й нашы карысныя бактэрыі. Чым лепей мы кормім сваіх маленькіх сяброў, тым большая іх разнастайнасьць і тым лепей яны клапацяцца пра нашае здароўе. Для падтрыманьня гэтай разнастайнасьці неабходныя прэбіётыкі (пэктыны, альгінаты, інулін і інш.), якія можна атрымліваць з прадуктаў ці ўжываць асобна. Пры малой разнастайнасьці расьліннай ежы павялічваецца колькасьць бактэрыяў, якія падвышаюць рызыку атлусьценьня і запаленьняў. Разнастайнасьць нашай мікрафлёры на 30% меншая, чым у паляўнічых-зьбіральнікаў, пры гэтым норма клятчаткі сьненьня 25 грамаў на суткі, сярэдні чалавек есьць 15-20, а паляўнічы-зьбіральнік – да 100 грамаў! У доўгажыхароў разнастайнасьць мікрафлёры нават вышэйшая, чым у маладых людзей у сярэднім!

Асноўныя прынцыпы

Сачыце за тым, каб на працягу дня ў вас на сталае былі розныя прадуктовыя групы. Аптымальна ня менш за пяць прадуктаў на прыём ежы, не паўтарайце стравы-прадукты цягам аднаго дня.

Разнастайнасьць прадуктовых групаў.

Найважнейшым прынцыпам зьяўляецца разнастайнасць прадуктовых групаў і слушны баянс паміж імі. Так, часта мы назіраем перавагу высокакалярыйных вугляводных крупаў, прэзмер мучнога, лішак дабаўленага цукру, пры гэтым амаль поўная адсутнасць зялёнай ліставой гародніны (зеляніны), рыбы, морапрадуктаў, ягадаў, гарэхаў, багавіння, грыбоў. А гэтыя групы прадуктаў валодаюць высокай біялягічнай вартасцю і ўтрымліваюць шмат карысных кампанэнтаў.

Разнастайнасць унутры прадуктовай групы.

Разнастайнасць усярэдзіне прадуктовай групы дапамагае знайсці індывідуальны кампраміс, выгаду, пераноснасць і абраць максымальную карысць. Важна імкнуцца есці ня дзесяць відаў рыбы, а выбраць зь іх пару відаў, самых смачных для вас. Даследаванні паказваюць, што колькасць зьездзенай гародніны нашмат мацней уплывае на зьніжэнне рызыкі развіцця раку, чым яе разнастайнасць.

Важнай асаблівасцю разнастайнасці ўнутры прадуктовай групы зьяўляецца і захаванне смаку, бо часта адно і тое ж надакучвае. Часам у вас ня вельмі добрая пераноснасць толькі аднаго прадукту, а вы выключаеце з рацыёну ўсю групу! Напрыклад, у вас кепскавата з фасолляй. Але ж сярод бабовых ёсць яшчэ нут, маш, сачавіца, гарох, спаржавая фасоль, бабы! Напэўна, сярод іх вы знойдзеце тое, што прыпадзе вам да густу і што вы будзеце добра засвойваць. Такая ж разнастайнасць ёсць сярод зеляніны: рукала, кроп, шпінат, базілік, кінза, пятрушка, лук, мангольд і да т. п. Варыяцыі ўнутры прадуктовай групы падтрымліваюць цікавасць і смак да ежы, што важна для атрымання задавальнення і задаволенасці.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Прадукты адной групы.

Пералічыце тыя прадукты, якія вы ясьце, і павялічце сьпіс за кашт прадуктаў той жа групы. Бабовыя (фасоль, нут, бабы, гарох), ягады (чарніцы, вішня, журавіны, брусніцы і...), зеляніна, спэцыі.

Монадыеты.

Часта можна ўбачыць рэкламу монадыетаў, калі рэкамэндуюць есці адзін-два прадукты цягам доўгага часу. Аднастайнасць зьніжае апэтыт і колькасць зьездзеных прадуктаў, аднак такі падыход ня ёсць здаровым.

Купляйце новае напаспытак.

Закупляючыся, паспрабуйце кожны раз па магчымасці купіць нешта нязвычайнае і цікавае. Нават калі большасць навінак вам не спадабаецца, вы ўсё роўна знойдзеце для сябе нешта новае і вартнае ўвагі.

Каб зрабіць харчаванне разнастайным, складзіце сьпіс прадуктаў, якія вы ясьце, і павялічце яго за кошт прадуктаў той жа групы. Да прыкладу, замест фасолі можна дадаць у рацыён нут, сачавіцу ці гарох.

Дзеці і новыя прадукты.

Дзеці звычайна вельмі кансэрватыўныя да новых прадуктаў. Ім трэба рассмакаваць новае, для гэтага давайце ім напаспытка маленькі кавалачак новага прадукту, дадавайце да знаёмых страў, падавайце ў незвычайным выглядзе.

Каштуйце новыя прадукты ў падарожжах.

Гэта ўзбагаціць вашыя ўражаньні і, магчыма, мікрафлёру кішачніка.

Дайце ежы шанец.

Часам, калі нам нешта не даспадобы, мы выключаем гэта назаўжды. Калі нешта не пайшло цяпер, дайце ежы шанец потым, пакаштуйце гэта яшчэ раз.

Тыдзень без паўтарэння страваў.

Прыміце выклік – розныя стравы кожны дзень! Гэта запатрабуе ад вас большай напругі, чым здаецца на першы погляд!

Рознакаляровая дыета.

Выбіраючы гародніну, карыстайцеся прынцыпам рознакаляровай дыеты. Кожны колер звязаны з пэўным відам антыаксыданту. Адзінага ўнівэрсальнага антыаксыданту няма, таму камбінацыя розных відаў найболей эфэктыўная і карысная для здароўя.

Больш актыўна ўжывайце фэрмэнтаваныя прадукты.

Фэрмэнтацыя ўзбагачае прадукты рознымі вітамінамі, прэбіётыкамі і прабіётыкі. Ёсць шмат розных відаў фэрмэнтаваных прадуктаў: міса, чайны грыб (камбуча), квас, квашаная капуста, тэмпэ, кефір, ёгурт і інш. Квасіць можна розную гародніну, а купляючы гатовыя прадукты, пераканайцеся, што там няма цукру і лішніх дабавак.

Дадаткі прабіётыкі.

Існуюць розныя штамы прабіётыкаў, але найбольшы эфэкт назіраўся ад мультыпрабіётыкаў, якія змяшчаюць некалькі розных відаў у вялікіх канцэнтрацыях. З асобных штамаў варта ўвагі *Lactobacillus reuteri*, *Saccharomyces boulardii*, *Streptococcus salivarius* (для ротавай поласці) і іншыя.

Разнастайнасьць жывёльных прадуктаў.

Ежце ня толькі мяса, але й іншыя часткі жывёлаў: косткі (для булёнаў), сэрца, печань і іншыя субпрадукты. Яны таксама ўтрымліваюць шмат карысных рэчываў, іх асабліва шмат, калі гаворка ідзе пра парнакапытных.

Прыміце выклік – розныя стравы кожны дзень! Гэта запатрабуе ад вас большай напругі, чым здаецца на першы погляд!

Разнастайнасьць морапрадуктаў.

Дадавайце малюскаў, кальмараў, крэвэтак, васьміногаў і крыля. Морапрадукты месяца мнства карысных спалучэньняў.

Разнастайнасьць садавіны.

Выбірайце зь іх найбольш яркія, з больш выразным смакам і меншым утрыманьнем цукру, сэзонную садавіну зь меншым тэрмінам захоўваньня. Некаторая садавіна, напрыклад ківі ці авакада, утрымліваюць болей карысных кампанэнтаў.

Працуйце ў садзе.

Праца ў садзе павялічвае кантакт з глебавымі бактэрыямі, што дабратворна адбіваецца на здароўі. Часьцей бывайце на прыродзе, кантактуйце з хатнімі жывёламі.

Заплянаваная і лёгка разнастайнасьць.

Кожнае харчовае рашэньне патрабуе ад вас увагі і энэргіі, таму стварыце свой тыповы разнастайны рацыён і сьпіс пакупак загодзя. Ідэальна, калі вы 80% свайго рацыёну зрабілі рутынным, гэта выдатна зэканоміць вашыя сілы. Таксама важна памятаць пра тое, што найлепшы плян харчаваньня – гэта той, які вам лёгка і зручна выконваць!

Нялюбя прадукты.

Добры спосаб зрабіць ня вельмі любімы прадукт жаданым – зьесьці яго за кампанію зь сябрамі або ў незвычайным месцы (рэстарация, паход, паездка). Навукоўцы вызначылі, што нашы смакавыя перавагі шмат у чым зьяўляюцца сацыяльнымі, а не біялягічнымі.

Паасобнае харчаваньне.

Паасобнае харчаваньне – гэта харчовы міт, які ня мае пад сабой падставы. Фэрмэнты для расшчапленьня бялкоў, тлушчаў і вугляводаў вылучаюцца разам і ані не замяняюць рабоче адзін аднаго.

Правіла 16. Хуткая і павольная ежа

Розныя прадукты па-рознаму ўплываюць на ўмоўную хуткасьць мэtabалізму, без увагі на іх калярыйнасьць. Некаторыя прадукты валодаюць большай здольнасьцю стымуляваць паскарэньне працэсаў у клетцы. У аснове гэтага паскарэньня ляжыць малекулярны комплекс mTORC (mammalian target of rapamycin complex, то-бок «мішэнь рапаміцыну ў млекакормячых»), які рэгулюе хуткасьць росту і ачышчэньня клетак.

mTORC – гэта своеасаблівая пэдаля газу для нашага мэtabалізму, падвышаная актыўнасьць якога паскарае рост і размнажэньне клетак, сынтэз новых бялкоў, спрыяе большаму выжываньню клетак. Актыўнасьць mTORC таксама важная для здароўя: ён стымулюе рост цягліцаў, стварае новыя мітахондрыі ды паляпшае сувязі паміж нэрвовымі клеткамі.

Гэты малекулярны комплекс рэагуе на сыгналы ад розных нутрыентаў і змяняе актыўнасць розных фактараў росту клеткі. Нізкая актыўнасць mTORC запавольвае рост клетак, спрыяе павелічэнню ўзроўню рэпарацый і аўтафагіі (ачысткі клетак), гібелі пашкоджаных і непатрэбных клетак. Залішняя актыўнасць mTORC ляжыць у аснове развіцця шматлікіх захворванняў. Для аптымальнага здароўя важна чаргаваць перыяды спажывання прадуктаў, якія падвышаюць mTORC, з больш працяглымі перыядамі яды прадуктаў з нізкай стымуляцыйнай актыўнасцю mTORC або з харчовым устрыманнем.

Уявіце сабе, што нашае жыццё – гэта язда на аўтамабілі. Для доўгай і бяспечнай язды трэба прытармажваць, спыняцца, прапускаць іншыя машыны. Калі ціснуць на пэдаль аўтамабіля вельмі моцна, ды яшчэ і на нізкіх перадачах, то ён, вядома, будзе эфэктна раўці, але гэта можа прывесці да заўчаснага зносу рухавіка. Плыўны націск, правільнае выкарыстанне перадач падоўжаць жыццё машыне і дазваляць эканоміць паліва. Так і з нашым арганізмам – пажадана не злаўжываць хуткай ежай, а знайсці правільны баланс!

Як з'явілася праблема?

Калі б нашага продка спыталі, вэган ён ці мясаед, то яго адказ здзівіў бы нас. У дні вялікіх і малых постаў людзі мяса ня елі, часта былі посты з выразным абмежаваннем калёрыяў, і спажыванне мяса было абмежаванае такім рэжымам харчавання. Так і нашы ўсяедныя продкі паляўнічыя-збіральнікі мелі цыклічны рэжым харчавання: падчас палявання яны пераходзілі на карнівор-дыету (толькі жывёльная ежа), бо мяса захоўваць складана, а ў часы паходаў або няўдалага палявання вялі лад жыцця вэганаў (клубні, карэнні і да т. п.). Павелічэнне спажывання мяса і тлушчу традыцыйна было звязанае з зімовай парой, калі недахоп корму і зніжэнне запасаў ежы прыводзілі да забою хатніх жывёлаў.

Нашы ўсяедныя продкі паляўнічыя-збіральнікі мелі цыклічны рэжым харчавання, падчас палявання яны пераходзілі на карнівор-дыету (толькі мяса), бо мяса захоўваць складана, а ў час паходаў або няўдалага палявання вялі лад жыцця вэганаў (клубні, карэнні і г.д.).

Калі ў нас ёсць шмат ежы (вугляводаў або бялку) і шмат калёрыяў, то гэта падвышае актыўнасць mTORC, і гэты сыгнал кажа арганізму, што цяпер часы багацця, значыць, можна расцьці ды размнажацца. Уласна, стары жарт пра тое, што мясаеды «раздражняльныя празь мяса» мае навуковае абгрунтаванне, бо залішняя стымуляцыя mTORC павялічвае ўзровень адрэналіну і актыўнасць стрэсавай сімпатачнай сістэмы. Таму зніжэнне стымуляцыі прыводзіць да зніжэння энэргічнасці, і мясаеды маюць рацыю, што «слабыя бязь мяса». Пагаворым пра гэта падрабязней.

Як гэта ўплывае на здароўе?

У аснове шматлікіх хваробаў і старэння ляжыць залішняя актыўнасць клетак. Гэта разрастанне атэрасклератычных бляшак, паскораны рост ракавых клетак, гіпэртафія міякарду і да т. п. Такія хваробы часта называюць mTORC-залежнымі, бо яны часцей сустракаюцца ў краінах з высокім узроўнем спажывання «хуткіх» прадуктаў.

Сыгнальны шлях інсуліну і IGF-1.

Інсулін і IGF-1 з'яўляюцца гармонамі, якія непасрэдна павялічваюць стымуляцыю mTORC і запавольваюць працэсы аўтафагіі. Павелічэнне іх узроўню павышае рызыку ўзнікнення многіх тыпаў раку, у тым ліку раку грудзей, прастаты, тоўстай кішкі. Павелічэнне даволі заўважнае ў выпадку раку грудзей, высокі ўзровень IGF-1 на 40% павялічвае рызыку раку грудзей.

Пухліны.

Залішняя актывацыя работы mTORC прыводзіць да бескантрольнага дзялення клетак, што азначае ператварэнне іх у ракавыя. mTORC актыўна ўплывае на развіццё злаякасных пухлінаў, павялічваючы ангіягенэз (рост новых крывяносных сасудаў у самой пухліне і вакол яе), што дапамагае раку расці.

Акнэ.

Акнэ з'яўляецца вонкавай праявай падвышанай актыўнасці mTORC і частым прадвеснікам аддаленай рызыкі для здароўя. Нізкавугляводная дыета, якая ўключае прадукты з нізкім глікемічным індэксам і выключае малочныя прадукты, прыкметна паляпшае стан скуры, а заадно і вонкавы выгляд. Цікава, што ў карэнных народаў у розных кутках сьвету з'ява акнэ ў падлеткаў і ў дарослых цалкам адсутнічае!

Імунітэт.

Залішняя актыўнасць mTORC спрыяе выжыванню аўтарэактыўных клонаў клетак, што павялічвае рызыку аўтаімунных захворванняў. Увесьчасна высокая актыўнасць mTORC павялічвае запаленне.

Мэtabалізм.

Паніжэнне актыўнасці mTORC паляпшае адчувальнасць цяглічных клетак да інсуліну, што абараняе ад развіцця дыябэту ці запавольвае яго развіццё.

У аснове шматлікіх хвароб і старэнні ляжыць залішняя актыўнасць клетак. Гэта разрастанне атэрасклератычных бляшак, паскораны рост ракавых клетак, гіпэртафія міякарду і г. д. Такія хваробы часта называюць mTORC-залежнымі, бо яны часцей сустракаюцца ў краінах з высокім узроўнем спажывання «хуткіх» прадуктаў.

Сардэчна-сасудзістыя захворванні.

У норме актывацыя mTORC змяншае апэтыт і прыводзіць да зніжэння вагі праз актывацыю тлушчаспалення. Чым вышэйшая актыўнасць mTORC, тым больш павялічваецца выкід адрэналіну і актыўнасць стрэсавай сымпатычнай вэгетатыўнай сістэмы. Менавіта таму інсулагенныя прадукты і дробавае харчаванне могуць паляпшаць самаадчуванне. Але ўвесь час падвышаны тонус сымпатычнай сістэмы вядзе да падвышэння артэрыяльнага ціску і рызыкі гіпэртэнзіі.

Трывога, стрэс і выгаранне.

У выпадку з гіперактывацый mTORC нарастае актыўнасць сымпатычнай сістэмы (стрэс), а парасымпатычнай (раслабленне) – прыгнятаецца. Працяглае павышэнне сымпатычнай актыўнасці ў людзей са схільнасцю павялічвае ўзровень турботы, трывогі і раздражняльнасці. Працяглая

гіпэрактывацыя симпацыйнай сыстэмы (рэжым хранічнага стрэсу) прыводзіць да выгарання (ці заядання праблемы).

Аднаўленьне.

Залішня актывацыя mTORC – гэта ня толькі празмерны рост клетак, але й прыгнятаньне рэпарацый і аўтафагіі. Пры парушэньні аднаўленьня ўзмацняецца назапашваньне пашкоджаньняў у клетках, павялічваецца колькасьць клеткавага смецьця, што зьяўляецца асновай разьвіцьця мноства розных захворваньняў.

Нэўрадэгенэратыўныя захворваньні.

Больш высокі ўзровень IGF-1 назіраецца ў пацыентаў з хваробай Альцгеймэра, і яго ўзровень карэлюе з выяўленасьцю сымптомаў.

Старэньне.

Важна разумець, што старэньне і дзяленьне клетак – гэта два бакі аднаго медаля. Тое, што стымулюе рост колькасьці клетак, у выпадку завяршэньня росту арганізму можа ўзмацняць працэсы старэньня. Чым мацней мы стымулюем клеткі дарослага арганізму надмерам пажыўных рэчываў, тым хутчэй яны старэюць. Мутацыі ў генах інсуліну і IGF-1 відавочна падаўжалі жыцьцё экспэрымэнтальным жывёлам.

Асноўныя прынцыпы

Важна чаргаваць пэрыяды высокай і нізкай mTORC-актыўнасьці.

Пэрыяды неактыўнага mTORC важныя для аднаўленьня клетак. Пастаянная стымуляцыя прыводзіць да таго, што нашы клеткі становяцца «засьмечанымі» і страчваюць адчувальнасьць да сыгналаў арганізму. Зразумела, актыўнасьць mTORC будзе падаць, калі мы не ямо зусім, але паўплываць на актыўнасьць можна ня толькі голадам, але й выбарам прадуктаў.

Прадукты харчаваньня маюць розны ўплыў на актыўнасьць mTORC. Ёсьць нэўтральныя прадукты, якія стымулююць mTORC прапарцыйна колькасьці калёрыяў, а ёсьць «хуткія» прадукты, якія стымулююць mTORC нашмат мацней. Калі чалавек расьце або фізычна актыўны значную частку дня, то асаблівай шкоды для яго няма. Але калі чалавек мае меншую фізычную актыўнасьць, то гэтыя прадукты будуць прыводзіць да росту mTORC-залежных хваробаў, пра якія я казаў раней. Калі гаварыць у цэлым, то для чалавека важна, каб mTORC утрымліваўся на нізкім узроўні з кароткімі часавымі адрэзкамі яго актывацыі. Таму чалавеку важна трымаць здаровы баянс паміж двума станамі: рост / непажаданае смецьце і адпачынак / ачыстка.

Старэньне і дзяленьне клетак – гэта два бакі аднаго медаля. Тое, што стымулюе рост колькасьці клетак, у выпадку завяршэньня росту арганізму можа ўзмацняць працэсы старэньня. Чым мацней мы стымулюем клеткі дарослага арганізму лішкам пажыўных рэчываў, тым хутчэй яны старэюць.

Важна датрымлівацца рэжыму харчаваньня, рабіць дні з харчовым устрыманьнем і «павольныя» дні. Стымуляцыя mTORC ежай таксама важная для абнаўленьня клетак і іх рэгенэрацыі. Таму пастаяннае

павольнае mTORC-дэфіцытнае харчаваньне можа прыводзіць да дыстрафічных зьяў. Больш «хуткай» ежы могуць бясьпечна дазволіць сабе тыя, хто «расьце» ці аднаўляецца – дзеці, людзі пасля хваробы, спартоўцы, але людзям, старэйшым за 30, важна абмежаваць «хуткую» ежу.

«Хуткія» прадукты.

Сярод хуткіх прадуктаў трэба вылучыць наступныя групы.

Бялкі.

Мацней за ўсё стымулююць mTORC амінакіслоты з разгалінаваным ланцугом (лейцын, ізалейцын і валін, у першую чаргу лейцын). Лейцын стымулюе mTORC наўпрост, а таксама павялічвае выдзяленьне інсуліну. Больш за ўсё амінакіслотаў з разгалінаваным ланцугом знаходзіцца ў сыроватачным пратэіне, малочных прадуктах, яйках, мясе. Шмат іх і ў некаторых расьлінных бялках, уключна з пшаніцай і сояй. Падобныя дабаўкі амінакіслотаў з разгалінаваным ланцугом – гэта папулярныя дабаўкі для росту цягліцаў. Падобным дзеяньнем валодае і мэтыянін.

Вугляводы.

Чым вышэйшы ўздым інсуліну, тым мацней стымулюецца mTORC. Высокакрухмалістыя прадукты з высокай глікемічнай нагруккай даюць больш высокі ўзровень стымуляцыі. Сюды ж адносяцца высокае спажываньне цукру. Зьвярніце ўвагу, што на глікемічны індэкс узьдзеініваюць такія пераменныя, як тэмпература, ступень драбненьня і гатоўля прадукту (гл. разьдзел «Гатоўля»).

Агульная колькасьць калёрыяў.

Чым больш калёрыяў, тым вышэйшы ўзровень актыўнасьці mTORC. Зьвярніце ўвагу, што многія з mTORC-хваробаў могуць узьнікнуць і ў чалавека нармальнай масы цела, бо ў некаторых людзей ёсць вялікая ўстойлівасьць да набору вагі.

Рэжым харчаваньня.

Чым часцей чалавек есць, тым большую частку часу стымулюецца mTORC.

Камбінацыі.

Праблема становіцца яшчэ горшай, калі розныя прадукты, якія павялічваюць актыўнасьць mTORC, спалучаюцца разам: вугляводы + мяса, салодкія малочныя стравы і да т. п. Спалучэньне: мяса + мучное выклікае большую актывацыю mTORC, чым сыроватачны бялок. Цяпер сухое малако часта дадаецца ў розныя прадукты для ўзмацненьня іх смаку.

«Павольныя» прадукты.

Да іх адносяцца вугляводы зь нізкім інсулінавым і глікемічным індэксам і нізкай глікемічнай нагруккай, практычна ўсе тлушчы, некаторыя расьлінныя бялкі.

Балянс «хуткія» і «павольныя» прадукты.

Зьмена рацыёну прыводзіць да зьмены актыўнасьці mTORC. У сучасным харчаваньні ёсць вялікі лішак «хуткіх» прадуктаў, таму важна абмежаваць іх узровень (нашмат менш малочных прадуктаў, есьці мяса, але ня кожны дзень і да т.п.). Можна павялічыць долю «хуткіх» прадуктаў у тыя дні, калі вам патрабуецца большы ўзровень энэргіі і актыўнасьці. Важна зьменшыць долю «хуткіх» прадуктаў у дні адпачынку і пэрыядычна рабіць разгрузкі, асабліва пры нарастаньні сымптомаў стрэсу. Не камбінуйце розныя «хуткія» прадукты ў адзін прыём ежы (калі ясьцё мяса, то з гароднінай, а ня з пастай, калі ясьцё тварог, то дадавайце зеляніну, а не бутэрброд з сочывам, і да т.п.).

Пры памяншэньні колькасьці mTORC-стымулятараў кшталту амінакіслотаў і цукру ў чалавека зьніжаецца артэрыяльны ціск, раздражняльнасьць, ён пачуваецца больш залагоджаным, сьвядомым і спакойным. Таму людзі на расьліннай дыеце відавочна больш спакойныя і запаволеныя, а вось тыя, хто ўжывае малако, мяса, мучныя вырабы, – залішне актыўныя, раздражняльныя і схільныя да аўтаматызмаў.

Знайдзіце свой уласны балянс, ня кідаючыся ў скрайнасьці.

Пры памяншэньні колькасьці mTORC-стымулятараў кшталту амінакіслотаў і цукру ў чалавека зьніжаецца артэрыяльны ціск, раздражняльнасьць, ён адчувае сябе больш залагоджаным, сьвядомым і спакойным. Людзі на расьліннай дыеце відавочна больш спакойныя і запаволеныя, а вось тыя, хто ўжывае малако, мяса, мучныя вырабы, – залішне актыўныя, з падвышаным ціскам, раздражняльныя і схільныя да аўтаматызмаў. Пэрыядычная адмова ад «хуткай» ежы (ці пост) спрыяе расслабленьню і падвышэньню ўсьвядомленасьці. Пры гэтым на кета-дыеце такога эфэctu не назіраецца, бо пры ёй таксама расьце сымпатычная актыўнасьць, злучаная зь неабходнасьцю ўзмацніць спаленьне тлушчу.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Амаладжэньне хваробаў.

Чым большая стымуляцыя mTORC, пачынаючы з разьвіцьця ва ўлоньні маці, тым хутчэй захворваньні праходзяць пэрыяд утоенага разьвіцьця. Гэта абумоўлівае амаладжэньне хваробаў, што мы цяпер назіраем. Тыя захворваньні, якія мы лічылі тыповымі для аднаго ўзросту, сёньня сустракаюцца ў маладзейшым узросьце.

Фізычная актыўнасьць.

Фізычная актыўнасьць вядзе да актывацыі кіназы AMPK, што зьмяншае актыўнасьць бялку. Быць у руху і займацца спортам – гэта добрая ідэя.

Інгібітары mTORC.

Існуюць пэўныя лекі і злучэньні, якія памяншаюць актыўнасьць mTORC. Да іх адносяць зьлёную гарбату, рэсвэратрол, фісэтын, квэрцэтын, геністэін, сілімарын, элагавая кіслата і некаторыя іншыя, якія маюцца ў нашых прадуктах харчаваньня.

Адпачынак без стымулятараў.

Цалкам выключыце «хуткую» ежу, кафэін і смартфон у дні адпачынку. Гэта дазволіць адпачыць ня толькі мозгу, але й вашаму абмену рэчываў.

Пазбягайце прадуктаў mTORC-бомбаў.

Часта ў розных батончыках, нават для здоровага харчавання, сустракаецца камбінацыя сухога малака, крухмалу, цукру і да т. п. Па магчымасці пазбягайце такіх прадуктаў, замяняючы іх паўнавартаснай ежай.

MTORC-дыеты.

Дыета з абмежаваннем перапрацаваных вугляводаў, зніжэннем долі вугляводаў, павелічэннем долі тлушчаў, умераным ужываннем мяса. То-бок, па сутнасці, мы гаворым пра высокатлушчавую сярэднебялковую нізкавугляводную дыету.

Дзеці растуць.

Існуе міт, што калі дзеці растуць, то яны могуць бескантрольна ўжываць шмат мяса, малака ці кандытарскіх вырабаў. Насамрэч гэта ня так: такая ежа не заўсёды прывядзе да атлусцення, але можа выклікаць амаладжэнне хваробаў і павелічэнне іх рызыкі ўжо ў дарослых людзей. Важна думаць пра здароўе зь дзіцячага ўзросту.

Правіла 17. Захоўванне і гатоўля

Правільная гатоўля прадуктаў мае ня меншае значэнне, чым іх выбар. З аднаго прадукту можна прыгатаваць як адназначна карысную, так і досыць шкодную страву. Мэханічная апрацоўка, тэмпература гатоўлі, спалучэнне прадуктаў – усё мае значэнне. Цікава, што розныя прадукты часцяком аказваюць супрацьлеглы ўплыў на здароўе. Напрыклад, вараная рыба звязаная са здравым харчаваннем, а вось смажаная – са шкодным. Садавіна паляпшае здароўе, а вось фруктовыя сокі могуць павялічыць рызыку шматлікіх захворванняў. Смажаныя прадукты ды іх няправільныя спалучэнні змяняюць біялагічную вартасць ежы, скарачаюць утрыманне ў ёй карысных злучэнняў, спрыяюць стварэнню таксычных злучэнняў.

Мэханічная апрацоўка, тэмпература гатоўлі, спалучэнне прадуктаў – усё мае значэнне. З аднаго прадукту можна прыгатаваць як адназначна карысную, так і досыць шкодную страву.

У працэсе гатавання нутрыенты ўступаюць у розныя ўзаемадзеянні паміж сабой, асаблівае значэнне грае нефэрментатыўная рэакцыя між цукрамі і амінакіслотамі (глікаванне), у выніку гэтай рэакцыі ўтвараюцца так званыя «канчатковыя прадукты глікацыі (КПГ)», якія называюцца AGE («узрост», удаляя абрэвіятура Advanced Glycosylation End-products). Калі мы ямо смажаныя прадукты, КПГ трапляюць да нас зь ежай. Чым больш вы зьдаеце КПГ зь ежай, тым вышэйшы іх узровень у крыві. Акрамя гэтага, яны могуць утварацца непасрэдна і ў нашым целе, калі парушаецца кантроль ўзроўню глюкозы і яна падвышаецца. Утварэнне ўласных прадуктаў глікавання залежыць ад адчувальнасці да інсуліну і глікемічнай нагрузкі дыеты. Але зараз размова пойдзе пра першы мэханізм.

Часам людзі купляюць добрыя прадукты, але гатуюць з іх нешта ня вельмі здаровае. З садавіны выціскаюць сок, рыбу засмажваюць да стану вугольля, запякаюць гародніну і садавіну так, што яны становяцца як цукеркі. Давайце разьбяромся, як гатаваць больш ашчаднымі спосабамі для захаваньня карысьці прадуктаў і без утварэньня шкодных злучэньняў падчас гатоўлі.

Як зьявілася праблема?

Складана сказаць, наколькі даўно чалавек навучыўся карыстацца агнём. Гэтае адкрыцьцё зьмяніла нас і дапамагло лягчэй засвойваць ежу. Нават на ўзроўні інстынктаў нас адрозьнівае ад жывёлаў цяга да агню. Наш мозг ведае, што прыгатаваная на агні ежа ўтрымлівае лягчэйшыя да засваеньня калорыі. Нядзіўна, што любая вэнджаная на дыме, засмажаная на грылі страва, ад гародніны да мяса, здаецца нам больш смачнай. Цяпер смажаньне прадуктаў актыўна выкарыстоўваецца як спосаб гатоўлі, але гэта не спрыяе паляпшэньню здароўя. Але смажаная ежа для нас прывабнейшая, мы ямо патрэбнае значна часцей, чым трэба. Каля 10% КПП зь ежы трапляюць у арганізм.

Нават на ўзроўні інстынктаў нас вылучае цяга да агню. Наш мозг ведае, што прыгатаваная на агні ежа ўтрымлівае лягчэйшыя да засваеньня калорыі. Нядзіўна, што любая вэнджаная на дыме, засмажаная на грылі страва, ад гародніны да мяса, здаецца нам больш смачнай, чым вараная.

Праблема захоўваньня сёньня вырашаецца вельмі проста. Калі нашы продкі пераважна ўжывалі лякальныя прадукты, то сёньня тэхналёгіі дазваляюць прывозіць прадукты зь любых куткоў сьвету ці кансэрваваць іх з дапамогай розных дабавак. На жаль, транспарціроўка не заўсёды ідзе ідэальна, таму сьвежасьць прадуктаў – гэта таксама важны крытэр іх якасьці. Забруджваньне прадуктаў рознага кшталту рэчывамі, ад складовых элемэнтаў плястыку да цяжкіх мэталлаў, уяўляе сабою сур'ёзную праблему, падступіцца да рашэньня якой не заўсёды магчыма. Тым ня менш ёсьць шэраг спосабаў зьнізіць магчымую шкоду свайму здароўю.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Існуе мноства злучэньняў, якія ўтвараюцца пры гатоўлі і валодаюць патэнцыйна нэгатыўным уздзеяннем на здароўе. Гэта акрыламід, мэтылгліяксаль, акралеін (пры смажаньні на алеі), гетэрацыклічныя аміны, бэзапірны і шэраг іншых злучэньняў. Глікацыя доўгажывучых бялкоў, міжклеткавага матрыксу, ДНК, мітахандрыяльных бялкоў – гэта важныя паталогічны працэсы, які цяпер павярнуць назад практычна немагчыма. Чым больш вы зьдаеце КПП зь ежай, тым вышэйшы іх узровень у крыві. Лішак КПП павялічвае рызыку атэрасклерозу, сардэчна-сасудзістых захворваньняў, ныркавай недастатковасьці, а таксама шэрагу аўтаімунных захворваньняў.

Адчувальнасьць да інсуліну.

Нават умеранае скарачэньне прадуктаў, багатых КПП, павялічвае адчувальнасьць да інсуліну, зьніжае рызыку цукровага дыябэту.

Запаленьне.

Малекулярныя механізмы дзеяння КПП вывучаныя і шмат у чым вызначаюцца іх узаемадзеяннем з клеткавым рэцэптарам да іх з гаваркой назвай RAGE (нянавісьць) (Receptor of Advanced Glycosylation End-products), актывацыя якіх прыводзіць да павелічэння запаленчых ачагоў у нашым арганізме.

Старэнне скуры, злучальнай тканкі, павышэнне крохкасці сасудаў.

Пры глікацыі ўтвараецца шэраг злучэнняў, такіх як пэнтасыдын і карбаксымэтылізін. Пры гэтым падае функцыя такіх бялкоў, як эласцін і каляген. Пры парушэннях вугляводнага абмену і залішнім спажыванні цукру фармуецца т. зв. «цукровы твар» (цмяная, абязводжаная скура з сеткаю зморшчынаў). Таксама гэта памяншае эластычнасць крывяносных сасудаў, павялічвае іх крохкасць і пранікальнасць. Старэнне міжклеткавага матрыксу (рэчывы, якія атачаюць клеткі і ўплываюць на іх функцыі) можа быць адным з ключавых механізмаў разбурэння арганізму. Выключэнне КПП з рацыёну эксперыментальных жывёлаў прыкметна падаўжала ім жыццё.

Пры парушэннях вугляводнага абмену і залішнім спажыванні цукру фармуецца т. зв. «цукровы твар» (цмяная, абязводжаная скура з сеткаю зморшчынаў). Таксама змяншаецца эластычнасць крывяносных сасудаў, павялічваецца іх крохкасць і пранікальнасць.

Рызыка пухлінаў.

Частае спажыванне смажанага мяса павялічвае рызыку раку кішачніка. Нярэдка ўжыванне прыгатаванай такім чынам ежы звязанае з павелічэннем рызыкі раку грудзей, прадкарэньніцы, лёгкіх, падстраўніцы і страваводу.

Асноўныя прынцыпы

Абмяжуйце прадукты з высокім утрыманнем КПП.

Больш за ўсё КПП у прадуктах, якія набываюць борае адценне ў працэсе гатоўлі, як правіла запякання або смажання, фастфуд – чэмпіён па зьмесьціве КПП. Гэта і смажанае мяса, бульба, выпечка, птушка, рыба, гародніна і да т. п. Рэкардсманам зьяўляецца смажаны бекон. Вялікая колькасць КПП утвораецца пры прамочваньні мяса соўсамі на аснове цукру, пры паніроўцы ці смажання з даданнем цукру і мукі. Шмат КПП у прадуктах, якія змяшчаюць карамэлізаваныя злучэнні (награванне цукру): піва, кола і інш. Асабліва шмат КПП у паўфабрыкатах, якія зазнавалі ўздзеянне высокіх тэмператураў.

Тэмпература.

Чым вышэйшая тэмпература, тым вышэйшы тэмп утварэння розных КПП. Так, утварэнне акрыламіды пачынаецца пры рэакцыі паміж амінакіслатай аспарагінам і цукрамі пры тэмпературах вышэй 120°C. Ён маецца ў выпечцы, шашлыку, смажанай бульбе, чыпсах і т. п. Пры смажання – тэмпература 225 °C, запяканні ў духоўцы 230 °C, абсмажцы – 177 °C. У 100 грамах сырой ялавічыне ўтрымліваецца амаль у 9 разоў менш канчатковых прадуктаў глікацыі, чым у смажанай. У сырой расьліннай ежы ўтрымліваецца мінімальная колькасць КПП з усіх прадуктаў.

Час.

Чым даўжэйшы час гатавання, тым больш утвораецца канчатковых прадуктаў глікацыі.

Бясьпечней за ўсё гатаваць ежу на пары. А каб рабіць гэта хутчэй, можна крупы адмочваць папярэдне ў вадзе, а мяса – марынаваць у кіслых дадатках: воцаце, цытрынавым соку.

Гатуйце бясьпечна.

Варка і гатоўля на пары – бясьпечныя спосабы прыгатавання ежы. Каб скараціць час варэння, папярэдне можна заліваць крупы вадой на ноч, а мяса – марынаваць у кіслых дадатках (воцат, цытрына і да т. п.). Гародніну трэба варыць альдэнтэ, да крыху цвёрдага стану, а не разварваць да жэлепадобнага. Al dente – значыць, прадукты, цалкам прыгатаваныя, захоўваюць адчувальную пры ўкусе ўнутраную пругкасць, або народны тэрмін – «каб храбусьцела», то-бок гародніна павінна хрумсьцець на зубах. Пасьля таго як прайшлі 2-3 хвіліны з часу загрузкі гародніны, пакаштуйце яе. Пасьля варкі можна хутка астудзіць гародніну з дапамогай халоднай вады (з кубікамі лёду), падаючы гародніну пакаёвай тэмпературы.

Ашчадная гатоўля таксама спрыяе захаванню ніжэйшага глікемічнага індэксу. Іншыя спосабы павольнай гатоўлі: пашыраваньне (павольнае гатаваньне пры тэмпературы 88 ° С), бляншаваньне – апарваньне або нядоўгая, да хвіліны, варка, гатоўля ў вакууме, тушэньне, прыпусканьне. Ёсць адмысловыя павольнаваркі або ціхаваркі для такіх працэдураў.

Больш сырой неапрацаванай ежы.

Часам людзі кажуць, што гародніна «не працуе» – запякаюць яе, здрабняюць у смужкі, смажаць... і ня бачаць карыснага эфэкту. Чаму? Адно з магчымых тлумачэньняў – зьмена яе глікемічнага індэксу (ГІ). Любая апрацоўка – награваньне, мэханічнае драбненьне і да т.п. – прыкметна павялічвае ГІ. Напрыклад, крупа аўса мае ГІ 40, каша геркулесавая – 60, а каша хуткага прыгатавання – усё 80! Уласна, калі доўга апрацоўваць любы прадукт, то ён непазьбежна наблізіцца па сваіх паказчыках да мучных вырабаў. Павелічэньне прапорцыі сырой ежы ў рацыёне дабратворна адбіваецца на здароўі. Але тут важна таксама дзейнічаць бяз скрайнасьцяў, не сыпяшацца навяртацца ў сыраедства – графік карыснасьці сырых прадуктаў мае U-падобную форму, і занадта вялікая колькасьць сырой ежы пагаршае здароўе. У сыраедаў часта сустракаецца дэфіцыт шматлікіх карысных злучэньняў і падвышаная рызыка для здароўя.

Як трымацца правіла? Ідзі і парады

Тэмпература ежы.

Ежце ежу пакаёвай тэмпературы, ня моцна гарачую. Больш гарачая ежа мае вышэйшы глікемічэскі індэкс, а таксама можа пашкодзіць зубы і ротаваю паражніну. Частае ўжываньне ежы з тэмпературай 65 ° С павялічвае рызыку раку страваводу.

Без паніровак і скарыначак.

Карамэлізацыя, паліваньне соўсамі або марынадамі з цукрам для скарыначкі, паніроўка сухарамі ды іншае – усе гэтыя спосабы шматкроць павялічваюць колькасьць КПП!

Кантакт з паветрам.

Чым большы кантакт з паветрам, тым больш утвараецца КПП. Гатуйце з закрытай накрыўкай. Пазьбягайце адкрытага агню і сухога жару, яны таксама павялічваюць КПП.

Смажаньне з тлушчам.

Смажаньне мяса ў фрыцюры амаль у 10 разоў павялічвае ўтрыманьне КПП у параўнаньні з варкай.

Дадайце больш вады.

Вялікая колькасьць вады запавольвае глікацыю.

Цукры.

Самая актыўная малекула ў працэсе ўтварэньня КПП – гэта фруктоза, затым ідзе ляктоза, а вось глюкоза – на апошнім месцы. Таму непажадана дадаваць цукар у прадукты і награвать іх да высокіх тэмператураў. Пазьбягайце высокага награваньня пры харчовых спалучэньнях бялок + вугляводы (мука і мяса).

Любая апрацоўка, награваньне, мэханічнае драбненьне і да т.п., прыкметна павялічвае глікемічны індэкс. Крупа аўса мае ГІ 40, каша геркулесавая – 60, а каша хуткага прыгатаваньня – усё 80! Уласна, калі доўга апрацоўваць любы прадукт, ён непазьбежна наблізіцца па сваіх паказьніках да мучных вырабаў.

Марынады.

Кіслыя марынады са спецыямі дапамагаюць скараціць час гатаваньня мяса і амаль у два разы паменшыць колькасьць КПП (воцат, лайм, цытрына). У некаторых краінах рыбу традыцыйна гатуюць без награваньня, марынуючы яе. Але гэта можа быць небясьпечным, улічваючы рызыку паразытаў.

Тлушчы.

Ня смажце на алеі. Захоўвайце алеі ў лядоўні, старанна закрывайце іх коркамі. Пазьбягайце выкарыстаньня тлушчаў з пахам і сьлядамі згарчэласьці, купляйце сьвежыя (сачыце за тэрмінам прыдатнасьці). Чым даўжэй захоўваецца ў вас алей ці тлушч, тым яны больш небясьпечныя.

Глыбокая замарозка.

Замарозка – выдатны спосаб захоўваньня, які дапамагае захаваць большую частку карысных злучэньняў. Замарожаная гародніна хоць і губляе шэраг карысных уласьцівасьцяў, але большая іх частка застаецца.

Ня ежце падчас гатаваньня.

Так вы можаце перабіць апэтыт і зьесьці неўзаметку для сябе залішнюю колькасьць калёрыяў. Пакаштавалі і выплюнулі.

Аглядайце прадукты.

Дбайна аглядайце прадукты на прадмет цвёлі, пры яе выяўленьні выкідайце прадукт цалкам.

Замочвайце крупы, збажыну і бабовыя.

Замочваньне дапамагае паменшыць утрыманьне фіцінавай кіслаты, лішак якой можа зьмяншаць якасьць усмоктваньня мікраэлемэнтаў. Крупы патрабуюць меншага часу варкі і даюць меншую глікемічную нагрузку пры папярэднім замочваньні. Напрыклад, грэчку пасля замочваньня будзе дастаткова давесці да кіпеньня. Замочваючы, а затым зьліваючы ваду, мы зьмяншаем канцэнтрацыю магчымых забруджваньняў. Небясьпеку для здароўя ўяўляюць часта нябачныя для вока цвёль, плесьня, якія ўтрымліваюць мікатаксыны. Многія вядомыя традыцыйныя культуры (індзейцы майя – кукуруза, азіаты – соя, еўрапейцы – пшаніца) не гатавалі збажыну з дапамогай варкі, а паляпшалі яе карысныя ўласьцівасьці замочваньнем, прарошчваньнем або фэрмэнтацыяй.

Мыйце гародніну і садавіну.

Часта садавіна пакрываюць парафінам для павелічэньня тэрміну прыдатнасьці, апрацоўваюць фунгіцыдамі ад цвёлі. Гэтыя рэчывы могуць быць небясьпечныя для здароўя. Прамываньне прадуктаў праточнай вадой – гэта просты спосаб ліквідаваць рэшткі такіх злучэньняў. Салёная вада спраўляецца з гэтай задачай яшчэ лепей. Некаторую зеляніну, напрыклад лісьце салаты складанай формы, складана старанна прамыць, таму нават пры найменшых сумневах у яе біялагічнай бясьпецы пазьбягайце пакупкі.

Памяншайце ўзровень КПП.

У нашым арганізьме ёсьць адмысловая гліяксалазная сыстэма, якая дапамагае паменшыць узровень КПП, яе стымулятарам зьяўляецца сульфарафан з брокалі. Але працуе толькі сырая брокалі!

Ежце зь мясам шмат зеляніны і гародніны.

Вялікая колькасьць зеляніны, перцу, таматаў, часныку дапамагае абясшкодзіць многія небясьпечныя злучэньні.

Захоўвайце алеі ў лядоўні, старанна закрывайце іх коркамі. Пазьбягайце выкарыстаньня тлушчаў з пахам і сыядамі ёлкасьці, купляйце сьвежыя. Чым даўжэй захоўваюцца алеі ці тлушч, тым яны больш небясьпечныя.

Дадавайце спэцыяў.

Шмат якія спэцыі абараняюць прадукты і падчас гатоўлі, бо зьяўляюцца магутнымі антыаксыдантамі: размарын, гваздзік, куркума і інш.

Зразайце КПП.

Зразайце перасмажаныя ці цёмныя кавалкі мяса перад ядой, ня ежце скуру птушак.

Здаровы глузд і балянс.

Некаторыя рэчывы, якія даюць цёмныя адценні (мэляідыны), у невялікіх канцэнтрацыях могуць быць і карысныя для арганізму, таму ня кідайцеся ў скрайнасці. Спажыванне смажаных прадуктаў раз на тыдзень і радзей не нясе аніякае рызыкі паводле даследаванняў.

Тэрмаапрацоўка карысная.

Часта важна праварыць прадукты, асабліва мясныя і рыбу, каб забіць магчымых паразытаў у ёй. Сырая рыба і недаваранае мяса павялічваюць рызыку заражэння.

Складанасць у ачыстцы.

Некаторую гародніну зь зялёным лісьцем складанай формы цяжка ачысціць дакладна, а яны могуць утрымліваць небяспечныя бактэрыі. Пры сумневе ў якасці пазбягайце яе купляць.

Не захоўвайце доўга.

Калі доўга захоўваць ежу, узнікае рызыка размнажэння ў ёй бактэрыяў. Тэмпературы ніжэй за 5 і вышэй за 60 ° C спыняюць або запавольваюць рост мікраарганізмаў.

Сьвежасць.

Сьвежасць прадуктаў – гэта ключ да здароўя. Найбольш карысным будзе захаванне сьвежасці пры харчовых алергіях, асабліва пры неперааноснасці гістаміну. Біягенныя аміны назапашваюцца ў прадуктах, што схільныя да хуткага закісання, гніення, пераспявання (асабліва калі гэтыя прадукты вязуць здалёку). Пазбягайце прадуктаў зь невыразным тэрмінам захоўвання або зь перапыненым ланцужком астуджэння (съяды шматразовай замарозкі).

Правіла 18. Смачная ежа

Смачная ежа – гэта важны кампанент нашага здароўя, як фізычнага, так і псыхалягічнага. Падабаецца гэта нам ці не, але мы створаныя, каб шукаць смачную ежу, яна цудоўная крыніца энэргіі і гарантыя выжывання. На жаль, цяпер надмер смачнай ежы працуе для нас як пагроза здароўю. Але даследаванні паказваюць, што абмежавальныя дыеты маюць дастаткова нізкую эфэктыўнасць у доўгатэрміновай перспектыве, жорсткія харчовыя забароны могуць толькі ўзмацняць цягу да ежы, а пазбаўленне сябе смачных прадуктаў павялічвае імавернасць зрываў. Таму смачная ежа спрыяе большаму задавальненню і задаволенасці, гэта кядзе да памяншэння спажываных калёрыяў і большага псыхалягічнага камфорту.

Як з'явілася праблема?

Першапачаткова смак дапамагаў нам пазбягаць небяспечнай ежы і знаходзіць больш пажыўную. Зь цягам часу гэты працэс ускладніўся, таму давайце вызначымся з паняццямі больш дакладна. Вельмі часта мы блытаем два розныя паняцці, калі гаворым пра адзнаку ежы: цяга і смак. Багата ў каго наогул

уся ежа спрашчаецца да «гэта смачна», «гэта нясмачна», што вельмі кепска для харчовых паводзінаў, бо цягне толькі на вельмі смачнае. Чым больш ежа выбівае з вас дафаміну, тым мацней вас да яе цягне. Прытым смак гэтай ежы можа быць агідны.

Наш мозг цягнецца да ежы з высокай даступнасцю калёрыяў і іншых неабходных кампанэнтаў. Таму для нас будзе прывабнай ежа з высокай удзельнай калярыйнасцю, высокім глікемічным індэксам і глікемічнай нагрузкай, вялікім утрыманьнем амінакіслотаў з разгалінаваным ланцугом (лейцын і г.д. таксама выклікае прыкметны ўздых інсуліну), больш салёная, смажаная. Таму, калі мы возьмем шмат мукі, дадамо цукру, тлушчу, солі, малака і падсмажым да скарыначкі, наша дафамінавая сыстэма відавочна будзе захопленая і дэзарыентаваная. Чым вышэйшая ўдзельная шчыльнасць калёрыяў, тым прывабнейшая ежа. Чым вышэйшы ўзровень інсуліну, тым мацнейшая дафамінавая стымуляцыя. Чым вышэйшы стрэс, тым болей трэба зьесці ў запас. Гэта сапраўдная дафамінавая цяга, і калі мы гаворым «смачна ці не», дык маем на ўвазе часцей за ўсё суб'ектыўную цягу, а ня смак. Так-так, суб'ектыўную, якая мяняецца ў залежнасці ад вашага стану: раніцай нясмачна, уначы – вельмі смачна.

Чым большая ўдзельная шчыльнасць калёрыяў, тым прывабнейшая ежа. Чым вышэйшы ўзровень інсуліну, тым мацнейшая дафамінавая стымуляцыя. Чым вышэйшы стрэс, тым больш трэба зьесці ў запас. Гэта дафамінавая цяга, і калі мы гаворым «смачна ці не», то мы маем на ўвазе часцей за ўсё суб'ектыўную цягу, а ня смак.

Так фармуецца харчовая залежнасць, бо чым больш чалавек есць для задавальнення, тым больш ежы трэба. Зь цягам часу, як і пры іншых залежнасцях, узнікае жаданьне павялічыць дозу смачнага. Адмовіцца ад усяго смачнага таксама вельмі цяжка, бо ежа, у адрозьненне ад курэння, жыццёва важны працэс. Рашэннем можа быць развіццё смаку і навыкаў атрымання некалярыйнага задавальнення.

Вядома, чалавек мае й больш складаныя сыстэмы кіравання смакам. Культурніцкі смак – гэта ўменьне адрозьніваць і сьвядома ідэнтыфікаваць (назваць) аб'ектыўныя прыкметы прадукту на аснове фізіялёгіі нашых органаў пачуццяў. Смак узнікае ня сам па сабе, а толькі ў выніку сэнсарнай адукацыі. Смак – гэта эстэтычная катэгорыя, якая характарызуецца выбіральнасцю і абазначае наяўнасць уласных перавагаў і меркаваньняў. Смак – гэта калі мы кажам: «М-м-м... гэтая броклі мае лёгкі лятучы ялкава-рэзкі травяны смак». Смак патрабуе ўсвядомленасці і накіраванай увагі на прадукты. Чым лепей будзе ў вас развіты смак, тым лягчэй вы будзеце кіраваць сваёй цягай і тым здаравейшым будзе ваш баянс «падабаецца – хачу».

Вельмі часта ў шматлікіх людзей зь пераяданьнем фармуецца своеасаблівая смакавая фрыгіднасць, калі ім цяжка адрозьніваць смакавыя адценьні, і яны імкнуцца атрымаць задавальненне, мэханічна набіваючы сабе живот, кампэнсуючы дэфіцыт смаку лішкам цукру, глутамату, солі і калёрыяў у цэлым. Нізкая смакавая адчувальнасць шчыльна звязана з аўтаматычным паглыненьнем, нізкім узроўнем усвядомленасці. Цяпер мы сутыкаемся з тым, што розныя прадукты маюць аднолькавы смак, сфармаваны надмерам падсалоджвальнікаў, узмацняльнікаў смаку. Залішняя стымуляцыя вядзе да памяншэння нашай смакавай адчувальнасці, што робіць простую ежу нясмачнай і стымулюе пераяданьне. Калі салодкі смак любяць і нованароджаныя, то смак да больш складаных – кіслых, горкіх і рэзкі – адценьняў выходзіць, роўна як і ўменьне разбірацца ў ежы і нюансах смаку. Пры недастатковым выхаванні, зь нізкай культурай харчавання гэтыя навыкі адсутнічаюць, што можа пагаршаць праблему пераядання.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Харчовая залежнасьць.

Ежа, якая ўтрымлівае вялікую колькасьць крухмалу, тлушчу, цукраў, солі, стымулюе высокі выкід нэўрамэдытара дафаміну, што можа пры пэўных умовах прыводзіць да разьвіцьця харчовай залежнасьці, якая вядомая нам ужо сотні гадоў і раней звалася абжорствам. Умеранасьць, адсутнасьць забароны і ўменьне атрымліваць дастаткова задавальненьня ад ежы – гэта важныя ўмовы захаваньня здаровых харчовых паводзінаў. Розныя харчовыя абмежаваньні, нэгатыўны вобраз цела ды іншыя фактары могуць прыводзіць да разнастайных парушэньняў харчовых паводзінаў, ад кампульсіўнай яды (цыклі «ўстрыманьне – абжорства») да анарэксii. У цэлым пры сындроме дэфіцыту ўзнагароджаньня, калі ў жыцьці нас мала што радуе, мы часта зьвяртаемся да ежы – і гэта ня вельмі здаровае рашэньне.

Ежа, якая ўтрымлівае вялікую колькасьць крухмалу, тлушчу, цукраў, солі, стымулюе высокі выкід нэўрамэдытара дафаміну, што можа пры пэўных умовах прыводзіць да разьвіцьця харчовай залежнасьці, якая вядомая нам ужо сотні гадоў і раней звалася абжорствам.

Пераяданьне і выкліканьня ім разлады.

Чым менш задавальненьня мы атрымліваем ад ежы, тым больш перадаем і тым вышэйшая рызыка шматлікіх праблемаў, выкліканых залішнім спажываньнем калёрыяў (ад атлусьчэньня і дыябэту да нэўрадэгенэратыўных і аўтаімунных захворваньняў). Таму задавальненьне і задаволенасьць ад смачнай ежы зьяўляюцца залогам стрыманасьці ў ежы. Смачная ежа дазваляе больш эфэктыўна прытрымлівацца свайго харчовага пляну.

Здаровы выбар.

Дастатковую сэнсарную адукацыю і разьвіцьцё смаку спрыяюць больш здароваму выбару прадуктаў, пры якім вы выбіраеце больш цэльных і сьвежых прадуктаў і зьмяншаеце колькасьць нездаровых, пазьбягаеце сапсаваных. Таму разьвіты смак – гэта абавязковая ўмова для правільнага харчаваньня ў доўгатэрміновай перспэктыве.

Асноўныя прынцыпы

Правіла смачнай ежы ў тым, каб атрымліваць больш задавальненьня ад яды, як разьвіваючы смак і ўсьвядомленасьць, так і павялічваючы колькасьць некалярыйнага задавальненьня (рытуал прыёму ежы, посуд, прыборы і інш.).

Сьвядомае харчаваньне.

Чым больш увагі вы зьвяртаеце на ежу, тым яна смачнейшая! Якія кавалачкі марозіва самыя смачныя? Першы і апошні, але не праз свой асаблівы склад, а таму што вы больш за ўсё зьвяртаеце на іх увагі. Атрымлівайце асалоду ад выгляду і водару кожнага кавалачка ежы, які кладзецца ў рот. Сьвядомасьць у ядзе – гэта пастаяннае, бесьперапыннае адсочваньне сваіх адчуваньняў у сапраўдным моманце, не адцягваючыся на мінулае і не фантазуючы пра будучыню. Важна адсочваць смак, колер, кансыстэнцыю, тэмпературу, глейкасьць і іх зьмену падчас жаваньня. Навучыцеся ў дэталях апісваць усё, што адчуваеце на смак, пры гэтым вызначайце аб'ектыўныя факты, а не суб'ектыўна ацэньвайце свае

адчуваньні. Назіраньне за сабой дапаможа вам заўважыць сваю прагу і пасьпешлівасьць у ядзе і заповоліцца. Сьвядома засяроджвайцеся на ежы – гэта галоўнае ва ўсьвядомленасьці.

100% задавальненьня.

Зьмена рацыёну зьвязаная са зьніжэньнем надмеру салодкіх, салёных і гіпэркалярыяльных прадуктаў, што непазьбежна прывядзе да зьніжэньня агульнай колькасьці задавальненьня, якое вы атрымліваеце ад ежы. Гэта выкліча жаданьне зьесьці нешта яшчэ. Каб пазьбегнуць адхіленьняў ад свайго пляну харчаваньня, загадзя заплануйце іншыя крыніцы задавальненьня, як зьвязаныя зь ежай (сэрвіроўка, разьвіцьцё смаку, сьвядомае харчаваньне і інш.), так і не зьвязаныя (прагляд сэрыялу і да т.п.). Зь цягам часу смакавая фіксацыя на ежы аслабне, і вы будзеце пачувацца вальней. Чым больш вы атрымліваеце некалярыйнага задавальненьня ад ежы, тым менш будзе цяга да пераяданьня: згадайце, якая смачная звычайная салата ў шыкоўнай рэстарані!

Разьвіцьцё смаку (сэнсарная адукацыя) – гэта навук актыўнага распазнаньня і апісаньня аб'ектыўных характарыстык ежы (смак, выгляд, пах, гук і да т.п.).

Чым багацейшыя вашыя смакавыя адчуваньні, тым больш разьвіты ваш мозг, тым больш вы атрымліваеце уражаньняў і сэнсарных стымуляў. Вывучэньне смакаў пачынаецца з пашырэння слоўнікавага запasu і ўменьня правільна яго выкарыстоўваць. Навучыцеся апісваць уласныя адчуваньні правільна. Так, з дапамогай зроку мы можам апісаць паверхню прадукту (варсістая, гладкая, пузырыстая і інш.), можам апісаць колер паверхні, яе аднастайнасьць, сьвятло і г. д. Мы можам назваць пах, даючы характарыстыкі яго сіле, устойлівасьці, адценьням. І, вядома ж, вызначыць базавыя смакі: салодкае, кіслае, салёнае і горкае. Кожны з гэтых смакаў мае свае адценьні. Так, саладосьць можа быць рэзкая, прыемная, прыкрыя. А кіслотнасьць апісваецца шасьцю тыпамі: рэзкая воцатная, малочная, бурштынавая, цытрынавая, яблычная і вінна-каменная. Ацаніце і структуру ежы ў роце, яе хрумсткасьць. Кансыстэнцыя можа быць клейкай, рассыпістай, вязкай, ахінальнай і да т. п. Смакі ўзаемадзейнічаюць міжсобку, яны могуць умацняць адзін аднаго, перакрываць і т. п. Узбагачайце ваш слоўніковы запас!

Сэнсарная адукацыя і разьвіцьцё смаку, у прыватнасьці, – гэта навук актыўнага распазнаньня і апісаньня аб'ектыўных характарыстык ежы. Чым багацейшыя вашыя смакавыя адчуваньні, тым больш разьвіты ваш мозг, вы атрымліваеце больш уражаньняў і сэнсарных стымуляў.

Як трымацца правіла? Ідзі і парадзі

Задавальненьне ад сталаваньня – у галаве, а ня ў роце.

Удзельнікам экспэрымэнту давалі адно і тое ж віно, паведамлялі розны кошт, з дапамогай тамографа вымяраючы актыўнасьць цэнтраў смаку і задавальненьня. Аказалася, што чым даражэйшае віно, тым больш задавальненьня ад яго атрымлівалі паддаспытныя, незалежна ад смаку. Гэты прынцып працуе і ў іншых выпадках: так, кошт банкі энэргетыку ўплывае на хуткасьць рашэньня задач. Чым больш вы ведаеце і знаходзіце ўнікальных характарыстык прадуктаў у сваім сталаваньні, тым яны здаюцца вам смачнейшымі.

Музыка.

Музыка прыкметна ўплывае на смакавыя адчужаньні. Прыемная – можа палепшыць смак. Экспэрымэнтуйце з жанрамі і падбярэйце аптымальныя для сябе рашэньні.

Чысты стол.

Трымайце на сталі толькі тое, што мае дачыненне да прыёму ежы. Прыбярэйце тэлефон з поля зроку, не ўключайце тэлевізар і радыё.

Усё, што па-за талеркай.

Кухня, асяродзьдзе, від з акна і г. д. – усё гэта ўплывае на вашы смакавыя адчужаньні. Агледзьцеся па баках, магчыма, нешта замяняе вашаму задавальненьню.

Посуд.

Выбірайце самы дарагі і прыгожы посуд і прыборы, якія можаце сабе дазволіць. Есьці з іх дапамогай тады стане сапраўднай асалодай.

Камунікацыя.

Ежце побач з іншымі людзьмі. Аксытацыя стымулюе выкід дафаміну і робіць ежу менш важнай. Прыцягвайце сямейнікаў да гатоўлі страваў: уцягнутасьць робіць ежу смачнейшай.

Рытуал.

Прыдумайце розныя правілы і рытуалы ежы. Выразны парадак рыхтуе ваш стрававальны тракт да ежы.

Афармленьне страваў.

Навучыцеся прыгожа афармляць стравы, цяпер для гэтага ёсць мноства формаў і спосабаў. Зьвярніце ўвагу і на традыцыйныя мастацтвы іншых краін, напрыклад бэнто. Выкарыстоўвайце соўсы, ягады, аліўкі, зеляніну для афармленьня страваў, выкладвайце іх у розныя формы.

Абрус, сурвэткі.

Іншыя ўпрыгожваньні стала – сьвечкі, сурвэткі і абрус. Накрываючы стол абрусам, мы прывучаем сябе есьці толькі за пакрытым сталом і ня есьці ў іншы час, гэта добрая традыцыя і харчовая звычайка.

Табліцы ацэнкі смаку.

Запампуйце і раздрукуйце традыцыйныя табліцы па ацэнцы смаку гарбаты, кавы, аліўкавага алею і інш., паспрабуйце адрозьніваць смакі розных гатункаў.

Горкі смак тармозіць апэтыт і спрыяе лепшаму насычэньню, бо падчас эвалюцыі мы страцілі частку рэцэптараў да горкага, дзякуючы чаму змаглі есьці больш відаў расьлінаў.

Спэцыі.

Выкарыстоўвайце больш спэцыяў, яны дадаюць разнастайнасці й індыўідуальнасці гатаваньню, мяняюць пахі, даюць іншыя колеры, паляпшаюць якасць страваў і колькасць зьедзенага.

Экспэрымэнты.

Экспэрымэнтуйце зь ежай і сваімі ворганамі пачуццяў. Паспрабуйце есці рукамі, палачкамі, есці з заплюшчанымі вачыма.

Незвычайнае месца.

Ежа ў незвычайным месцы заўсёды смачнейшая. Напрыклад, какава ў тэрмасе ў парку або рэстарация ў новым раёне.

Белыя талеркі.

Белы колер аптымальны для ўспрымання ежы. А вось прадукты, якіх вы хочаеце зьесці менш, лепей класьці на чырвоную талерку.

Цяжкія талеркі і прыборы.

Чым цяжэйшыя талеркі і прыборы, тым хутчэй мы насычаемся, бо мозгу складаней адрозьніваць вагу прадукту і талеркі.

Называйце сваю ежу.

Чым смачнейшую і апэтытнейшую назву сваёй страве вы дасьце, тым болей задавальненьня атрымаеце. Не пакідайце вашу гатоўлю безназоўнай, а давайце ёй яркія назвы! Напрыклад, “чароўная сьвежая капуста з градкі бабулі Сыцепаніды, прытушаная з духмяным топленым вясковым сьметанковым маслам”.

Пашырайце досьвед.

Дасьледаваньні паказалі, што, калі вы глядзіце прыгожыя фота ежы, можаце зьмяніць стаўленьне да гэтых прадуктаў. Так, гародніна, выдатна пададзеная, падасца вам нашмат смачнейшай.

Горкі смак.

Цікава, што падчас эвалюцыі людзі страцілі частку рэцэптараў да горкага смаку, дзякуючы чаму змаглі есці болей відаў расьлінаў. Зьвярніце ўвагу, што горкі смак тармозіць апэтыт і спрыяе лепшаму насычэньню. Пры гэтым кампанэнты ежы, якія даюць горкі смак, часта зьяўляюцца біялягічна актыўнымі рэчывамі (антыаксыданты, біяфлаваноіды і інш.). Горкі мае мноства адценьняў, якімі мы можам насалоджвацца. Гэта дазваляе дэгустатарам вылучаць цудоўныя смакі і пахі кавы, чырвонага віна, чакаляды. Цікава, што смак да горкага выходзіць з узростам, дзіцяці горкае вельмі не падабаецца. Дадаючы больш горкага, ад кавы да рэдзкі, хрэну, горкае чакаляды, мы можам разьвіваць свой смак і трэніраваць рэцэптары.

Правіла 19. Вугляводы

Вугляводы ўяўляюць сабой разнастайную групу, у якой прысутнічаюць як карысныя, так і шкодныя прадукты. Розныя дыеты могуць мець розную долю вугляводаў, ад 85% да вельмі нізкіх значэнняў. Парушэнні вугляводнага абмену ляжаць у аснове шматлікіх захворванняў, таму правільны харчовы выбар зьяўляецца добрай прафіляктыкай.

Многія людзі ў наш час дэманізуюць вугляводы, абвінавачваючы іх ва ўсіх бедах і пазьбягаючы любой цаной. Часта можна пачуць забаўныя гісторыі, як кавалачак хлеба сапсаваў камусьці ня толькі фігуру, але і жыццё. Але насамрэч вугляводныя прадукты – гэта вельмі разнастайная харчовая група, таму трэба навучыцца абыходзіцца з імі выбіральна. Асобнай увагі заслугоўвае і пытаньне цукру.

Як зьявілася праблема?

Праблема ўжывання цукру бярэ свой пачатак у нашай эвалюцыі, мільёны гадоў таму. Навукоўцы выявілі, што падчас аднаго глябальнага пахаладання ў нас у клетках адбылася мутацыя, якая паспрыяла павелічэнню ўзроўню мачавой кіслаты пры спажыванні садавіны, запаволенню яе вывядзеньня. У норме мачавая кіслата ўтвараецца пры мэtabалізьме фруктозы, а яе больш высокія ўзроўні змяншаюць адчувальнасць да інсуліну і спрыяюць набору вагі.

У прыродзе колькасць цукру звязаная з паравінамі году і павялічваецца восенню, за якой ідзе зіма. Таму здольнасць набіраць больш тлушчу ад фруктозы дапамагала нашым продкам выжыць. З гэтым жа звязаны й факт, што фруктоза адключае сытасць і павялічвае апэтыт, бо для выжывання трэба набраць як мага больш тлушчу. Такім чынам, раней гэта была карысная ўласцівасць арганізму, а цяпер фруктоза болей нам шкодзіць, бо лішак тлушчу і падвышаны апэтыт толькі павялічваюць хваробы і змяншаюць працягласць жыцця. Шкаднейшая за ўсё фруктоза пры пераяданні.

Нашаму арганізму эвалюцыйна карысьнейшыя «клеткавыя» вугляводы, прадстаўленыя клубнямі, лісьцем, гароднінай і садавіной. «Клеткавыя» вугляводы знаходзяцца ў жывых клетках і пры трапленні ў арганізм павольна руйнуюцца.

Што да крухмалаў, то яшчэ дзесяць тысячаў гадоў таму людзі пачалі генэтычна прыстасоўвацца да яго спажывання. Так, ёсць ген AMY1, які кадуе фермэнт альфа-амілазу, што расшчапляе крухмал. Дык вось тыя народы, якія здаўна займаюцца сельскай гаспадаркай, маюць больш копіяў гена (аж да 20), а іншыя – усяго некалькі. Чым менш копіяў гена, тым вышэйшая рызыка атлусьцення. Таму тыя народы, што даўно вырошчваюць крухмалістыя прадукты, лягчэй іх і пераносяць.

Рафінаваньне прадуктаў.

У разьдзеле пра ўдзельную шчыльнасць калёрыяў мы ўжо згадвалі, што спажываньне вялікай колькасці вугляводаў у выглядзе цэльнай гародніны, садавіны і зеляніны карыснае для здароўя, а вось вычышчаныя мучныя вырабы аказваюць нэгатыўны ўплыў. Нашаму арганізму эвалюцыйна карысьнейшыя "клеткавыя" вугляводы, прадстаўленыя клубнямі, лісьцем, гароднінай і садавіной.

"Клеткавыя" вугляводы знаходзяцца ў жывых клетках і пры трапленні ў арганізм павольна руйнуюцца і вызваляюцца.

Сёння мы ямо занадта шмат «няклеткавых», ці «сучасных» вугляводаў, якія атрымліваюцца з механічна і тэрмічна апрацаванай збажыны, бабовых і інш. Такія вугляводы расшчапляюцца значна хутчэй і ствараюць больш высокую канцэнтрацыю як у ротавай поласці, так і ў кішачніку. Яны пагаршаюць кішачную мікрафлору, спрыяюць больш выяўленаму запаленчаму адказу арганізму, моцна нагружаюць сістэму рэгуляцыі вугляводнага абмену, змяншаюць адчувальнасць да інсуліну. Цяпер людзі ядуць усё менш цэльнай расьліннай ежы і ўсё больш перапрацаванай у выглядзе вытворных мукі, соевага парашку, высушанага бульбянога крухмалу. Такія прадукты нашмат шкоднейшыя, чым цэльныя расьлінныя. Што да іншых аспектў, дык важна звярнуць увагу, што вугляводы лепш засвойваюцца на тле больш высокага ўтрымання вітаміну D, як гэта бывае ўлетку.

Фітанутрыенты і харчовыя валокны.

Важны ўплыў аказвае на наша здароўе і недахоп розных фітанутрыентаў. Нізкакрухмалістая расьлінная ежа багатая рознымі злучэннямі з шырокім профілем біялягічнай актыўнасці, вітамінамі, антыаксыдантамі. Многія з гэтых рэчываў зьяўляюцца сэналітыкамі (забіваюць старыя клеткі) і герапратэктарамі (запавольваюць старэнне).

Шмат у такой ежы яшчэ і рознай клятчаткі, як нераспушчальнай (лігнаны), так і распушчальнай (пэктыны і г. д.). Разнастайнасць харчовых валокнаў важная для падтрымання мікрафлоры кішачніка, бо здаровае харчаванне – гэта неад'емная частка здаровага стрававання. У рафінаванай вугляводнай ежы гэтых кампанэнтаў мала, а вось у цэльнай гародніне, садавіне і зеляніне іх утрымліваецца дастаткова.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Цукар.

Залішняе спажыванне цукру звязанае з прыкметным павелічэннем рызыкі шматлікіх захворванняў. Малекула цукрозы складаецца з глюкозы і фруктозы. Лішак фруктозы ў спалучэнні з падвышаным спажываннем калёрыяў шкодзіць як наўпрост, так і ўскосна, павялічваючы імавернасць атлусценьня. Лішак цукру павялічвае рызыку інсулінарэзістэнтнасці, мэтабалічнага синдрому, цукровага дыябэту другога тыпу, карыесу, тлушчавай дыстрафіі печані, парушае ліпідны профіль крыві і паскарае атэрасклероз. Таксама ён адмоўна ўплывае на работу мозгу, зьніжае ўтварэнне новых нэўронаў, павялічвае трывогу, рызыку дэпрэсіі і павышае рызыку хваробы Альцгеймэра. Лічыцца, што ня менш за траціну выпадкаў синдрому раздражнёнага кішачніка звязана з залішнім спажываннем цукру.

Ускосная шкода ў тым, што цукар можа фармаваць харчовую залежнасць, павялічваючы ўзровень дафаміну і спрыяючы пераяданню. Фруктоза негатыўна ўплывае на нашыя харчовыя паводзіны, павышаючы ўзровень грэліну і зьніжаючы адчувальнасць да лептыну. Такое яе дзеянне вядзе да набору масы цела. У тых людзей, хто атрымлівае 25% калёрыяў з цукру, рызыка сардэчна-сасудзістых захворванняў удвая вышэйшая, чым у тых, хто атрымлівае з яго менш за 10% калёрыяў. А вось ужыванне больш за адну порцыю салодкага напою ў дзень прыводзіць таксама да двухразовай рызыкі цукровага дыябэту. Ва ўсіх выпадках гаворка ідзе пра дададзены цукар і ў соках. Адмова ад цукру становіцца ўплывае на стан здароўя нават бязь змены вагі.

Надмер цукру ў рацыёне адмоўна ўплывае на работу мозгу, зьмяняе ўтварэньне новых нэўронаў, павялічвае трывогу, рызыку дэпрэсіі і хваробы Альцгеймэра.

Лішак канцэнтраваных вугляводаў.

Як паказваюць дасьледаваньні, важнае значэньне мае ня проста лішак вугляводаў, а лішак перапрацаваных вугляводаў з высокай шчыльнасьцю, якія моцна ўплываюць на ўзровень глюкозы ў крыві (вымяраецца глікемічным індэксам), інсуліну (інсулінавы індэкс), маюць высокую глікемічную нагрузку. Звычайна ў такіх выпадках гаворка ідзе ня проста пра расьлінныя прадукты, а пра моцна перапрацаваныя.

Частае ўжываньне вугляводаў, асабліва ў вялікіх порцыях, перапрацаваных, суправаджаецца падвышаным выдзяленьнем інсуліну. У цэлым, чым ніжэйшы ўзровень інсуліну і вышэйшая да яго адчувальнасьць, тым павольнейшае старэньне і лепшы стан здароўя. Інсулінарэзыстэнтнасьць нават без атлусьчэньня зьвязаная з падвышанай рызыкай раку, гіпэртэнзіі ды іншых захворваньняў. Лішак вугляводаў з высокім глікемічным індэксам зьвязаны з больш высокім узроўнем запаленьня і дэпрэсіі. Дасьледаваньні паказваюць, што найбольш высокае ўжываньне такіх вугляводаў на 30% павышае рызыку сьмяротнасьці ў параўнаньні з самым нізкім.

Фітанутрыенты (фітахімічныя рэчывы) – гэта шматлікія біялягічна актыўныя спалучэньні, якія не зьяўляюцца незаменнымі для чалавека, аднак маюць станоўчы ўплыў на здароўе, зьніжаюць рызыку многіх хранічных захворваньняў (сардэчна-сасудзістых, мэtabалічных, анкалягічных і да т.п.). Гэтыя спалучэньні знаходзяцца пераважна ў расьлінах, якія выпрацоўваюць іх як для абароны ад акісьленьня, шкоднікаў, так і для забесьпячэньня колеру, смаку і водару. У сьвеце вядома больш за трыццаць тысячаў такіх рэчываў. У цэльнай расьліннай ежы іх шмат, а вось у рафінаванай – вельмі мала. У порцыі гародніны можа быць да сотні розных фітанутрыентаў!

Асноўныя прынцыпы

Зьмяншайце колькасьць цукру.

Нормай дададзенага цукру зьяўляецца лічба ў 5% ад агульнай колькасьці калёрыяў, што складае каля 25 грамаў, або 6 лыжак цукру, якія цалкам могуць утрымоўвацца ў выглядзе ўтоенага цукру ў хлебe, соўсе ці паўфабрыкатах. Абмяжуйце дададзены цукар – і вы можаце прыкметна скараціць рызыкі для здароўя. Зьвярніце ўвагу, што як цукар, так і фруктоза біяэквівалентныя, то-бок цукар зь мёду ці соку дзейнічае на арганізм сапраўды гэтак жа, як і звычайны цукар. Таму важна сачыць і за агульнай колькасьцю цукру на дзень з розных крыніц! Цукар хаваецца за рознымі назвамі: глюкозна-фруктозны сироп, «сироп фруктозы», ГФС, HFCS, GFS, фінікавы цукар, цукроза, карычневы цукар, какосавы цукар, цукровы трысьнёг, кукурузны цукар, агава, мёд, дошаб, пэкмэз, фруктовы канцэнтрат, кляновы сироп, цукар-сырэц, сироп сушанага трысьнягу, інвэртны цукар, сироп карычневага рысу, сок белага вінаграду і многімі іншымі. Акрамя гэтага, важна ўлічваць і агульную колькасьць фруктозы ў рацыёне, аптымальна заставацца ў межах 20-30 грамаў на содні, пры спажываньні больш за 60 грамаў павялічваюцца рызыкі для здароўя.

Замяніце «перапрацаваныя» вугляводы «клетачнымі».

Ёсць розныя сис­тэмы ацэнкі вугляводаў, якія грунтуюцца на глікемічным індэксе, інсулінавым індэксе, шчыльнасці вугляводаў, глікемічнай на­грузцы. Камбінаваны паказьнік, які сумяшчае як шчыльнасць вугляводаў, так і іх глікемічны індэкс, – гэта глікемічная на­грузка. Для яе вылічэння трэба памножыць колькасць грамаў вугляводаў у 100 грамах прадукту на яго глікемічны індэкс і падзяліць на 100. У цэлым важна разумець, што, нават калі глікемічны індэкс можа быць высокім, але вугляводаў у прадукце мала, ён ня шкодны для здароўя (бо глікемічная на­грузка будзе нізкай), як у выпадку з гарбузом або кавуном.

Цукар хаваецца за рознымі назвамі: глюкозна-фруктозны сироп, «сироп фруктозы», ГФС, HFCS, GFS, фінікавы цукар, цукроза, карычневы цукар, какосавы цукар, цукровы трысьнёг, кукурузны цукар, агава, мёд, дошаб, пэкмэз, фруктовы канцэнтрат, кляновы сироп, цукар-сырэц, сироп сушанага трысьнягу, інвэртны цукар, сироп карычневага рысу, сок белага вінаграду і многімі іншымі.

Практычна гэтыя парады зводзяцца да адной: скарачайце ўжываньне мучных вырабаў, хлеба, выпечкі і паўфабрыкатаў на аснове мукі любых тыпаў. Па магчымасьці важна скараціць і колькасць крупаў у рацыёне, робячы іх порцыі меншымі і дадаючы да іх больш нізкакалярыйнай зеляніны. Перапрацоўка крупаў робіць са здаровых прадуктаў ня вельмі здаровыя. Так, з аўсянкі з глікемічным індэксам 40-45 можна атрымаць кашу хуткага прыгатаваньня з індэксам 80. У любым выпадку ўсе крупы маюць досыць высокую шчыльнасць вугляводаў. А вось долю гародніны неабходна павялічваць.

Ёсць гародніна зь вялікім утрыманьнем крухмалу (бульба, гарбуз, батат, морква, буракі і да т.п.) і меншым утрыманьнем (капусты, цыбуля, салаты, перац, спаржа, струковая фасоль і да т.п.), вы можаце ў розных відах і спалучэньнях выкарыстоўваць іх у сваім рацыёне.

Прапорцыі і варыяцыі.

Вар'іруйце колькасць вугляводаў. Калі вугляводы складаюць вельмі вялікую частку каляражу ў вашым харчаванні, то будзе карысным яе паменшыць, замяніўшы вугляводы тлушчамі. Больш вугляводаў можна дадаць улетку, пры інтэнсіўнай фізычнай актыўнасьці, па-за стрэсам. Менш вугляводаў – узімку, пры сядзячай працы, нізкаінтэнсіўнай дзейнасьці, пры стрэсе. Чым менш вы рухаецеся, тым меншая доля вугляводаў павінна быць у вашай дыеце. Аднак многія дасьледаваньні паказваюць, што больш здаровымі ў доўгатэрміновай пэрспэктыве зьяўляюцца дыеты, дзе вугляводы складаюцца каля 50% калярыйнасьці і забяспечваюцца гароднінай, садавінай, цэльназерновымі прадуктамі.

Існуе каляровае правіла для вугляводаў: для пахудзеньня ўжывайце больш «зялёных» і «жоўта-чырвоных» вугляводаў нізкай і сярэдняй шчыльнасьці і менш «карычневых» вугляводаў (крупы, буры рыс), максімальна абмяжоўвайце долю «белых» вугляводаў (белы рыс, мучныя вырабы і г. д.).

Дзеля прастасьці складаньня прапорцый вы можаце выкарыстоўваць каляровае правіла для вугляводаў: для пахуданьня выкарыстоўвайце вялікую долю «зялёных» вугляводаў, то-бок вугляводаў нізкай шчыльнасьці, і «жоўта-чырвоных» вугляводаў (сярэдняй шчыльнасьці), меншую долю так званых «карычневых» вугляводаў (крупы, буры рыс), максімальна абмяжоўвайце долю «белых» вугляводаў (белы рыс, мучныя вырабы і да т.п.).

Разнастайнасьць расьліннай ежы.

Чым больш разнастайнай ежы вы ясьце, тым больш атрымліваеце розных фітанутрыентаў, многія з якіх (капсаіцын, кверцэтын, фэтызін, куркумін, бэrbэрын і г. д.) маюць добра вывучанае карыснае ўздзеянне на арганізм. Як мінімум імкніцеся зьдаць 500 грамаў зеляніны, гародніны і садавіны ў дзень, большую частку з іх сырымі або з мінімальнай апрацоўкай. Бо чым больш вы варыце ці тушыце расьлінную ежу, тым вышэйшы ў яе глікемічны індэкс! Ідзі, як разнастаіць выбар, ёсьць у разьдзеле «Разнастайнасьць». Зьвярніце ўвагу, што БАДы, якія зьмяшчаюць асобныя фітанутрыенты, могуць быць далёка не такімі карыснымі, як цэльная гародніна, і мусяць выкарыстоўвацца толькі ў абмежаваных выпадках па прызначэньні.

Як трымацца правіла? Ідзі і парады

Утоены цукар.

Прааналізуйце сьпіс прадуктаў, якія вы ўжываеце, і зьвярніце ўвагу на ўтоены цукар, які можа знаходзіцца ў зусім несалодкіх прадуктах: соўсы, хлеб, мясныя паўфабрыкаты і г.д.

Бяз скарынасьцяў.

Фруктоза ў садавіне не ўяўляе шкоды, асабліва калі вы ўкладаецеся ў норму калёрыяў. Цукар натуральным чынам зьмяшчаецца ў садавіне, у гародніне. Але гэта мала ўплывае на цукар у крыві, бо клетчатка ды іншыя кампанэнты гародніны і садавіны запавольваюць усмоктваньне цукру, хоць вельмі салодкімі ягадамі (вінаград) ня варта захапляцца. А вось фруктовыя сокі валодаюць ужо ўсімі нэгатыўнымі ўласьцівасьцямі цукру.

Замяніце дэсэрт.

Калі вы звыклі да салодкіх дэсэртаў, знайдзіце для сябе карысны сьпіс здаровых дэсэртаў. Гэта могуць быць сырыя гарэхі, горкая чакалета, ягады, садавіна (ківі, авакада).

Вылучаюць «рэзыстэнтныя» крухмалы, якія карысныя для мікрафлоры і ўтрымліваюцца ў зеляніне, халоднай бульбе, бабовых. Форма крухмалу амілапэктын (бульба, кукуруза, рыс) зьяўляецца маларазгалінаванай і лёгка распадаецца, спрыяючы больш выяўленаму павышэньню глюкозы ў крыві, а вось амілоза (яблыкі, гарох, гародніна) больш шчыльна запакаваная, таму павольней распадаецца ў кішачніку.

Схаваная гародніна.

Калі вам цяжка звыкнуць да гародніны ў штодзённым рацыёне, пачніце патроху дадаваць яе ў свае звычайныя стравы, каб адаптавацца, ужываць у выглядзе кашаў, катэіляў і да т.п.

Розныя крухмалы.

Нягледзячы на агульны тэрмін «крухмал», гэтыя рэчывы могуць быць зусім рознымі ў плане ўплыву на наш арганізм. Вылучаюць так званыя «рэзыстэнтныя» крухмалы, якія карысныя для мікрафлоры, іх шмат у зеляніне, халоднай бульбе, бабовых. Форма крухмалу амілапэктын (бульба, кукуруза, рыс) зьяўляецца маларазгалінаванай і лёгка распадаецца, спрыяючы больш выяўленаму павышэньню глюкозы ў крыві, а вось амілоза (яблыкі, гарох, гародніна) больш шчыльна запакаваная, таму павольней

распадаецца ў кішачніку. Цікава, што халодная бульба мае ніжэйшы глікемічны індэкс за кошт змены формы крухмалу ў бульбе.

Ашчаджальная гатоўля.

Любая апрацоўка прадукту – яго драбненьне, награваньне, гатаваньне пры высокіх тэмпературах – павышае яго глікемічны індэкс, прыводзіць да зьніжэньня памеру часьцінак крухмалу. Таму ежа пакаёвай тэмпературы мае меншы глікемічны індэкс. Апарваньне кіпнем, варка *al dente*, фэрмэнтацыя, запарваньне – больш ашчаджальныя спосабы гатаваньня.

Харчовыя валокны – гэта важная частка рацыёну.

Аптимальна атрымліваць іх праз прадукты, а не праз дабаўкі. У дасьледаваньнях выкарыстаньне дабаўленай клетчаткі аказалася неэфэктыўным. Зьвярніце ўвагу, што распушчальныя харчовыя валокны (пэктыны, альгінаты, сылізі) больш карысныя і лепей насычаюць, чым не распушчальныя (цэлюлоза, лігнін). У гародніне ня менш клетчаткі, чым у збожжавых прадуктах, і аддаваць перавагу лепей ім. Сярод крупаў бабовыя маюць добры набор харчовых валокнаў, а акрамя гэтага яшчэ й нізкі глікемічны індэкс. Прэбіётыкі ўтрымліваюцца ў натуральным відзе ў харчовых прадуктах, але ёсьць асобна і ў выглядзе дабавак: фруктаалігацукрыды, інулін, лактулоза, бэта-глюканы, псіліум і многае іншае.

Антынутрыенты.

Існуюць расьлінныя прадукты, якія ўтрымліваюць шэраг злучэньняў пад назвай «антынутрыенты», што выпрацоўваюцца для абароны. Да іх адносяць фіцінавую кіслату, фітаэстрагены, лектыны і г. д. Пры ўжываньні ў вялікай колькасьці збажыны або бабовых антынутрыенты могуць нэгатыўна ўплываць на арганізм (фітаты са збажыны зьніжаюць усмоктваньне жалеза і цынку, фітаэстрагены з соі ўплываюць на гарманальны баянс, лішак шчаўевай кіслаты павялічвае рызыку камянёў у мачавым пухіры і г. д.). Для зьніжэньня дзеяньня фітаэстрагенаў выкарыстоўваюць замочваньне (на ноч ці на суткі), фэрмэнтацыю, прарошчваньне, кіслае вымочваньне. Але калі вы ясьце невялікую колькасьць мучнога і крупаў, то можна не турбавацца пра пабочныя эфэкты антынутрыентаў. Пры гэтым заліваць крупы варта – гэта скарачае тэрмін гатаваньня і зьніжае глікемічны індэкс гатовай стравы. Небясьпека іншых антынутрыентаў, асабліва лектынаў, значна перабольшаная!

Індывідуальная рэакцыя.

Важна адсочваць індывідуальную рэакцыю на прадукты, бо яна можа адрозьнівацца ў залежнасьці ад шматлікіх фактараў. Цікава, што харчовыя валокны ў рацыёне паляпшаюць глікемічны кантроль, але толькі праз 24 гадзіны пасля таго, як вы іх зьелі. Таксама на ваш асабісты глікемічны індэкс уплывае колькасьць солі ў рацыёне, час прыёму ежы з моманту абуджэньня, узровень халестэрыну і нават колькасьць вады ў рацыёне. Зразумела, адэкватны водны рэжым звязаны зь лепшымі паказьнікамі. Ключавая прычына гэтага – мікрафлёра кішачніка. Таму важна выбіраць вугляводы ня толькі для сябе, але і з разлікам на сваю мікрафлёру, улічваючы пры гэтым удзельную калярыйную шчыльнасьць вугляводаў, ступень апрацоўкі і ачысткі, від гатаваньня, даданьне харчовых дабавак. Паляпшаючы мікрафлёру, мы палепшым і пераноснасьць вугляводных прадуктаў і свой абмен рэчываў. Маніторынг уздыму глюкозы праз гадзіну і дзьве гадзіны пасля ежы дапаможа скласьці свой індывідуальны глікемічны профіль, для гэтага можна выкарыстоўваць як кампактны аналізатар крыві з пальца, так і сыстэмы сталага маніторынгу.

Дадаткі.

Даданьне солі павялічвае глікемічны індэкс (натрый паскарае ўсмоктваньне глюкозы), даданьне тлушчаў зьмяншае глікемічны індэкс, даданьне кіслага таксама зьмяншае глікемічны індэкс (карысна цытрынай, лаймам або воцатам запраўляць салату і гародніну).

Цукразаменьнікі.

Існуе наўпростава (таксычны) і ўскосная шкода цукразамяняльнікаў. Іх таксычнае ўздзеяньне слабое (яны адносна бяспечныя), але яны моцна дзейнічаюць на клеткавыя рэцэптары да салодкага. Гэтыя рэцэптары знаходзяцца яшчэ ў мнстве органаў: падстраўніцы, мозгу, крывяносных сасудах, касьцях, страўніку, кішачніку, тлушчавай тканкі. Цукразамяняльнікі прыкметна зьмяняюць выдзяленьне кішачных гармонаў, парушаюць экспрэсію бялкоў – пераносчыкаў глюкозы, нават пры поўнай адсутнасьці цукру ўплываюць на выдзяленьне інсуліну і ўзровень глюкозы ў крыві, узмацняюць апэтыт. Таму нядзіўна, што цукразаменьнікі павялічваюць рызыку цукровага дыябэту. Актывацыя рэцэптараў да салодкага прыводзіць да скарачэньня крывацёку ў сасудах галаўнога мозгу. Менавіта таму падсалоджвальнікі павялічваюць частату інсультаў і нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Спажываньне цукразаменьнікаў нэгаўна ўплывае на дафамінавую сыстэму мозгу і мігдаліцы, парушаючы іх працу. Залішняе ўжываньне цукразамяняльнікаў зьніжае мазгавы водгук на прыём іншых салодкіх прадуктаў, зьніжаючы і адчувальнасьць да салодкага. Цукразамяняльнікі таксама ўплываюць на работу прэфронтальнай кары мозгу. Надзейных доказаў, што цукразаменьнікі дапамагаюць схуднець, ня знойдзена.

Цукразамяняльнікі прыкметна зьмяняюць выдзяленьне кішачных гармонаў, парушаюць экспрэсію бялкоў – пераносчыкаў глюкозы, нават пры поўнай адсутнасьці цукру ўплываюць на выдзяленьне інсуліну і ўзровень глюкозы ў крыві, узмацняюць апэтыт.

Каратыноіды.

Каратыноіды – гэта шырокая група фітанутрыентаў, якая ўключае бэта-каратын, лікапін, лютэін, зэаксантын, астаксантын, крыптаксантын, фукаксантын. Яны тлушчараспушчальныя, таму могуць назапашвацца ў скуры і тлушчавай тканцы, валодаюць імунастымуючым, фотаахоўным, антыаксыдантным эфэтам, абараняюць сьцятку вока. Пры спажываньні на працягу 12 тыдняў яны могуць назапашвацца ў скуры, што абараняе яе ад фотастарэньня і дае больш здаровае адценьне. Каратыноідаў багата ў зялёнай і жоўтай гародніне (морква, гарбуз, шпінат, зялёны лук), чырвонай гародніне (таматы, перац), бабовых, ягадах, садавіне. Каратыноіды лепш засвойваюцца пры тэрмічнай апрацоўцы і даданыя тлушчу.

Флаваноіды.

Гэта шырокая група, якая ўключае антаціанідыны (яркі колер чарніцаў, чарнаплоднай рабіны і да т.п.), фітаэстрагены, флавоны, ізафлавоны, лігнаны, катэхін (у зялёнай гарбаце). Некаторыя ізафлавоны соі могуць нэгаўна ўздзейнічаць на мужчынскія палавыя гармоны і на работу шчытавіцы.

Глюказіналаты.

Найбольш вядомыя прадстаўнікі – сульфарафан у брокалі (пажадана есьці яе сырой), у хрэне і каляровай капусьце, гэта індол-3-карбінол, які валодае прафіляктычным дзеяньнем у дачыненні да раку грудзей і падстраўніцы.

Алілсульфіды.

Гэтыя злучэнні ўтрымліваюць серу ў сваім складзе, сустракаюцца ў часныку і розных відах цыбулі. Валодаюць антымутагенным дзеяннем, паляпшаюць работу печані.

Фэрмэнтаваныя вугляводы.

Фэрмэнтацыя прадуктаў – гэта выдатны спосаб павялічыць іх пажыўныя ўласцівасці. Можна як квасіць гародніну, так і рабіць зь яе квасы.

Сырая гародніна.

Аптымальна значную долю, ня менш за палову ад соднейай нормы гародніны, садавіны і зеляніны, трэба з'ядаць у сырым выглядзе.

Багавіныне.

У багавіныні ўтрымліваюцца фітастэролы, фукаксантын, лямінарыны, фуканы, фікаэрытрын, фікацыянін і т. д.

Газаўтварэнне.

Пры павелічэнні долі раслінных прадуктаў можна сутыкнуцца з падвышаным газаўтварэннем. Для прафілактыкі павялічвайце яе паступова, пачніце з тэрмаапрацаваных прадуктаў, вар'іруйце прадукты (сачавіца замест гароху), выкарыстоўвайце мультыпрабіётыкі.

FODMAP дыета.

FODMAP – гэта англамоўны тэрмін-акронім, які пазначае вугляводы з кароткім ланцугом (алігасакхарыды, дысакхарыды, монасакхарыды, паліолы), што кепска ўсмоктваюцца і могуць прыводзіць да падвышанага газаўтварэння ды іншым разладаў. Але ў малой колькасці яны з'яўляюцца прабіётыкамі. Фруктоза, якой шмат у цукры і садавіне, фруктаны ў гародніне (капусты, часнык), галіктаны (соя, бабы), лактоза (малочны цукар) і іншыя. Іх абмежаванне можа дапамагчы пры парушэннях стрававальнага працэсу.

Безглютэнавая дыета.

Людзям, якія маюць генэтычную схільнасць да цэліякіі, важна прыбраць глютэназмяшчальныя прадукты з рацыёну. Існуюць звесткі, што ёсць неперамоснасьць глютэну, не звязаная з цэліякіяй, магчыма, што людзям з синдромам раздражнёнага кішачніка і некаторымі іншымі станамі (шызафрэнія і да т.п.) будзе карысна прыбраць глютэн. Але для абсалютнай большасці здаровых людзей плюсаў менавіта ад адсутнасці глютэну ня будзе, а эфэкт "безглютэнавай" дыеты звязаны толькі са змяншэннем хлебабулачных вырабаў у рацыёне. Але ў такіх прадуктах нічога незаменнага няма!

Вэганская дыета.

Поўная адмова ад прадуктаў жывёльнага паходжання ня мае даведзеных карысных уласцівасцяў, але пры гэтым павялічвае шэраг рызыкаў для здароўя, спалучаных з дэфіцытам шматлікіх важных злучэнняў, уключаючы вітамін B12, вітамін D, цынк, жалеза і іншыя. Даследаваньні паказваюць, што

вэганы маюць павышаную рызыку сьмерці ў параўнаньні зь людзьмі, якія прытрымліваюцца іншых класічных дыетаў, напрыклад міжземнаморскай. З іншага боку, вэgetарыянскія дыеты зьмяншаюць рызыку цукровага дыябету і маюць шэраг карысных уласцівасцяў.

У сярэднім нізкоуглеводная дыета - гэта менш за 30% калёрыяў са здаровых вугляводаў (60-120 грамаў засваяльных вугляводаў). Такія дыеты маюць шэраг карысных уласцівасцяў, у тым ліку лепшую сытасць і станючы ўплыў на мэtabалізм.

Пэскетэрыянства.

Расьлінная дыета з умераным даданьнем у ежу халадакроўных жывёл (рыба, морапрадукты і т. п.). Зьяўляецца дастаткова эфэктыўнай і збалансаванай.

Plant based diet.

Дыета, заснаваная на цэльнай расьліннай ежы з даданьнем як тлушчаў, так і жывёльных прадуктаў. Ключ да яе – цэльныя расьліны зь мінімальнай апрацоўкай.

Нізкавугляводная дыета.

Паняцце нізкавугляводнай дыеты, у прынцыпе, расьцяглае. Калі вы пачалі менш есьці вугляводаў, то для вас гэта ўжо і ёсьць нізкавугляводная дыета. У адэкватным разуменьні нізкавугляводная дыета мае на ўвазе зьніжэньне колькасьці цукру, сытных мучных і крупяных вырабаў і павелічэньне колькасьці гародніны і зеляніны. Пры гэтым агульны аб'ём вугляводаў не мяняецца, а іх колькасьць зьніжаецца. Зьвярніце ўвагу, што, акрамя агульнага значэньня вугляводаў, значэньне мае і колькасьць клетчаткі, якая не ўваходзіць у агульны лік калёрыяў.

У сярэднім нізкавугляводная дыета – гэта менш за 30% калёрыяў са здаровых вугляводаў (60-120 грамаў засваяльных вугляводаў). Такія дыеты маюць шэраг карысных уласцівасцяў, у тым ліку лепшую сытасць і станючы ўплыў на мэtabалізм. Няправільны падыход да нізкавугляводных дыетаў уключае моцнае павелічэньне долі бялку і выкарыстаньне маленькіх порцый мучных вугляводаў. Зьніжэньне калёрыяў з вугляводаў звычайна кампэнсуецца тлушчамі (LCHF (low carb high fat)). Больш радыкальнае зразаньне вугляводаў – гэта кетадыета, яна разглядаецца ў наступным разьдзеле. Мы можам чаргаваць нізка- і высокавугляводныя пэрыяды ў залежнасьці ад узроўню фізычнае актыўнасьці.

Правіла 20. Тлушчы

Тлушчы зьяўляюцца важным нутрыентам, што станюча ўплываюць на насычэньне і мэtabалізм, і выдатнай крыніцай энэргіі. Акісьленьне тлушчаў у арганізьме адрозьніваецца ад выкарыстаньня вугляводаў больш ашчадным рэжымам. У залежнасьці ад хімічнай будовы (колькасьць падвойных сувязяў) вылучаюць насычаныя тлушчы (без падвойных сувязяў), манаенасычаныя (з адной сувязю – амэга-9, амэга-7 і іншыя), поліненасычаныя (дзве падвойныя сувязі – амэга-3, амэга-6 і іншыя). Лічбы абазначаюць месца разьмяшчэньня апошняй (амэга) падвойнай сувязі. Тлушчы – гэта ня толькі крыніца энэргіі, але й незаменныя рэчывы, зь якіх утвараюцца сыгнальныя малекулы, што кіруюць шматлікімі працэсамі ў арганізьме. Акрамя гэтага, важнай зьяўляецца і структурная функцыя тлушчаў: напрыклад, большасьць амэга-3 тлустых кіслотаў знаходзіцца ў галаўным мозгу.

Рознае стаўленне да тлушчаў усталёвалася паміж тымі, хто лічыць, што гэта «шкодна», і тымі, хто ўпэўнены, што тлушчавая дыета вырашыць усе праблемы. Насамрэч для правільнага выкарыстання тлушчаў у рацыёне трэба ўлічваць спосаб гатоўлі, спалучэнне з іншымі прадуктамі і шматлікае іншае. Давайце разбяромся, як збалансаваць спажыванне тлушчаў.

У залежнасці ад хімічнай будовы (колькасць падвойных сувязяў) вылучаюць насычаныя тлушчы (без падвойных сувязяў), монаненасычаныя (з адной сувяззю – амэга-9, амэга-7 і іншыя), поліненасычаныя (дзве падвойныя сувязі – амэга-3, амэга-6 і іншыя). Лічбы абазначаюць месца размяшчэння апошняй (амэга) падвойнай сувязі.

Як з'явілася праблема?

З даўніх часоў людзі выкарыстоўвалі тлушчы як надзейную крыніцу энэргіі, для многіх народнасцяў (эскімосы і да т.п.) тлушчы былі галоўным нутрыентам. Традыцыйна тлушч часцей выкарыстоўваўся жыхарамі халаднейшых краінаў. У нацыянальнай кухні краінаў з умераным кліматам тлушч таксама складае значную долю. Аліўкавы алей (першага халаднага адціску) – самая заўважная асаблівасць вядомай і добра вывучанай міжземнаморскай дыеты.

Аднак у 50-х гадах адбылося сур'ёзнае змяненне ролі тлушчаў. Пасля сардэчнага прыступу прэзідэнта ЗША Дуайта Эйзенхаўэра і росту сардэчна-сасудзістых захворванняў у ЗША ўвага грамадскасці была прыцягнутая да пошуку сродкаў прафілактыкі гэтых захворванняў. Шырокую вядомасць і прызнанне пры гэтым атрымала дзейнасць Ансэля Кейса, які на аснове сваіх назіранняў абвясціў жывёльны тлушч вінаватым у захворваннях сэрца. І хоць яго работы былі ненадзейнымі і крытыкаваліся, гэты пункт гледжання стаў агульнапрызнаным і ўвайшоў у дыеталягічныя рэкамендацыі. Аўтараў, якія прытрымліваліся іншых пунктаў гледжання, такіх як Джон Юдкін (лічыў цукар прычынай праблемы), не ўспрымалі сур'ёзна. Усё гэта прывяло да дэманізацыі халестэрыну і тлушчаў, што выявілася ў рэзкім скарачэнні колькасці жывёльнага тлушчу, павелічэнні колькасці аб'ястлушчаных прадуктаў, долі транстлушчаў, раслінных алей, павелічэнні ўжывання вугляводных прадуктаў (паста, мюслі, кашы, сокі), цукру. Але гэтыя змены не паўплывалі на здароўе станоўча, а толькі пагоршылі эпідэмію атлусцення. Ёсць меркаванне, што многія з гэтых рэкамендацый былі падтрыманыя вытворцамі пэўных прадуктаў харчавання.

З даўніх часоў людзі выкарыстоўвалі тлушчы як надзейную крыніцу энэргіі, для многіх народнасцяў (эскімосы і да т.п.) тлушчы былі галоўным нутрыентам. Традыцыйна тлушч часцей выкарыстоўваўся жыхарамі халаднейшых краінаў.

Танныя алей.

У мінулым стагоддзі ў рацыёне адбылася змена харчовых тлушчаў. Так, людзі сталі спажываць значна больш раслінных тлушчаў з лішкам амэга-6 тлустых кіслот (сланечнікавы, баваўняны, соевы, кукурузны алей), якія рэкамендаваліся як таннейшыя і як больш карысныя для арганізму. Транстлушчы таксама актыўна ўкараняліся ў рацыён, пазыцыянуючыся як больш карысныя для здароўя ў параўнанні з жывёльнымі насычанымі тлушчамі. Аднак надмер гэтых тлушчаў прывёў адно да павелічэння росту сардэчна-сасудзістых захворванняў.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Сёння ўжо вядома, што нізкатлушчавыя дыеты ня маюць ахоўнага ўздзеяння на сэрца. Так, утрыманне тлушчаў вышэй за 35%, а вугляводаў менш за 60% прыводзіць да зніжэння сардэчна-сасудзістых захворванняў. У даследаваннях больш высокае спажыванне тлушчаў у параўнанні з самым нізкім зніжала смяротнасць на 30%, а рызыку інсульту на 18%.

Насычаныя тлушчы.

Насычаныя тлушчы шырока сустракаюцца ў прыродзе. Варта адзначыць, што іх няма ў чыстым выглядзе, тлустыя прадукты ўтрымліваюць сумесь розных тлустых кіслотаў. Напрыклад, у сале насычаныя тлушчы складаюць 42%, мonanенасычаныя – 44%. У сметанковым масьле насычаныя тлушчы складаюць 56%, мonanенасычаныя – 29%, поліненасычаныя – 3%. Большасць тлустых кіслотаў маюць доўгі ланцужок малекулы, выключэнне – сярэднеланцужковыя насычаныя тлустыя кіслоты, такія, як у какосавым алеі. Яны хутчэй і лепей засвойваюцца, таму какосавы алеі карыстаецца заслужанай папулярнасцю.

Аднак тлушчы з доўгімі ланцужкамі выдатна і надоўга насычаюць, стымулюючы выдзяленне гармону халецыстакініну. Насычаныя тлушчы прадстаўлены рознымі малекуламі тлустых кіслотаў, якія адрозніваюцца сваімі ўласцівасцямі. Стэрынавая тлустая кіслата (багата ў барановым тлушчы) мае становішчы ўласцівасці, лішак пальмітынавай мае й негатыўныя аспэкты. Утрыманне пальмітынавай кіслаты ў сучасным фастфудзе перавышае палову ад агульнага складу ўсіх тлустых кіслотаў. Пальмітынавая кіслата дае своеасаблівы «тлусты смак» і з'яўляецца досыць таннай. Аднак уплыў пальмавага алею ва ўмераных колькасцях на здароўе нейтральны.

Мonanенасычанымі тлустыя кіслоты.

Уключаюць у сябе алеінавую (амэга-9), пальмітаалеінавую (амэга-7) і шэраг іншых тлустых кіслот. Найбольш вывучаная алеінавая тлустая кіслата, якой шмат у аліўкавым алеі (76%), авакада (70%), многіх жывёльных прадуктах (у яйках 50%). Багата яе ў мігдале і лясным гарэху. Алеінавая тлустая кіслата здольная зніжаць рызыку развіцця некаторых відаў раку, павышаць адчувальнасць да інсуліну, зніжаць узровень сыстэмнага запалення. Мonanенасычаныя тлушчы становяцца ўплываюць на здароўе, паляпшаюць як вугляводны, так і тлушчавы абмен, зніжаюць рызыку развіцця многіх захворванняў.

Поліненасычаныя тлушчы.

Поліненасычаныя тлушчы адносяцца да незаменных злучэнняў. З аднаго боку, іх павелічэнне ў рацыёне дабратворна ўплывае на сардэчна-сасудзістую сыстэму. З іншага – поліненасычаныя тлушчы схільныя да перакіснага акіслення праз сваю хімічную структуру, таму іх меншая доля ў клеткавых мембранах звязаная з большай працягласцю жыцця празь меншую актыўнасць працэсаў перакіснага пашкоджання ліпідаў і ўтварэння рознага клеткавага смецця.

Дысбалінс амэга-3 і амэга-6 поліненасычаных тлустых кіслотаў.

Незаменныя тлустыя кіслоты паступаюць з ежай, частка іх спальваецца, а частка ідзе на сынтэз вытворных, адмысловых малекулаў эйкааноідаў. З амэга-6 тлустых кіслотаў (ліналеявая) утвараюцца эйкааноіды, якія павялічваюць агульны ўзровень запалення, павялічваюць пранікальнасць сасудаў, спрыяюць звадкаванню крыві, звужэнню бронхаў, утварэнню сьлізі і да т.п. А вось з амэга-3 тлустых

кіслотаў (эйказапэнтаенавая і даказагексаенавая) утвараюцца супрацьзапаalenчыя эйказаноіды, якія валодаюць супрацьлеглымі эфэктамі. Бо фэрмэнт, які ператварае малекулы поліненасычаных тлустых кіслотаў у эйказаноіды, агульны, то й суадносіны амэга-3 і амэга-6 у ежы будуць уплываць на суадносіны іх вытворных у тканках арганізму. Для дакладнага вызначэння балансу і падбору дакладнай дазоўкі амэга-3 тлустых кіслотаў можна здаць аналіз на амэга-індэкс, які паказвае іх рэальныя суадносіны ў арганізме.

Дастатковая колькасць амэга-3 тлустых кіслотаў маецца ў ежы жывёльнага паходжання, але сёння ў нашым рацыёне з'явілася мноства аналягаў з высокім утрыманнем амэга-6 тлустых кіслотаў, якія нясуць шкоду здароўю.

Раней мы атрымлівалі дастатковую колькасць амэга-3 з ежы жывёльнага паходжання – яйкі, малочныя прадукты, мяса жывёлаў і птушак (трава мае расьлінную амэга-3 кіслату, якую жывёлы ператвараюць у жывёльныя формы амэга-3). Сёння ў кармах для жывёлаў пераважаюць збожжавыя культуры, у якіх практычна няма амэга-3 тлустых кіслот. Нароўні са скарачэннем колькасці амэга-3 у нашым рацыёне з'явілася мноства таных расьлінных алеяў з высокім утрыманнем амэга-6 тлустых кіслотаў. Працэнтнае ўтрыманне амэга-6 тлустых кіслотаў у сланечніковым алеі складае 60%, багата яго ў соевым, баваўняным, кукурузным ды іншых прамысловых алеях. Праз сваю таннасьць гэтыя масла выкарыстоўваюцца ў шматлікіх паўфабрыкатах і гатовай ежы ў вялікай колькасці. Лішак амэга-6 тлушчаў у рацыёне павялічвае ўзровень запаленьня, рызыку сардэчна-сасудзістых, аўтаімунных захворванняў. Лішак ліналевай амэга-6 тлустае кіслаты можа павышаць рызыку інфаркту, дэпрэсій, нэўрадэгенэратыўных захворванняў, сыстэмнага запаленьня, шэрагу пухлінаў.

Дэфіцыт амэга-3 тлустых кіслотаў (эйказапэнтаенавая ЭПК і даказагексаенавая ДГК – кіслоты) – гэта доволі частая праблема.

У нашым арганізме ЭПК і ДГК граюць важную ролю, уваходзячы ў склад галаўнога мозгу і сятчаткі вачэй. Яны паляпшаюць кагнітыўныя функцыі, змяншаюць рызыку дэпрэсіі, змяншаюць рызыку запаленьня, карысныя для прафілактыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў і карэкцыі ліпіднага профілю, асабліва важныя для дзяцей і цяжарных. Маюць яны і агульныя ўласцівасці, і сваю спецыфіку, бо ЭПК валодае большай супрацьзапаalenчай актыўнасцю, а ДГК патрэбнейшы для падтрымання ўстойлівых мэмбранаў нэрвовых клетак.

Транстлушчы.

Транстлушчы павышаюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў, могуць павялічваць рызыку дыябэту, раку, дэпрэсій і хваробы Альцгеймэра пры высокім узроўні спажывання.

Асноўныя прынцыпы

Колькасць тлушчаў у рацыёне.

Дастатковая колькасць тлушчу ў дыеце на ўзроўні 35-40% – гэта цалкам здаровае рашэнне. Аднак павелічэнне долі тлушчаў абавязкова павінна суправаджацца памяншэннем долі канцэнтраваных вугляводаў, спалучэнне высокакалярыяных тлушч + высокакалярыяныя вугляводы вельмі разбуральнае для мэtabалізму. Канкрэтная прапорцыя нутрыентаў таксама залежыць ад генэтычных асаблівасцяў. Цыкліраванне нутрыентаў – гэта выхад з сытуацыі. Звярніце ўвагу, што дадаваць тлушчы

бескантрольна ня будзе добрым рашэннем, бо яны маюць вельмі высокую калярынную шчыльнасць і могуць прывесці да надмернага каляражу.

Суадносіны розных відаў тлустых кіслотаў.

Большую частку тлушчаў мусяць складаць насычаныя тлушчы з рознай даўжынёй ланцуга, ад сярэднеланцуговых да доўгаланцуговых, і монаненасычаныя тлушчы. Канкрэтныя іх суадносіны ў дыеце вызначаюцца генэтычнымі фактарамі, якія можна выявіць пры ДНК-аналізе. Некаторым будзе карысна ўжываць больш насычаных тлушчаў, іншым – больш аліўкавага алею. Аптымальнае ўмеранае ўжыванне сметанковага, ялавічнага, барановага, свінога (сала), пальмавага, какосавага ды іншых насычаных тлушчаў у спалучэнні з монаненасычанымі тлушчамі (аліўкавы алей халоднага адціску). Больш высокае спажыванне тлушчу звязанае з паніжаным апэтытам.

Важна датрымлівацца аптымальнага баянсу амэга-3 і амэга-6 тлустых кіслотаў. Для гэтага неабходна паменшыць спажыванне амэга-6 тлустых кіслотаў (паўфабрыкаты, алеі нахштатт соевага, сланечнікавага, кукурузнага, кунжутнага, канаплянага і да т.п.) і павялічыць спажыванне жывёльных формаў амэга-3 тлустых кіслотаў (марская рыба, морапрадукты, мяса і яйкі).

У цэлым трэба скараціць колькасць поліненасычаных тлустых кіслотаў, асабліва атрыманых з алеяў. Гэта значыць, што варта пазбягаць абсалютнай большасці раслінных алеяў (уключаючы і ільняны алей), за рэдкім выключэннем (аліўкавы, какосавы і некаторыя іншыя).

Суадносіны амэга-3 і амэга-6.

Для падтрымання здароўя неабходна датрымлівацца аптымальнага баянсу амэга-3 і амэга-6 тлустых кіслотаў. Для гэтага важна паменшыць спажыванне амэга-6 тлустых кіслотаў (паўфабрыкаты, алеі нахштатт соевага, сланечнікавага, кукурузнага, кунжутнага, канаплянага і да т.п.) і павялічыць спажыванне жывёльных формаў амэга-3 тлустых кіслотаў (эйказапэнтаенавай ЭПК і даказгексаенавай ДГ. Шмат амэга-3 тлустых кіслотаў маецца ў жывёльных прадуктах травянога выпасу і морапрадуктах. Больш за ўсё іх у тлустай марской рыбе. Так у селядца 16,8 грамаў амэга-3 на кіляграм сырой масы, у сардзіне – 25, ласосі – 12, стаўрыдзе – 8. Дастаткова 2-3 разы на тыдзень ужываць порцыю рыбы, каб дастаткова атрымліваць ўсе неабходныя злучэнні. Ужыванне дабавак амэга-3 тлустых кіслотаў у вялікіх колькасцях працяглы час можа быць таксама прэзмерным і нават небяспечным.

Абмежаваць спажыванне транстлушчаў (кандытарскія вырабы, выпечку, маргарын і да т.п.).

Маргарын для выпечкі можа ўтрымліваць 20-40% транстлушчаў, шмат іх у кулінарных тлушчах, спрэдах, каўбасных вырабах, цукерках і фастфудзе. Часта яны хаваюцца за агульнай назвай «алей», «гідрагенізаваныя алеі» і т.п.

Як трымацца правіла? Ідзі і парай

Захоўванне тлушчаў.

Тлушчы схільныя да акісьленьня пад уздзеяннем тэмпературы, святла, паскараюць акісьленьне некаторыя мэталы. Захоўвайце тлушчы ў цёмным халодным месцы, закрывайце бутэлькі, сачыце за тэрмінам прыдатнасьці. Па магчымасьці купляйце сьвежыя аліўкавыя алеі, сьвежае сала і т.п.

Гатоўля.

Што да награваньня і смажаньня, дык ёсьць шмат фактараў, якія ўплываюць на выбар тлушчу (ад выгляду тлушчу, кропкі дымленьня і г. д.), але перадусім варта памятаць, што смажаньне нават на добрым тлушчы – ня самы карысны спосаб гатоўлі. Лепш за ўсё смажыць на насычаных тлушчах у невялікай колькасьці, яны самыя ўстойлівыя. Напрыклад, нашы бабулі рабілі яечню, змазваючы патэльню кавалачкам сала – і гэта нашмат карысьней, чым калі вы выкарыстоўваеце сланечнікавы алеі пры смажаньні. Пазьбягайце ў рацыёне тлушчаў, якія мелі тэрмічную апрацоўку.

Расьлінныя алеі.

Адмоўцесь ад ужываньня расьлінных алеяў з высокім утрыманьнем поліненасычаных тлустых кіслотаў, як амэга-3, так і амэга-6. Некаторыя віды алеяў традыцыйна не ўжывалі ў ежу. Напрыклад, ільняное. Нашы продкі выкарыстоўвалі яго ў асноўным для апрацоўкі дрэва супраць гніеньня (аліфа), гермэтызацыі вокнаў (паста з крэйд і льнянога алею), прамочваньня тканінаў. Ільняны алеі вельмі хутка полімэрызуецца з утварэньнем плёнкі, асабліва пры крыху падвышаных тэмпературах, трапленьні сонечных прамянёў, кантакце з паветрам і некаторымі мэталамі. Абсалютная большасьць вытворцаў не гарантуюць датрымваньня строгіх стандартаў яго вытворчасьці, а надмер поліненасычаных тлустых кіслотаў у дыеце можа паскараць старэньне.

Традыцыйна льняны алеі выкарыстоўваўся пры апрацоўцы дрэва супраць гніеньня, прамочваньні тканінаў, бо ён хутка акісьляецца і полімэрызуецца пры трапленьні сонечных прамянёў, кантакце з паветрам ці мэталамі.

Ільняны алеі не замена рыбінаму тлушчу і рыбе.

Ільняны алеі неэфэктыўныя як крыніца амэга-3. Рэч у тым, што ўсе амэга-3 тлустыя кіслоты неаднолькавыя, ёсьць расьлінныя амэга-3 (альфа-ліналенавая АЛК) і жывёльныя амэга-3 (эйказапэнтаенавая ЭПК і даказагексаенавая ДГК). Чалавек ня можа засвоіць АЛК, яму патрэбныя ЭПК і ДГК. У нашым арганізьме ёсьць гены, якія канвэртуюць АЛК у ЭПК, але гэты працэс неэфэктыўны, толькі 1-6% АЛК можна канвэртаваць. А чым больш вы ясьце АЛК і амэга-6, тым мацней зьмяншаецца гэтая канвэрсія.

Для эфэктыўнай канвэрсіі АЛК у ЭПК патрэбная высокая актыўнасьць гена дэсатуразы FASD2. Але ў 85% эўрапэйцаў, якія ўжываюць традыцыйна больш жывёльных прадуктаў, яго актыўнасьць нізкая, таму льняны алеі, чыя, алеі грэцкага гарэха не зьяўляюцца эфэктыўнымі для папаўненьня дэфіцыту амэга-3. У экспэрымэнтах ужываньне льнянога масла не ўплывала на ўзровень амэга-3 у крыві, але пры гэтым павялічвалася рызыка раку падкараньніцы.

Поліненасычаныя тлустыя кіслоты – у складзе цэльных прадуктаў.

Як папоўніць дэфіцыт нутрыентаў, не ўжываючы алею? Ежце цэльныя грэцкія гарэхі, пасыпайце ежу кунжутнымі семкамі, размяліце насенне лёну і пасыпце імі салату. У складзе цэльных прадуктаў поліненасычаныя тлушчы стабільнейшыя.

Амега-7 тлустыя кіслоты.

Акрамя згаданых амэга-9 манаенасычаных тлустых кіслотаў, ёсць шэраг і іншых карысных злучэнняў. Напрыклад, пальміталеінавая кіслата, гэта асноўны прадстаўнік амэга-7 кіслот. Яе шмат у рыбе, макадаміі, абляпіхавым алеі. Яна паляпшае мэтабалізм і зьмяншае ўзровень сыстэмнага запалення.

Спалучэнне зь зёлкамі.

Тлушчы выдатна экстрагуюць тлушчараспушчальныя карысныя злучэнні, у тым ліку і духмяныя. Можна настаяць аліўкавы алей на часныку, размарыне, базіліку і інш.

Запраўка салаты.

Ня толькі алеем можна заправіць салату ці гародніну. Вы можаце таксама аддаць перавагу і шэрагу менш калярыйных заправак: кефіру, ёгурту, воцату, соку цытрыны і інш.

Кета.

Кетадыета – гэта дасягненне і ўтрыманне харчовага кетозу, калі значная частка энэргіі выкарыстоўваецца з кетонавых целаў. Па сутнасці, кетадыета імітуе галаданне. Дзеля дасягнення кетозу абмяжоўваюцца вугляводы да 30 (15) грамаў, пры гэтым бялкі не павінны складаць больш за 25% ад агульнай калярыйнасці. Да лекавых уласцівасцяў кетадыеты можна аднесці зьніжэнне прагрэсавання некаторых відаў эпілепсіі, раку, ажно да рэмісіі. Кетадыета дапамагае зьнізіць узровень запалення, нармалізаваць імунны адказ. Да станоўчых уласцівасцяў таксама адносяцца паляпшэнне настрою (больш высокая сімпатаадрэналавая актыўнасць), высокія кагнітыўныя функцыі, зьніжэнне голаду (кетонавыя целы прыгнятаюць апэтыт), пахудзэнне з захаваннем цяглічнай масы, зьніжэнне рызыкі шматлікіх захворванняў і г. д. Пры наяўнасці любых захворванняў абавязковая кансультацыя са спецыялістам. У цэлым сярэдне- і нізкакалярыйныя дыеты паказваюць лепшыя вынікі ў дачыненні да працягласці жыцця і зьніжэння запалення, чым кетадыета.

Да лекавых уласцівасцяў кетадыеты можна аднесці зьніжэнне прагрэсавання эпілепсіі, некаторых відаў раку, ажно да рэмісіі. Кетадыета дапамагае зьнізіць узровень запалення, нармалізаваць імунны адказ. Аднак кетадыета пры названых станах зьяўляецца дапаможным, а не асноўным спосабам лекавання.

Сярод адмоўных бакоў кетадыеты – адносна складанае датрыманне з кантролем кетонавых целаў і дыетычнымі абмежаваннямі (любых абмежавальных дыеты павялічваюць рызыку парушэнняў харчовых паводзінаў), парушэнні ліпіднага профілю, зьніжэнне адчувальнасці да інсуліну, павелічэнне нагрузкі на мочапалавую сыстэму, нэгатыўны ўплыў на мікрафлору кішачніка, дэфіцыт мінералаў, вітамінаў, клетчаткі. Першаснае ўваходжанне ў кетоз суправаджаецца зьніжэннем працаздольнасці і шэрагам нэгатыўных чыннікаў.

Аптымальнай зьяўляецца кетадыета, якая праводзіцца пэрыядычна для карэкцыі пэўных захворванняў і станаў, узімку, пры гэтым на тле нізкакалярыйнага харчавання і ўмеранай колькасці бялку. Істотна: кетадыета патрабуе дысцыпліны і ўважлівага плана. Эфекты доўгатэрміновай кетадыеты недастаткова вывучаныя, гэтак жа як і яе ўплыў на працягласць жыцця. Часта прыхільнікі кетадыеты робяць шмат памылак, пачынаючы ад выкарыстання няякасных тлушчаў да занадта вялікай колькасці бялку. У

цэлым кетадыета хутчэй лекавая працэдура для людзей, якія дакладна разумеюць, дзеля чаго да яе зьвяртаюцца.

Больш тлушчу.

Многія людзі часта разумеюць параду «тлушч не такі й шкодны» як параду есьці больш тлустага. Але проста павелічэньне колькасьці тлушчу бязь іншых зьменаў у харчаваньні прынясе толькі шкоду, бо высакатлушчавыя дыеты з цукрам і канцэнтраванымі вугляводамі адно павялічваюць запаленьне, рызыку атлусьчэньня, пагаршаюць мікрафлёру кішачніка і г.д.

Правіла 21. Бялкі

Бялкі – гэта найважнейшая частка рацыёну, амінакіслоты, якія ўваходзяць у іх склад, зьяўляюцца істотным будаўнічым матэрыялам, а таксама крыніцай энэргіі. Важна падтрымліваць аптымальную колькасьць якаснага бялку, каб кантраляваць насычэньне і пры гэтым не падвышаць рызыкі шэрагу захворваньняў. У дачыненьні да бялкоў многія дыетолягі займаюць процілеглыя пазыцыі, ад пастульваньня поўнай шкоды жывёльных бялкоў (вэган) да прызнаньня іх абсалютнай карысьці ў любых колькасьцях (карнівор). Акрамя колькасьці бялку, вельмі важным зьяўляецца яго якасьць, што зьвяза са зьменамі ў яго апрацоўцы і захоўваньні. Давайце разьбіромся, як нам навучыцца атрымліваць ад бялковых прадуктаў максімум карысьці і пазьбягаць іх неспрыяльных уздзеяньняў на наша здароўе.

Як зьявілася праблема?

У працэсе эвалюцыі нашыя продкі ў свой час з расьліннай ежы перайшлі на ўсяедаў і павялічылі долю мяснэй ежы. Гэта дазволіла павялічыць таксама колькасьць больш даступных калёрыяў і паскорыць эвалюцыю. Акрамя таго, бялковая ежа ўтрымлівала шмат важных для разьвіцьця мозгу рэчываў. Першасныя міграцыі людзей адбываліся ўздоўж берагоў акіянаў і мораў, багатых даступнай бялковай ежай ад малюскаў да рыбы. Ёд, амэга-3 тлустыя кіслоты ды іншыя рэчывы з марскоў бялковай ежы аказваюць стымулюючае ўздзеяньне на разьвіцьцё мозгу, некаторыя палеаантрапалёгі бачаць у гэтым ключ да эвалюцыі мозгу. Расьсяляючыся па зямным шары, нашы продкі пакідалі к'ёкенмэдынгі – агромністыя шматмэтровыя горы з ракавінак зьедзеных малюскаў.

Паляўнічыя-збіральнікі елі ня толькі мяса жывёлаў, але й косткі, хресткі, іншыя субпрадукты. І гэта правільнае рашэньне, бо ў печані, напрыклад, утрымліваецца больш вітамінаў і мінералаў, чым у чырвоным мясе. Аднак пераход да земляробства прывёў да скарачэньня колькасьці жывёльнай ежы, зьбядненьня рацыёну, павелічэньня спажываньня крупаў, што адбілася на здароўі і вонкавым выглядзе нашых продкаў і нават прывяло да памяншэньня сярэдняга росту.

У шматлікіх традыцыйных культурах спажываньне бялковых, у першую чаргу мясных, прадуктаў было збалансаваным. Ад мяса практычна нідзе не адмаўляліся (нават у будызме), але ў цэлым яно абмяжоўвалася. Так, у хрысьціянстве ў дні даволі шматлікіх постаў мяса не было. Такі рэжым ужываньня мяса імітуе рэжым харчаваньня паляўнічых-збіральнікаў: шмат мяса падчас пасьпяховага паляваньня і шмат расьліннай ежы падчас збіральніцтва (няўдалае паляваньне).

Ёд, амэга-3 тлустыя кіслоты ды іншыя рэчывы, якія ўтрымліваюцца ў марской ежы, аказваюць стымулюючае ўздзеянне на развіццё мозгу, некаторыя палеаантрапалогі бачаць у гэтым ключ да эвалюцыі мозгу.

У сучасным свеце колькасць мяса ў рацыёне павялічваецца, пры гэтым часта яно ўжываецца ў нездаровым харчовым кантэксце: не з зелянінай і гароднінай, а з салодкім і мучным. Бялковыя прадукты прысутнічаюць практычна ў кожным прыёме ежы. У структуры бялковых прадуктаў таксама назіраецца перакос у бок перапрацаванага чырвонага мяса і малочных прадуктаў з памяншэннем долі расьліннага бялку, як і рыбы. Такое высокае спажыванне бялку павялічвае рызыкі шматлікіх «захворванняў цывілізацыі» (атлусьцення, дэпрэсіі, аўтаімунных захворванняў, раку і да т.п.).

Як гэта ўплывае на здароўе?

Голад і сытасць.

Бялкі добра засвойваюцца, сытасць захоўваецца надоўга, чым і тлумачыцца наступнае зьніжэнне колькасці спажываных калёрыяў. Высокабялковыя дыеты спрыяюць пахудзеньню, пры гэтым дапамагаючы лепш кантраляваць апэтыт, чым нізкабялковыя ці нізкатлушчавыя дыеты. Тым ня менш уплыў доўгатэрміновых дыетаў розных відаў на вагу не адрозніваецца.

Агульны тонус.

Вялікая колькасць бялку ў харчаванні аказвае стымулюючае ўздзеянне, узмацняе сымпатычны тонус, павялічвае энэргічнасць і настрой.

Мэтабалізм.

Надмер шэрагу амінакіслотаў, у прыватнасці амінакіслотаў з разгалінаваным ланцугом (BCAA), пагаршае адчувальнасць да інсуліну. Дыеты з больш высокім утрыманнем бялку хоць раўназначныя ў лічбах скінутай вагі, але пры гэтым паказваюць горшую адчувальнасць да інсуліну ў параўнанні з дыетамі з нізкім утрыманнем бялку. Пры гэтым высокае ўтрыманне бялку можа змяншаць узровень трыгліцэрыдаў і колькасць тлушчу ў печані.

Бялкі добра засвойваюцца, сытасць захоўваецца надоўга, чым і тлумачыцца наступнае зьніжэнне колькасці спажываных калёрыяў. Высокабялковыя дыеты спрыяюць пахудзеньню, пры гэтым дапамагаючы лепш кантраляваць апэтыт.

Стымулятары mTORC.

BCAA амінакіслоты (лейцын, ізалейцын і валін) і метіонін стымулююць актыўнасць mTORC. Само па сабе гэта карысна пэрыядычна, але залішняя стымуляцыя прыводзіць да павелічэння рызыкі шэрагу захворванняў: ад атлусьцення і аўтаімунных захворванняў да заўчаснага старэння, зьніжэння хуткасці аўтафагіі і рызыкі пухлінавых захворванняў (гл. разьдзел «Хуткая і павольная ежа»). Ёсць дадзеныя, што высокае спажыванне BCAA прыводзіць да зьніжэння працягласці жыцця.

Больш за ўсё гэтых амінакіслотаў у малочных прадуктах, асабліва ў сыроватчным бялку і малацэ, менш – у расьлінным бялку (за выключэньнем соевага бялку). Часта ВСАА неўзаметку прысутнічае ў выглядзе соевага парашка, сухога малака і г. д. Важная ўласьцівасьць ВСАА – магутная стымуляцыя інсуліну і актывацыя mTORC, што ўзмацняецца ў спалучэньні з высокаглікемічнымі вугляводамі. Залішняя ўвесьчасная актывацыя mTORC прыводзіць да залішняй сімпатадрэналай актыўнасьці і ўзмацняе стрэс, трывогу, нэўратычнасьць, павялічвае артэрыяльны ціск і пагаршае рэляксацыю і сон.

Рызыка захворваньняў.

Высокабялковыя дыеты, асабліва на тле высокакалярыйнага харчаваньня, павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, нагрузку на ныркі. У людзей з утрыманьнем бялку ў дыеце больш за 20% ад каляражу рызыка захворваньняў вышэйшая, чым у людзей з утрыманьнем бялку ў дыеце 10% і менш. Высокабялковая дыета павялічвае рызыку захворваньня на цукровы дыябэт другога тыпу і рызыку ракавых захворваньняў. Дыета зь нізкай колькасьцю мэтыяніну паляпшае хад у некаторых анкалягічных захворваньняў, зьніжае ўзровень сыстэмнага запаленьня.

Старэньне.

Лішак бялку ў ежы, асабліва жывёльнага, скарачае працягласьць жыцьця і паскарае старэньне. Пры гэтым расьлінныя бялкі ня маюць такога ўплыву на захворваньне і працягласьць жыцьця, як жывёльныя (празь меншае ўтрыманьне мэтыяніну і ВСАА). Дыеты зь нізкім утрыманьнем мэтыяніну памяншаюць рызыку разьвіцьця шэрагу захворваньняў і павялічваюць працягласьць жыцьця. Абмежаваньне прадуктаў, багатых лейцынам (уваходзіць у ВСАА), узьдзеінічае амаль эквівалентна нізкакалярыйнаму харчаваньню і падаўжае жыцьцё.

Засваеньне мінералаў.

Мінералы, якія атрымліваюцца з жывёльных прадуктаў, засвойваюцца нашмат лепш, чым з расьліннай ежы. Антынутрыенты запавольваюць ўсмоктваньне цынку, жалеза і сэлену, таму мяса лепш есьці з гароднінай, а ня з крупамі (збажына, бабовыя). Аднак лішак жалеза (часцей у мужчын), назапашваючыся з узростам, вельмі нэгатыўна ўплывае на здароўе. Жалеза (як і медзь) – гэта мэтал зь пераходнай валентнасьцю, таму яго надмер паскарае перакіснае акісьленьне тлушчаў, што павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў – ад атлусьчэньня і раку да нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Дэфіцыт жалеза (часцей у жанчын) – таксама сур'ёзная праблема, якая пагаршае самаадчуваньне, вонкавы выгляд і здароўе.

Ёд, цынк, селен, бор і дзясяткі іншых мінералаў сустракаюцца ў добрай канцэнтрацыі ў морапрадуктах. Рыбны бялок заўважна адрозьніваецца ад бялку чырвонага і белага мяса, ён валодае даведзеным антыгіпэртэнзіўным эфэктам, стымулюе фібрыноліз, спрыяе зьніжэньню вагі і зьніжае ўзровень запаленага маркера С-рэактыўнага бялку, паляпшае адчувальнасьць да інсуліну.

Рыба і морапрадукты.

У сучасным рацыёне пераважае ўжываньне бялкоў з малочных прадуктаў і чырвонага мяса. У сваю чаргу, рыба і морапрадукты ўтрымліваюць мноства неабходных для здароўя злучэньняў: таўрын, астасанцін, сэлен, цынк, вітамін D, ёд, амэга-3 тлустыя кіслоты і г. д. Таўрын – гэта важная амінакіслата, якая ахоўна ўзьдзеінічае на шматлікія паказьнікі здароўя і спрыяе даўгалецьцю. Рыбны бялок выгодна адрозьніваецца ад бялку чырвонага і белага мяса, ён валодае даведзеным антыгіпэртэнзіўным эфэктам, стымулюе фібрыноліз, спрыяе зьніжэньню вагі і ўзроўню С-рэактыўнага

бялку, паляпшае адчувальнасьць да інсуліну. Большасьць эфэктыўных дыетаў утрымліваюць морапрадукты і рыбу ў сваім складзе.

Дасьледаваньні паказваюць, што морапрадукты перадухіляюць разьвіцьцё хваробы Альцгеймэра, страту слыху, павялічваюць інтэлект, захоўваюць жаночае і мужчынскае здароўе, спрыяюць зачацьцю і да т. п. Для дасягненьня эфэкту ня трэба есьці, як эскімос, дастаткова ўмеранага даданыя ў рацыён морапрадуктаў і рыбы. Цікава, што асобныя дадаткі амэга-3 ня могуць прыраўняцца да эфэктыўнасьці цэльнага прадукту для прафіляктыкі хваробы Альцгеймэра. Нават адна порцыя рыбы на тыдзень, з'едзеная ў пажылым узросьце, можа аддаліць наступленьне дэмэнцыі і хваробы Альцгеймэра, у тым ліку генэтычна дэтэрмінаваных.

Асноўныя прынцыпы

Колькасьць.

Колькасьць спажыванага бялку можна вар'іраваць у залежнасьці ад узроўню фізычнай актыўнасьці і ўзросту. Менш бялку могуць ужываць людзі ва ўзросьце 40-55 гадоў. Для людзей, старэйшых за 65 гадоў, разумна павялічыць долю бялку ў рацыёне. Мінімальная рэкамендаваная колькасьць бялку на содні складае 0,8 г / кг масы цела. Дыета з высокім утрыманьнем бялку ўключае больш за 1,5 г / кг, умераным 0,8-1,3 г, менш за 0,8 – нізкім. Болей бялку вы можаце ўжываць пры больш высокім узроўні фізычнай актыўнасьці.

Рэжым.

Высокабялковая дыета ў доўгатэрміновай пэрспэктыве нясе патэнцыйны нэгатыўны ўплыў на здароўе. Аднак для падвышэньня тонусу і энэргічнасьці мы можам ладзіць сабе высокабялковыя дні, ураўнаважваючы іх вэганскімі днямі сярод тыдня. Большую колькасьць бялку ў рацыёне варта збалянсаваць нізкакалярыйнай зялёнай гароднінай і ўмеранай колькасьцю спажываных калёрыяў, высокабялковыя дні можна рабіць падчас інтэнсіўных трэніровак.

Выбар аптымальных крыніц бялку.

Найлепшымі крыніцамі бялку зьяўляюцца морапрадукты, яйкі, мяса хатняй жывёлы пашавага выпасу. Расьлінны бялок – таксама крыніца важных амінакіслотаў, пры гэтым ён пазбаўлены многіх нэгатыўных аспэктаў жывёльных бялкоў. Чырвонае мяса рэкамендуецца есьці не часцей за 2-3 разы на тыдзень.

Марскі бялок.

Найлепшай крыніцай бялку і мноства іншых незаменных злучэньняў зьяўляецца «марская дыета», якая мяркуе ўжываньне рыбы дзікай лоўлі, ракападобных, малюскаў і да т. п. Аптымальна есьці марскую рыбу 2-3 разы на тыдзень (але ня смажаную, вэнджаную, а вараную).

Навукова даведзена, што самым шкодным сярод мясных прадуктаў зьяўляецца перапрацаванае мяса (бэкон, сасіскі, каўбасы, паўфабрыкаты і да т.п.): яно ўваходзіць у сьпіс канцэрагенаў. Усяго 50 грамаў такога мяса на содні дастаткова, каб заўважна павысіць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў (на 42%) і дыябэту (на 19%).

Мяса жывёлаў пашавага выпасу, мяса і яйкі хатняй птушкі.

Пры гэтым ня трэба факусавацца толькі на мяса, важна есці й субпрадукты. Белае і чырвонае мяса можна есці некалькі разоў на тыдзень у цэльным выглядзе. Што тычыцца расьліннага бялку, ён менш збалянсаваны па амінакіслотах, таму трэба камбінаваць розныя яго віды для атрымання поўнай нормы незаменных амінакіслотаў.

Ідэальная якасць.

Якасць – гэта найважнейшае патрабаванне да бялковых прадуктаў, якія хутка псуюцца, вельмі адчувальныя да награвання, сьвятла, забруджвання (у іх размнажаюцца бактэрыі), працяглых тэрмінаў захоўвання, тэрмаапрацоўкі. Выбірайце і купляйце цэльныя фрагменты ці тушы мяса, на костцы і са скурай у правяраных пастаўнікоў і гатуйце іх здаровымі спосабамі. Навукова даведзена, што самым шкодным сярод мясных прадуктаў зьяўляецца перапрацаванае мяса (бэкон, сасіскі, каўбасы, паўфабрыкаты і да т.п.), аднесенае да сьпісу канцэрагенаў. Усяго 50 грамаў такога мяса на содні дастаткова, каб прыкметна павысіць рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў (на 42%) і дыябэту (на 19%). Пры смажанні мяса адбываецца назапашваньне ў ім канчатковых прадуктаў глікацыі (гл. разьдзел «Захоўваньне і гатоўля»), а таксама зьніжэньне колькасьці важных злучэньняў.

Як трымацца правіла? Ідэі і парады

Кантроль апэтыту.

Бялок выдатна насычае, таму, калі вы губляеце кантроль над апэтытам, зрабіце некалькі высокабялковых дзён, каб яго аднавіць.

Бялковыя дні.

У дні высокай фізычнай ці разумовай нагрузкі вы можаце кароткачасова перайсьці на «рэжым паляўнічага», прыкметна павялічыўшы частку бялку ў рацыёне. Гэта дазволіць вам выкарыстоўваць яго стымулюючае дзеяньне.

У першую чаргу – бялок.

Бялок варта есці першым падчас сталаваньня – так ён лепш насычае.

Інсулінарэзыстэнтнасьць.

Высокабялковая дыета вядзе да зьніжэньня адчувальнасьці да інсуліну, нават пры пахудзеньні. Гэта вядзе да захаваньня падвышанай рызыкі інсулінарэзыстэнтнасьці, таму пазьбягайце высокабялковых дыетаў працяглы час.

BCAA.

Надмер амінакіслотаў з разгалінаваным ланцугом у рацыёне (малочныя прадукты, яйкі, мяса і да т.п.) або ў выглядзе спартовых дабавак можа запаволіць цяглічны рост у атлетаў-пачаткоўцаў (за кошт хутчэйшага аднаўленьня), зьнізіць адчувальнасьць да інсуліну і зрабіць яшчэ шэраг адмоўных уздзеяньняў. Але мы можам выкарыстоўваць гэтыя дадаткі ў выпадках экстранагрузак (маратон і г. д.).

Трыптафан з'яўляецца папярэднікам такіх важных малекулаў, як сэртанін і мэлатанін. Рэч у тым, што трыптафан слаба пранікае праз гематаэнцэфалічны бар'ер, яго перанос залежыць ад суадносінаў у крыві трыптафан / ВСАА. Таму пасля бялковай ежы ўзровень трыптафану вырастае ў плазме крыві, але ня ў мозгу. Калі вы з'ядаеце раслінную ежу, то інсулін зніжае ўзровень ВСАА (але не трыптафану) у плазме крыві, узмацняючы іх паглынаныя цягліцамі. Зніжэнне ўзроўню ВСАА вядзе да змены суадносінаў трыптафан / ВСАА, што ўзмацняе перанос трыптафану ў мозг і паляпшае самаадчуванне. Даданне нават невялікіх колькасцяў бялку да вугляводнай ежы прыводзіць да павелічэння ўзроўню ВСАА, што б'якуе гэты механізм. Дастаткова 4% бялку, каб прадухіліць змяненне суадносінаў трыптафан / ВСАА. Таму ня варта дадаваць да кожнага прыёму ежы багатыя ВСАА прадукты!

Знізіць узровень жалеза ў крыві дапаможа донарства. Здавайце 1-3 разы на год кроў і рэгулярна правярайце фэрытын, асабліва калі ў вас ёсць генэтычная схільнасць да назапашвання жалеза.

Бялковыя кактэйлі.

Бялковыя парашкі – гэта «бедныя» калёрыі, бо ў іх шмат калёрыяў і мала дадатковых нутрыентаў (мінэральны, вітаміны і да т.п.) у параўнанні з цэльнымі прадуктамі. Магчыма, яны будуць карыснымі для прафесійных атлетаў, але не для тых, хто не займаецца фізічнымі нагрузкамі.

Вэганства і карнівор (zero carb diet).

Як поўная адмова ад мяса, так і высокабялковая дыета на адным мясе не з'яўляюцца здаровымі варыянтамі харчавання, гэтыя скрайнасці шкодзяць здароўю.

Лішак і недахоп жалеза.

Вялікая колькасць чырвонага мяса (асабліва ў рацыёне мужчынаў) прыводзіць да назапашвання залішняга жалеза. Правярыць яго варта, здаўшы аналіз на ўзровень фэрытыну. Калі ён высокі, то лепшы спосаб зніжэння – стаць донарам. Здавайце 1-3 разы на год кроў, рэгулярна правярайце ўзровень жалеза, асабліва калі ў вас ёсць генэтычная схільнасць да яго назапашвання.

Мэтыянін і кантэкст дыеты.

Істотна ўплывае і кантэкст дыеты. Напрыклад, у чалавека, які есць шмат мяса і мучнога, мала зеляніны і гародніны, спажыванне мэтыяніну можа прыводзіць да павелічэння ў крыві гомацыстэіну, што вельмі шкодна для сасудаў. А вось калі з мясам есці больш гародніны, то мэтыянін будзе лепш засвойвацца з наяўнасцю вітамінаў В12, В9, прадуктаў-донараў мэтыльных групаў (халін, бэтаін у капусте і да т.п.). Людзям з мутацыямі фолатнага цыклю (MTHFR, MTR, MTRR) і з падвышаным гомацыстэінам варта таксама больш уважліва ставіцца да спажывання чырвонага мяса.

Гатоўля.

Бялковыя прадукты вельмі адчувальныя да гатоўлі (гл. раздзел па гатаванні). Аптымальныя ашчадныя спосабы гатоўлі, марынаванне мяса кіслым (воцат, цытрына) і спецыямі, варыць, а ня смажыць. Гэта скарачае тэрмін гатавання і прадухіляе ўтварэнне шкодных рэчываў. Цікава, што вараная рыба павялічвае працягласць жыцця і паляпшае настрой (зніжэнне рызыкі дэпрэсіі), а вось смажаная – не.

Мяса, зеляніна і гародніна.

Карысныя кампаненты зеляніны і гародніны нават у страўніку абясшкоджваюць тыя шкодныя рэчывы, якія ўтворацца пры смажаньні мяса. Таму найлепшы гарнір да мяса – гэта зеляніна (базілік, рукала, шпінат), закарсы (часнык, лук), крыжакветныя (кале, брокалі, пэкінская капуста і г.д.).

Бялок і цяглічны рост.

Вядома, дастатковы ўзровень бялку важны для цяглічнага росту. Але яго ўплыў часта пераацэньваецца. Так, сілавыя трэніроўкі павышаюць сынтэз бялку на 40%, а выкарыстаньне бялку дадае толькі 10%, то-бок ключавым момантам зьяўляюцца трэніроўкі, а не бялок. Залішні бялок не павялічвае інтэнсіўнасьці росту цягліцаў.

Малочныя прадукты.

Малако – гэта не звычайны структурны бялок (як мяса), а сыгнальны, які актывуе рост маладых арганізмаў. У ім шмат лейцыну (да 14%), ён мае высокі інсулінавы індэкс і пры ўжываньні ў вялікай колькасьці можа выклікаць шэраг адмоўных эфэктаў. У малацэ таксама ёсьць цукар галактоза, які паскарае старэньне, і ляктоза, непераноснасьць якой (як прыроджаная, так і набытая) нэгатыўна ўплывае на работу кішачніка. Залішняе спажываньне малака можа павялічваць рызыку разьвіцьця некаторых відаў раку. Асабліва неспрыяльна спалучэньне малочнага, салодкага і мучнога разам. Таму ўжываньне цэльных малочных прадуктаў варта абмежаваць, зрабіўшы ўмеранае выключэньне для фэрмэнтаваных прадуктаў (цэльныя кефір, ёгурт) або сыроў, але ў невялікай колькасьці. Так, кефір можна ня проста піць, а запраўляць ім салату. А ўжо пра кефір на ноч, як мы цяпер ведаем, і зусім варта забыць!

Соя і яе вытворныя.

Соевы бялок часта выкарыстоўваецца ў гатовай ежы і паўфабрыкатах. Ён мае высокае ўтрыманьне мэтыяніну (у параўнаньні зь іншымі бабовымі), высокую эстрагенную актыўнасьць і ня вельмі добра засвойваецца. Іншыя бабовыя больш карысныя, чым соевыя прадукты. Іх есьці можна, але ва ўмеранай колькасьці.

Нізкагістамінавая дыета.

Вельмі часта прычынай непераноснасьці асобных прадуктаў зьяўляецца не харчовая алергія, а непераноснасьць гістаміну (фальшывая харчовая алергія). У гэтым выпадку добра дапамагае абмежаваньне прадуктаў, якія ўтрымліваюць гістамін ды іншыя біягенныя аміны. Паўфабрыкаты зь бялковых прадуктаў, працяглае іх захоўваньне павялічваюць рызыку іх непераноснасьці ў адчувальных да гэтага людзей. У нізкагістамінавую дыету ўваходзіць выключэньне мясных кансэрваў, сушанага, вяленага мяса, мяса працяглага захоўваньня, каўбасы, фаршу, мяса бяз даты расфасоўкі і г. д. Шмат можа быць гістаміну ў рыбе, асабліва ў тунцы, сардзіне, скумбрыі, у рыбных соўсах, сьвежай крамнай рыбе. Выбірайце рыбу глыбокай замарозкі і не размарожвайце яе працягла ў лядоўні. У вытрыманых сырах таксама можа зьмяшчацца шмат гістаміну ды іншых амінаў. Пры гэтым сьметанковае масла і маладыя сыры дапушчальныя.

Правіла 22. Водны балянс

Слушны водны балянс важны для здоровага харчавання. Піцьцё дастатковай колькасці вадкасці дабратворна адбіваецца на рабоце мозгу, цягліцаў, кішачніка ды іншых органаў. Хранічны стрэс, узрост могуць прыводзіць да прытуплення смагі, што можа выліцца ў спажываньне меншых колькасцяў вадкасці. А вось спажываньне «вадкіх калёрыяў» – любых вадкасцяў, якія месцяць калёрыі, – звязанае з негатыўным уплывам на здароўе.

У нашым мозгу ёсць адмысловая сыстэма, якая кантралюе колькасць вадкасці ў арганізьме, нэўроны пітнага цэнтра выдатна кіруюць водным балянсам і смагаю. Пры недахопе вады ў нас узнікае смага, і вада здаецца нам смачнейшай. А вось калі водны балянс у норме, мы ня хочам піць і вада здаецца нясмачнай. Гэты мэханізм дакладны, і яму можна давяраць. Калі людзі п'юць ваду па сыгналах са спецыяльнай праграмы на смартфоне, а не калі іх смажыць, мне гэта здаецца крыху дзіўным і ненатуральным.

Як з'явілася праблема?

Здавён-даўна селішчы засноўваліся ля крыніцаў пітной вады. У апошнія дзесяцігоддзі пры актыўнай падтрымцы вытворцаў вады стаў укараняцца міт аб неабходнасці піць вялікую яе колькасць. З'явіліся розныя формулы разліку для здаровых людзей, якія змушаюць іх піць больш вады, чым хочацца, што ня вельмі правільна і карысна. Колькасць неабходнай вадкасці – гэта вельмі зменлівая велічыня. Яна залежыць ад масы цела, тэмпературы, вільготнасці, фізычнай актыўнасці, дыеты і да т. п. Ёсць агульная рэкамендацыя: 30 мл на кіляграм масы цела, прычым гэтая колькасць улічвае і ваду ў ежы (супы, садавіна і г.д.). Нягледзячы на тое, што часта чую пытаньні накшталт «Доктар, колькі мне напраўду піць вады ў мілілітрах?» – я не сьпяшаюся адказваць канкрэтнай і няслушнай лічбай.

Акрамя таго, людзі пачалі піць не ваду, а вялікую колькасць напояў, якія ўтрымліваюць калёрыі: гэта і розныя салодкія газіроўкі, сокі, фрэшы, смузі і да т. п. Нават піцьцё гарбаты і кавы суправаджаецца даданьнем вялікіх колькасцяў цукру, вяршкоў, малака, а дадаткова да такіх «напояў» спажываецца дэсэрт. Такім чынам, людзі пачынаюць піць менш вады, а больш спажываць напояў, што кепска спаталяюць голад.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Абязводжваньне.

Ёсць даныя, што нават страта вады ў 1-1,3% ад масы цела пагаршае настрой і канцэнтрацыю, павышае рызыку галаўнога болю. Калі страта вады перавышае 2% ад масы цела, зьніжаюцца нашыя фізычныя і кагнітыўныя здольнасці, мы горш выглядаем. Страта 5% і больш вядзе да парушэньняў тэрмарэгуляцыі, што актуальна для тых, хто жыве ў гарачым клімаце, і спартоўцаў, недахоп больш чым 6-7% прывядзе да моцнай страты трываласьці. Абязводжваньне пагаршае стан скуры, можа справакаваць галаўны боль, парушыць працу страўнікава-кішачнага тракту, зьменшыць разумовыя здольнасці, узмацніць апэтыт.

Страта вады ў 1-1,3% ад масы цела пагаршае настрой і канцэнтрацыю, павышае рызыку галаўнога болю. Калі страта вады перавышае 2% ад масы цела, зьніжаюцца нашы фізычныя і кагнітыўныя здольнасці. Страта 5% і больш вядзе да парушэньняў тэрмарэгуляцыі, што актуальна для тых, хто жыве ў гарачым клімаце, і спартоўцаў, недахоп больш чым 6-7% прывядзе да моцнай страты трываласьці.

Дадатковая вадкасьць.

Так, спажываючы залішнюю колькасьць вадкасьці, можна нашкодзіць свайму здароўю. Часта людзі спрабуюць піць у запас, баючыся абязводжваньня, што можа быць небясьпечна. Дадатковае ўжываньне вадкасьці не ўплывае на зьніжэньне рызыкі захворваньняў (даныя аналізу назіраньняў на 120 тысячах людзей цягам 10 гадоў), залішняя вада нават не спрыяе ўвільгатненьню вашай скуры і не ўплывае на працягласьць жыцьця. Такім чынам, спажываньне вады пры абязводжваньні дапамагае, а вось пітво звыш нормы ані не ўплывае на здароўе, за выключэньнем шэрагу невялікіх рызык.

Вадкія калёрыі.

Дасьледаваньні паказваюць, што спажываньне фруктовых сокаў, квасу ды іншых салодкіх вадкасьцяў небясьпечнае для здароўя. У сярэднім у 1 шклянцы фруктовага соку бяз цукру зьмяшчаецца каля 20-23 грамаў цукраў. Хуткасьць усмоктваньня цукру з соку нашмат вышэйшая, чым з цэльнага фрукта: садавіна як такая не дае магчымасьці пераеьці. Арганічныя кіслоты ў соках маскуюць цукар, таму людзі недаацэньваюць рэальную небясьпеку сокаў для здароўя і іх калярыйнасьць. Вадкія калёрыі спрыяюць карыесу (цукар + кіслата), павялічваюць рызыку атлусьчэньня, цукровага дыябэту. Салодкія напоі прыводзяць да пагаршэньня работы мозгу і ў маладых людзей, зьніжаюць аб'ём мозгу і павялічваюць рызыку хваробы Альцгеймэра. Шклянка апэльсінавага соку прыгнятае эфэктыўнасьць тлушчаспаленьня на 25%. Устаноўленая карысьць фрукта не пераносіцца аўтаматычна на сок – ужываньне граната зьніжае рызыку разьвіцьця сардэчных хваробаў, а гранатавы сок не валодае падобнымі эфэктамі.

Асноўныя прынцыпы

Піце чыстую ваду, не выкарыстоўвайце сокі, ваду зь мёдам, салодкія газіроўкі, смузі, гарбату, каву для здавальненьня смагі!

Правіла тэставага глытка: трымайце каля сябе бутэльку.

Калі вас раптам засмажыла (ці вам здалося, што гэта смага), то адпіце адзін глыток і спыніцеся. Калі вы адчулі задавальненьне і смага стала выразнейшай, то піце больш. Самае галоўнае – адчуць эмоцыю пасля першага глытка. Ключ да правільнага выкарыстаньня гэтага, так напраўду, відавочнага мэтаду – уменьне прыслухоўвацца да сыгналаў уласнага цела, усвядомленасьць.

Арганізм працуе па мэтадзе каліброўкі: спачатку ён папаўняе адразу 50-80% дэфіцыту вадкасьці, а потым павольна дабірае рэшту. Смага зьнікае яшчэ да таго, як вада ўсмоктваецца страўнікам. Такое паступовае аднаўленьне страты вадкасьці больш натуральнае для нас.

Піць пакрысе.

Калі вы п'яце, зьлёгка затрымліваючы ваду, невялікімі глыткамі і смакуючы, то адбываецца больш эфэктыўнае ўхіленьне смагі. Нават калі мы папілі да адсутнасьці смагі, то папоўнілі балянс ня цалкам. Арганізм працуе па мэтадзе каліброўкі: спачатку ён папаўняе адразу 50-80% дэфіцыту вадкасьці, а потым павольна дабірае астатняе. Смага зьнікае яшчэ да таго, як вада ўсмоктваецца страўнікам. Такое паступовае аднаўленьне страты вадкасьці больш натуральнае для нас. Таму не сьпяшайцеся выпіваць адразу велізарную колькасьць вадкасьці, лепей гэта рабіць пакрысе, памяншаючы аб'ёмы выпітага.

Вызначце недахоп вадкасьці. Навучыцеся ідэнтыфікаваць у сябе простыя прыкметы недахопу вады:

1. смага – самы надзейны крытэр;
2. зьмена колеру і колькасьці мачы (чым цямнейшая мача, чым яе менш і мацнейшы пах, тым мацнейшае абязводжваньне);
3. зьмены скуры: зьніжэньне тургору скуры, вялікая выяўленасьць зморшчынаў (іх можна праверыць шчыпковым тэстам: ушчыкніце сябе і адпусьціце – скура павінна хутка расправіцца, у адваротным выпадку ёсьць недахоп вады);
4. зьмена сьлізьніцаў (сухасьць у роце, перасыханьне сьлізьніцы носа, сухі язык і г.д.);
5. цяглічная слабасьць, павелічэньне частаты пульса;
6. вы ў стрэсе і не заўважаеце абязводжваньня, зрабіце тэставы глыток.

Як трымацца правіла? Ідзі і парады

Фальшывая смага.

Пры стрэсе павялічваецца актыўнасьць симпацыйнай нэрвовай сыстэмы, што гняце работу сьлінных залозаў і выклікае адчуваньне перасыханьня ў роце. Пасьля аднаго глытка вады жаданьне піць зьнікае. Увільгатненьне ротавай поласьці прыбірае фальшывую смагу.

Пры стрэсе павялічваецца актыўнасьць симпацыйнай нэрвовай сыстэмы, што гняце работу сьлінных залозаў і выклікае адчуваньне перасыханьня ў роце. Пасьля аднаго глытка вады жаданьне піць зьнікае. Увільгатненьне ротавай поласьці прыбірае фальшывую смагу.

Прапала смага.

Смага часта можа зьнікаць, асабліва ва ўмовах хранічнага стрэсу (калі, па лёгіцы арганізму, ужо лепш абязводжваньне, чым страта натрыю). Але тэставы глыток вады актывуе ўтоенае пачуцьцё смагі, і зьяўляецца пачуцьцё задавальненьня.

Не адкладайце ваду далёка.

Дасьледаваньні паказваюць, што пры фізычнай дзейнасьці ў гарачым клімаце спартоўцы выпіваюць толькі 50% ад страчанай вадкасьці. Таму трэба пэрыядычна рабіць тэставы глыток, а не адкладаць далёка бутэльку, калі вы адзін раз папілі. Не, адзін раз поўнасьцю дэфіцыт не папоўніць!

Вільготнасьць паветра.

Узімку, калі працуе ацяпленьне і вільготнасьць паветра нізкая, мы губляем з паветрам шмат вадкасьці. Гэта можа прывесць да дадатковай страты да 500 мл вадкасьці на содні. Сухасьць сьлізьніцаў павялічвае рызыку вострых рэспіраторных захворваньняў. Усталойце ўвільгатняльнік паветра, падтрымлівайце аптымальную вільготнасьць удома.

Газаваная вада.

Газаваная вада (насычаная вуглякіслым газам) мае рознаскіраваныя эфэкты на здароўе. Так, яна можа дапамагаць пры праблемах з кішачнікамі, можа змяншаць пачуццё голаду за кошт павелічэння аб'ёму ў страўніку. Аднак вялікія яе колькасці могуць залішне стымуляваць страўнікава-кішачны тракт у чыстых прамежках, што непажадана. Кіслотнасці газіроўкі не асыцерагайцеся, яна нязначная.

Мінэральны склад вады.

Існуюць комплексныя сыстэмы ацэнкі якасці вады, якія ўлічваюць дзясяткі паказнікаў. Вылучаюць небяспечныя для здароўя паказнікі, якія непажадана перавышаць, карысныя злучэнні, якія патрабуюцца для здароўя. Многія са злучэнняў, нават тыя, што перавышаюць норму, могуць быць карыснымі. Напрыклад, больш высокія канцэнтрацыі літыю ў вадзе зніжаюць рызыку дэпрэсій, суіцыдаў і хваробы Альцгеймера. Такім чынам, невялікае перавышэнне горных водоў па ўтрыманні літыю можа быць карысным.

Жорсткасць вады.

Жорсткасць вады звязаная з утрыманнем у ёй соляў кальцыю і магнію, дыстыляваная вада цалкам ачышчаная ад соляў. Занадта мяккая вада нават небяспечнейшая, чым жорсткая. Залішняе ўжыванне мяккай вады, у тым ліку дыстыляванай, можа павышаць рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў і вымываць карысныя мінэралы з арганізму. У рэгіёнах з жорсткай вадой сьмяротнасць ад сардэчных захворванняў вышэйшая, а вось на камяні ў нырках і жоўцевым пухіры жорсткая вада ніяк не ўплывае (ёсць даныя, што нават можа змяншаць іх рызыку).

Аналіз вады.

Зрабіце аналіз вады ў сябе дома. Памятайце, што на яе якасць уплывае і сыстэма яе разьмеркавання (матэрыял трубаў, яго стан). Пры разбурэнні трубаў шкодныя рэчывы могуць пападаць у ваду.

«Палепшаныя воды».

Існуе вялікая колькасць «карыснай» вады – «шчолачная», «структураваная», «талая», «зараджаная», «вадародная», але яны ня маюць навукова даведзенай карысці і ў лепшым выпадку бескарысныя. «Цяжкая» і «лёгкая» воды маюць тэарэтычнае абгрунтаванне магчымага эфэкту, але пакуль няма надзейных даследаванняў іх магчымай эфэктыўнасці.

Існуюць міты пра ўнікальную карысць як цёплай, так і халоднай вады, але яны ня маюць навуковага пацверджання. Калі вам падабаецца цёплая вада – піце яе з задавальненнем. Вада пакаёвай тэмпературы – гэта разумны кампраміс.

Прыгожы посуд.

Трымайце прыгожую шклянку і графін каля сябе. Піць са шклянога і прыгожага посуду бясспечней і прыемней, чым з плястыкавай бутэлькі.

Кафэінзмяшчальныя вадкасці.

Звярніце ўвагу, што лішак кафеіну ў гарбаце, каве і г. д. можа мець вялікую колькасць негатыўных аспектаў, асабліва ў адчувальных да іх людзей – ад бессані да трывожнасці. Пазбягайце спажывання кафеіну пасля 15:00.

Час дня.

Разумна выпіць ваду раніцай (страта вадкасці ноччу), пасля фізічнай актыўнасці, меней піць на ноч.

Прадукты харчавання.

Вада ў прадуктах харчавання таксама лічыцца. Чым больш вы ясьце супоў, сакавітай садавіны і гародніны, тым менш вам трэба піць.

Карысць цёплай вады, карысць халоднай вады.

Існуюць міты пра ўнікальную карысць як цёплай, так і халоднай вады, але яны ня маюць навуковага пацверджання. Калі вам падабаецца цёплая вада – піце яе з задавальненнем. Вада пакаёвай тэмпературы – гэта разумны кампраміс.

Вада з дабаўкамі.

Калі звычайная вада нямачная вам, то можаце дадаць невялікую колькасць лайму, цытрыны, імберца. Пазбягайце дадання калярыстых дабавак нахштальт мёду.

Можна піць ваду падчас яды.

Вада сыцяе па складках малой крывізна страўніка, а цвёрдая ежа ў большай ступені знаходзіцца на вялікай крывізне, таму вада не пагаршае стрававання. Але часта людзі п'юць, каб аблегчыць жаванне або хутчэй праглынуць ежу, вось у гэтым выпадку вада відавочна супрацьпаказаная. Шклянка вады перад ежай можа зменшыць колькасць з'едзеных калёрыяў у час сталавання.

Правіла 23. Балянс натрый – калій

Важным правілам харчавання з'яўляецца захаванне правільных суадносінатў натрыю Na + і калію K + у прадуктах харчавання. Яно вызначае вельмі многія паказнікі: ад агульнага тонусу да здароўя касьцей і, што важней за ўсё, артэрыяльнага ціску.

Праблему солевага дысбалансу вырашыць дастаткова лёгка: для гэтага нам трэба паменшыць ужыванне натрыю (перастаўшы саліць і знізіўшы долю гатовых прадуктаў харчавання) і павялічыць паступленне калію (есьці больш цэльнай расліннай ежы). Гэта дазволіць вам ня толькі зменшыць рызыку артэрыяльнай гіпэртэнзіі, але й лепей пачувацца і выглядаць.

Як з'явілася праблема?

У старажытныя часы наша асяроддзе было пазбаўленае крыніцаў солі, за выключэннем узьбярэжжа, атрымаць натрый нашы продкі маглі толькі праз жывёльную ежу. Нашаму арганізму патрабуецца

натрый, таму ва ўмовах яго дэфіцыту ў нас сфармаваліся магутныя сістэмы яго ўтрымання. Цікава, што сістэмы ўтрымання натрыю (праз гармон альдастэрон) актыруюцца ня толькі пры яго страце, але і пры стрэсе. Бо стрэс – гэта і страта крыві, і інтэнсіўныя фізычныя нагрузкі, у тым і іншым выпадку гэта страта натрыю і вады. Таму стрэс можа запусціць механізмы ўтрымання натрыю і вады ў арганізме. Удалечыні ад мора паляўнічыя-збіральнікі маглі абыходзіцца бяз солі, але пераход да земляробства зь пераважна вугляводнай ежай патрабуе яе наяўнасці (саляны голад), так яна стала дарагім таварам у мінулым.

А вось калій багата ўтрымліваецца ў расліннай ежы – ад клубняў да садавіны і ягадаў. Паляўнічыя-збіральнікі елі раслінную ежу штодня, таму ў нас у арганізме няма механізмаў назапашвання і ўтрымання калію! Мы ніколі не адчувалі патрэбы ўтрымліваць у арганізме калій, больш за тое, пры стрэсе арганізм нават актыўна пазбаўляецца ад калію.

Нашаму арганізму патрабуецца натрый, таму ва ўмовах яго дэфіцыту сфармаваліся магутныя сістэмы яго ўтрымання. Цікава, што сістэмы ўтрымання натрыю (праз гармон альдастэрон) актыруюцца ня толькі пры яго страце, але і пры стрэсе. Бо стрэс – гэта і страта крыві, і інтэнсіўныя фізычныя нагрузкі, у тым і іншым выпадку гэта страта натрыю і вады.

Сучасная праблема балянсу натрый – калій узнікла, бо соль стала шырока даступнай і дадаецца ва ўсе прадукты (схаваная соль), формула «цукар, тлушч, соль» – гэта класічная трыяда фастфуду. Чым больш мы ямо апрацаваных прадуктаў, тым больш ямо натрыю. А вось зьніжэнне спажывання цэльных раслінных прадуктаў прывяло да таго, што мы спажываем нашмат менш калію, чым трэба. Цяпер сярэдні чалавек мае сутачнае спажыванне натрыю ў 2-3 разы вышэй за норму, а калію, наадварот, у 2-3 разы менш за норму.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Пераяданьне.

Соль заўважна стымулюе дафамінавую сістэму мозгу, таму выклікае пераяданьне. Салёных прадуктаў мы зьядаем больш, а вось на жывёльных мадэлях лішак солі ў дыеце прыводзіў да ангеданіі (зніжэння здольнасці атрымліваць задавальненне), а поўнае выключэнне – да дэпрэсіі. Для нашага арганізму соль – гэта чыньнік выжывання, каманда «еж яе колькі ўлезе і запасай на будучыню». У нашым арганізме ёсць спецыяльныя сістэмы ўтрымання і запасаў натрыю. Цікава, што бацькі, якія злоўжываюць сольлю, могуць перадаць гэтую цягу дзецям праз эпигенэтычныя механізмы.

Водны балянс.

Калій і натрый аказваюць супрацьлеглае дзеянне на водны балянс: калій валодае мочагнальным эфектам, а натрый затрымлівае ваду. Калій патрэбны для вывядзення лішкаў натрыю і вады з арганізму, таму багатая на яго ежа памяншае азызласць. А вось лішак натрыю можа прыводзіць да страты калію. Стрэс, які вядзе да затрымкі натрыю, таксама можа ўзмацніць ня толькі артэрыяльны ціск, але і азызласць. А спалучэнне «стрэс, соль, недасыпанне і салодкае» можа нанесці моцны ўдар па вашай знешнасці.

Сардэчна-сасудзістыя захворванні.

У тых краінах, дзе ядуць больш расьліннай ежы, меней сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Так гіпэртанія (падвышаны ціск) сустракаецца толькі ў 1% насельніцтва, а вось у заходніх краінах – у 30% насельніцтва. Навукоўцы высьветлілі, што людзі з дэфіцытам калію і лішкам натрыю маюць удвая большую рызыку сьмерці ад хваробаў сэрца і на 50% павышаную рызыку памерці ад іншых захворваньняў.

Рак страўніка.

Залішняе спажываньне солі звязанае з падвышанай рызыкай раку страўніка (у спалучэньні з *Helicobacter pylori*) і з ракам тоўстага кішачніка.

Азызласьць.

Вельмі частай праблемай зьяўляецца пастознасьць, друзласьць, азызласьць, млявасьць падскурнай клятчаткі ў цэлым або ў пэўных частках цела. Адкуль бярэцца друзласьць у здоровага чалавека бязь першаснай паталёгіі лімфатычнай сыстэмы? Вінаваты залішні натрый, які назапашваецца ў падскурна-глушчавай клятчатцы, дзе стымулюе павялічаны рост (гіпэрплазію) лімфатычных сасудаў з затрымкай вадкасьці. Сетка лімфатычных сасудаў расьце, а іх тонус падае, і гэта ўсё прыводзіць да затрымкі вадкасьці. Памятайце, што ўвесь лішак натрыю і звязанай вады захоўваецца менавіта ў падскурна-глушчавай клятчатцы!

Залішні натрый назапашваецца ў падскурна-глушчавай клятчатцы, дзе стымулюе павялічаны рост (гіпэрплазію) лімфатычных сасудаў з затрымкай вадкасьці. Сетка лімфатычных сасудаў расьце, а іх тонус падае, і гэта ўсё прыводзіць да затрымкі вадкасьці.

Імунітэт.

Натрый стымулюе імунітэт, што павялічвае рызыку аўтаімунных захворваньняў. Больш высокая канцэнтрацыя натрыю зьяўляецца актыватарам імуннай сыстэмы, соль стымулюе актыўнасьць імуннай сыстэмы на ўсіх узроўнях – ад дыфэрэнцыяваньня Т-лімфацытаў да актыўнасьці макрафагаў. А вось дэфіцыт натрыю можа аслабляць імунную сыстэму. Навукова даведзена, што лішак солі павялічвае рызыку захварэць на расьсеяны склероз. Павелічэньне колькасьці алергій звязанае з тым, што высокасолевая дыета парушае імунны адказ.

Соль і мэtabалізм.

Лішак натрыю зьніжае адчувальнасьць да інсуліну і павялічвае рызыку атлусьчэньня. Нават зусім здаровыя маладыя людзі, якія ўжываюць вялікую колькасьць натрыю, могуць выяўляць пагаршэньне свайго здароўя. А людзей з атлусьчэньнем і тых, хто ўжывае вялікую колькасьць натрыю, гэта вядзе да паскарэньня працэсу старэньня.

Іншыя праблемы.

Лішак натрыю павялічвае рызыку захворваньняў нырак, астэапарозу, катаракты, пагаршае кішачную мікрафлёру. Дастатковая колькасьць калію запавольвае і перадухіляе ўтварэньне камянёў у нырках і жоўцевым пухіры.

Асноўныя прынцыпы

Неабходна захоўваць правільныя суадносіны натрыю і калію ў прадуктах харчавання (1:3-1:4). Баланс натрыю і калію нашмат важнейшы, чым захаваньне канкрэтнай колькасці. Звярніце ўвагу, што наш арганізм недахоп натрыю пераносіць лягчэй, чым яго лішак (бо ёсць сістэмы захоўвання і ўтрымання), а вось недахоп калію – нашмат горш, чым яго лішак. Таму ня страшна часам зьесці калію крыху больш, а натрыю – крыху менш.

Звычайная соль, якой мы падсольваем ежу, – гэта ўсяго толькі вяршыня айсбэрга, 10–20% ад агульнай колькасці спажыванага намі натрыю. Вялікая яго частка змяшчаецца ў гатовых прадуктах харчавання, якія і зусім могуць быць несалёнымі. Да прыкладу, 40-50% натрыю паступае з хлеба і выпечкі.

Паменшыце колькасць натрыю.

Для гэтага спачатку выявіце асноўныя крыніцы натрыю ў вашым рацыёне. Як ні парадасальна, звычайная соль, якой мы падсольваем ежу, – гэта ўсяго толькі вяршыня айсбэрга, 10–20% ад агульнай колькасці натрыю. Вялікая яго частка змяшчаецца ў гатовых прадуктах харчавання, якія і зусім могуць быць несалёнымі. Так, 40-50% натрыю паступае з хлеба і выпечкі. Вельмі шмат солі ў сырах, каўбасе (да 3 грамаў на 100 грамаў каўбасы), вэнджаніне і да т. п. Звярніце ўвагу, што значная колькасць натрыю знаходзіцца ў выглядзе шматлікіх харчовых дабавак: натрыю сорбат, натрыю бікарбанат, натрыю глутамат, натрыю бэнзаат. Гэта значыць, чым больш у вашым рацыёне гатовай ежы, тым больш вы ясьце натрыю. У цэлым пажадана спажываць ня больш за 1500 мг натрыю ў дзень.

Не саліце ежу.

Адмоўцеся ад пастаяннага дадання солі, бо калі вы хоць зрэдку ясьце мяса, рыбу, яйкі і гатовую ежу, то вам солі хапае.

Павялічце колькасць калію.

Цэльная расьлінная ежа – гэта ўнівэрсальная крыніца калію. Калій у садавіне і гародніне выдатна засвойваецца, так як спалучэньне глюкозы зь мінераламі дапамагае лепшаму засваеньню калію клеткамі. Звярніце ўвагу, што соднёвая патрэба ў каліі ў сярэднім 4700мг на дзень, яна заўважна павялічваецца пры фізычных нагрузках, цяжарнасьці і пры харчаванні зь вялікай колькасцю солі. Пры недахопе калію назіраюцца слабасьць, стомляльнасьць, паскараецца ўтварэньне камянёў, парушаецца абмен рэчываў, затрымліваецца вадкасць у арганізьме. Вырашыць пытаньне з каліем вельмі проста, бо цэльная гародніна і садавіна ўтрымліваюць мала натрыю і шмат калію. Выбірайце, што вам даспадобы: фасоля, сачавіца, капуста, бульба, банан, авакада, буракі, памідор, салата, рэпа, радыска, пятрушка і шмат іншага.

Як трымацца правіла? Ідзі і парайся

Паступовасьць.

Бяз солі спачатку ўсё здасца нясмачным, але гэта нармальна. За месяц адчувальнасьць рэцэптараў мяняецца, і вы зможаце аднавіць смакавую адчувальнасьць і насалоджвацца ад смакамі і адценьнямі. Лішак солі зьніжае смакавую адчувальнасьць.

Зрэдку можна салёнае.

У тым, каб зрэдку зьесьці нешта салёнае, небясьпекі няма. Рэдкае ўжываньне нават вельмі салёных страў не нашкодзіць, арганізм эфэктыўна дасць рады з гэтым. Дадавайце больш гародніны да салёных страў.

Перапрацаваная расьлінная ежа.

Прадукты, вырабленыя з расьлінаў, тым ня менш часцей за ўсё ўтрымліваюць лішак натрыю. Так, падсолены таматавы сок зьмяшчае лішак натрыю, а таксама шмат солі і ў хлебе.

Недахоп солі.

Занадта нізкае ўтрыманьне натрыю небясьпечнае і шкоднае. Але дэфіцыт натрыю ў людзей, якія спажываюць дастаткова жывёльнай ежы і хоць зрэдку нешта з гатовай ежы, малаімаверны. У групе рызыкі могуць быць вэганы (якія не ўжываюць соль і гатовыя прадукты), людзі, якія жывуць у гарачым клімаце, занятыя цяжкай фізычнай працай, пасля дыярэі і да т.п.

Салодкае (і крухмалістае) і азызласьць.

Інсулін дзейнічае на ныркі, стымулюючы затрымку натрыю і вадкасьці, выдзяленьне альдастэруну. Чым вышэйшая глікемічная нагрузка і чым меншая ваша адчувальнасьць да інсуліну, тым больш вы азызлыя і горай выглядаеце.

Стрэс.

Стрэс узмацняе цягу да салёнага і сам правакуе затрымку вадкасьці і натрыю. Пры стрэсе пазьбягайце салёнага і салодкага, сьпіце дастатковую колькасьць часу. Рэляксацыя палепшыць ваш стан і зьнізіць азызласьць. Пры хранічным стрэсе і паслабленьні функцыі наднырачнікаў можа ўзьнікаць дэфіцыт натрыю, бо арганізму яго складаней утрымліваць.

Стомленасьць.

Дэфіцыт калію і магнію часта праяўляецца ў выглядзе пастаяннай стомленасьці. Папаўненьне іх узроўняў дапамагае палепшыць тонус цягліцаў і трываласьць.

Правіла 24. Індывідуальныя асаблівасьці

У кнізе выкладзены найважнейшыя ўнівэрсальныя парадкі на конт рэжыму харчаваньня і выбару прадуктаў. Але пры гэтым трэба разумець, што канкрэтная фармулёўка харчовага правіла (колькі грамаў вугляводаў мне зьесьці на дзень, колькі гадзінаў і хвілінаў рабіць харчовае вакно і да т.п.) залежыць ад вашых індывідуальных асаблівасьцяў. У цэлым, чым больш вы пра сябе ведаеце, тым

дакладней вы можаце фармуляваць сабе мэты. Таму мне хочацца, каб вы ня проста чакалі парады, колькі грамаў тлушчу есці на содні, а занялі актыўную пазыцыю – даследчыка і назіральніка.

Зважайце на сваё здароўе, і ў гэтай сферы жыцця адбудуцца станоўчыя змены. Навучыцеся назіраць за сабой, даследаваць, тэставаць і вывучаць сябе, ня толькі суб'ектыўна, але і з дапамогай тэстаў. Так вы зможаце колькасна вымераць уплыў таго ці іншага стылю харчавання ды іншых зменаў.

На франтоне старажытнагрэцкага храма дэльфійскага аракула было высечана: «Спазнай самога сябе». Сапраўды, самавывучэнне, самадаследаванне з'яўляюцца важнымі практыкамі ў фармаванні здароўя і неад'емнай умовай стварэння насамрэч індывідуальнага падыходу. Калі вы звяртаеце ўвагу на пэўную сферу жыцця, у ёй непазбежна адбываюцца станоўчыя змены. Навучыцеся назіраць за сабой, даследаваць, тэставаць і вывучаць сябе, ня толькі суб'ектыўна, але і з дапамогай тэстаў. Так вы зможаце на праўду заўважыць уплыў таго ці іншага стылю харчавання ды іншых зменаў. Існуюць розныя тэсты, якія могуць выявіць стан вашага вугляводнага і тлушчавага абмену, асаблівасці засваення розных рэчываў, стан мікрафлоры і шматлікае іншае.

Як з'явілася праблема?

Усе людзі вельмі падобныя між сабой, з аднаго боку, але маюць шэраг адрозненняў, якія ўплываюць на іх рэакцыю на пэўны рэжым харчавання і прадукты. Гэтая рэакцыя залежыць ад генэтыкі, эпигенэтыкі, стану мікрафлоры, актыўнасці імуннай сістэмы, рэжыму фізічнай актыўнасці і шмат чаго іншага. Таму для розных людзей розныя дыетычныя парады могуць мець розную ступень эфектыўнасці.

Многія з генэтычных асаблівасцяў сфармаваліся пад уплывам чыннікаў асяроддзя, у якім жылі нашы продкі, і ўяўляюць сабой адаптацыі. Напрыклад, у большасці эўрапейцаў сустракаюцца такія варыянты генаў FADS1 і FADS2, якія ня могуць сінтэзаваць жывёльныя формы амега-3 тлустых кіслотаў з раслінных, а ў Азіі «вэгетарыянскіх» формаў такіх генаў больш.

Зразумела, вялікае значэнне мае і актуальны стан здароўя чалавека, дастатковасць усіх вітамінаў і мінералаў. Як я ўжо згадваў, іх аптымальны ўзровень паляпшае мэtabалізм, розныя нутрыенты здольныя палепшыць сістэму дэтаксыкацыі арганізму і тым самым паўплываць на абмен гармонаў унутры арганізму. Прапорцыі розных макранутрыентаў залежаць ад адчувальнасці чалавека да інсуліну і да лептыну, узроўню яго фізічнай актыўнасці. Чым ён вышэйшы, тым, напрыклад, больш бяспечным будзе ўжыванне вялікіх колькасцяў вугляводаў. На ступень засваення мінералаў, прыкладам, моцна ўплывае кіслотнасць страўніка: калі яна паніжаная, то ё ён засваенне будзе слабейшым.

Як гэта ўплывае на здароўе?

Веданне сваіх індывідуальных асаблівасцяў дапаможа найболей дакладна падобраць дыетычныя рэкамендацыі. Напрыклад, рэкамендацыя есці больш аліўкавага алею лепей спрацуе для носьбітаў нуклеатыдаў G у rs1801282 (знаходзіцца ў гене PPARG). Такія людзі найбольш атрымаюць карысці ад міжземнаморскай дыеты. Значнасьць генэтычных асаблівасцяў таксама вар'іруецца ад умеранай схільнасці да выяўленай пераноснасці. Копія A ў БНІП rs4988235 гену LCT дае магчымасць засвойваць лактозу. Калі няма хоць адной копіі, то раз'ываецца пераноснасць. Ёсць цэлы шэраг генэтычна прыроджаных пераноснасцяў (фруктозы, трэгалозы, глютэну і г. д.).

Многія з генэтычных асаблівасцяў сфармаваліся пад уплывам чыннікаў асяроддзя, у якім жылі нашы продкі, і ўяўляюць сабой адаптацыі. Напрыклад, у большасці эўрапейцаў сустракаюцца такія варыянты генаў FADS1 і FADS2, якія ня могуць сынтэзаваць жывёльныя формы амэга-3 тлустых кіслотаў з раслінных, а ў Азіі «вэгетарыянскіх» формаў такіх генаў больш.

З дапамогай генэтычнага тэсту можна выявіць парушэнне мэтабалізму шэрагу вітамінаў, асабліва важныя парушэнні ў абмене фалатаў. Тэст дапаможа ацаніць дакладны ўплыў кафеіну, бо ёсць такія асаблівасці, калі нават невялікая порцыя кавы заўважна ўзмацняе трывогу і турботу. Што тычыцца насычаных тлушчаў, тут можна згадаць мутацыю ў гене FABP2, у гэтым выпадку носьбітам А-генатыпу лепш абмяжоўваць колькасць насычаных тлушчаў, з'ядаючы іх ня больш за 50 грамаў на содні. Што да вітаміну D, то і там ёсць індывідуальныя асаблівасці яго рэцэптараў. Пэўныя палімарфізмы гену рэцэптару вітаміну D (Bsm I, Fok I, Taq I і інш.) уплываюць на разьвіццё шматлікіх захворванняў. Таму тэст дапаможа вам вызначыць аптымальны менавіта для вас узровень вітаміну D. Прадукты харчавання і гены ўзаемадзейнічаюць вельмі складана, уплываючы адзін на аднаго. Многія спалучэнні ў прадуктах могуць узмацняць або аслабляць актыўнасць генаў, а гены, у сваю чаргу, уплываюць на рэакцыю арганізму пры ўжыванні прадуктаў.

Вядома, генэтыка ўплывае і на асаблівасці харчовых паводзінаў. Для розных людзей працуюць розныя падыходы да кантролю псыхагеннага пераядання. Для прыкладу разгледзім тры гены, генэтычныя варыяцыі ў якіх павялічваюць рызыку кампульсіўнага пераядання. Гэта гены GAD2, Tag1A1 і FTO.

GAD2.

Гэты ген стымулюе пераяданне, ён звязаны з кампульсіўнымі парушэннямі харчовых паводзінаў. Ген кадуе фермент глутаматдэкарбаксілазу, падвышаная актыўнасць якой вядзе да 6-разовага ўзмацнення выпрацоўкі ГАМК (гама-амінамаслянай кіслаты) у мозгу. Выдзяленне лішку ГАМК у гіпаталамусе вядзе да павышэння ўзроўню нэўрапэптыду Y ў аркуатным ядры. А гэта прыводзіць да моцнага голаду. Што рабіць? Заблякаваць залішнюю актыўнасць нэўрапэптыду Y можна праз страўнікава-кішачны падыход. Там ёсць адмысловыя L-клеткі, якія выпрацоўваюць пэптыд YY, што прыгнятае апэтыт. Галоўнымі стымулятарамі пэптыду YY з'яўляюцца тлушчы і жоўцевыя кіслоты. А яшчэ – харчовыя валокны, а таксама аэробныя фізічныя практыкаванні.

Tag1A1.

Гэты ген звязаны з больш нізкай шчыльнасцю дафамінавых D2 рэцэптараў у галаўным мозгу. Яго носьбіты атрымліваюць прыкметна менш задавальнення ад жыцця і ад ежы. Людзям зь нізкай шчыльнасцю дафамінавых рэцэптараў для атрымання задавальнення трэба з'есці нашмат больш, што яны і робяць. Як толькі жыццё такіх людзей становіцца бязрадасным, яны пачынаюць вельмі шмат есці, перадаць для кампэнсацыі ўзроўню дафаміну. Што рабіць? Трэба больш радасці, а ня ежы. Ёсць і некалярычныя спосабы атрымання задавальнення ад ежы, і ня толькі ад яе. Гэта і прыгожы абрус, прыборы, сэрвіроўка, падача, размовы, час ежы, смакаванне і ўсвядомленая ежа. Таксама важна дадаць больш задавальнення зь іншых сфэр жыцця. Гэта падыве ўзровень дафаміну, і пераяданне аслабне.

FTO.

Гэты ген служыць актыватарам выдзялення гармону голаду грэліну. У носьбітаў яго «тлустых» версіяў узровень грэліну ня падае пасля ежы, як павінна быць, а застаецца высокім. Таму такія людзі

перадаюць і аддаюць перавагу высокатлушчавыя прадукты. Узровень грэліну павялічваецца пры стрэсе, таму ў адказ на яго носьбіты зьядаюць шмат лішняга. Што рабіць? Грэлін – гэта ня так кепска, як здаецца, ён, напрыклад, зніжае рызыку дэпрэсіі і стымулюе нэўрагенэз. Для носьбітаў АА вэрсіяў ГТО важна прытрымлівацца рэжыму харчавання, не перакусваць, не прапускаць прыёмы ежы і не рабіць харчовых разгрузак на тле павышанага стрэсу. Кантроль стрэсу і рэжыму харчавання дазволіць эфэктыўна даць рады з кампульсіўным пераяданьнем у гэтым выпадку.

Генэтыка смаку.

У розных людзей генэтычна розны парог адрозьніваньня смакаў, таму сапраўды «дзеду міла, а ўнуку гніла». Памятайце, што ваша харчаваньне павінна прыносіць задавальненьне, таму з шырокага спектру прадуктаў важна выбіраць, кіруючыся сваім смакам!

Мікрафлёра.

Асаблівасьці засваеньня прадуктаў і індывідуальная рэакцыя людзей залежаць ад стану мікрафлёры іх кішачніка. Таму, напрыклад, уздым узроўню глюкозы ў крыві ад аднаго і таго ж прадукту будзе ва ўсіх розным. Вывучэньне мікрафлёры кішачніка дапаможа ацаніць яе разнастайнасьць і выявіць, якія віды бактэрыяў адсутнічаюць, а таксама вызначыць аптымальныя нутрыенты для падкорму бактэрыяў таго ці іншага віду.

Асноўныя прынцыпы

Правіла 80/20.

Назіраньне за сабой, выкарыстаньне розных дыягнастычных тэстаў дапаможа вам выявіць індывідуальныя рэакцыі і асаблівасьці страваваньня ды ўлічваць іх для складаньня свайго пэрсанальнага рацыёну. Пры рабоце над сваім харчаваньнем прыслухоўвайцеся ня толькі да навуковых парадаў, але і да сваёй індывідуальнай рэакцыі. Бо гэта ўсярэдненыя парады, а вам трэба тое, што пасуе асабіста вам. Далёка ня ўсе парады будуць працаваць ідэальна, вам сярод усіх магчымых харчовых інструмэнтаў варта адшукаць тыя 20%, якія дадуць вам 80% выніку. Напрыклад, падбярэце, што мацней за ўсё вас насычае. Для гэтага адзначайце ў харчовым дзёньніку, колькі гадзінаў трымалася сытасьць пасля тых ці іншых прадуктаў і наколькі ў балах яна была выяўленая. Гэтак жа можна вывучыць і свой голад: ацэньвайце, калі ён узьнікае і якой інтэнсіўнасьці.

Харчовы дзёньнік.

Харчовы дзёньнік – гэта запіс рэжыму харчавання і прадуктаў, пры гэтым варта ўлічваць таксама іншыя фактары ладу жыцьця, каб усталяваць паміж імі дакладныя прычынна-выніковыя сувязі. Улічвайце стрэс, сон, фізычную актыўнасьць, дзень цыкля і іншыя фактары. Харчовы дзёньнік можна весьці ў розных формах: фатаграфуючы стравы і затым складаючы справаздачу і ведучы дзёньнік за тыдзень з адзнакамі памылак, дзе фіксаваць свае адступленьні ад рацыёну і аналізаваць іх прычыны. Вы можаце выявіць асноўныя прычыны зрываў і пераяданьня, вельмі часта яны знаходзяцца нават ня ў сфэры ежы, а звязаныя з дэфіцытам сну, недахопам фізычнай актыўнасьці ды іншымі прычынамі.

Сярод усіх магчымых харчовых інструмэнтаў варта адшукаць тыя 20%, якія дадуць вам 80% выніку. Напрыклад, падбярэце, што мацней за ўсё вас насычае. Для гэтага адзначайце ў харчовым дзёньніку,

колькі гадзінаў трымалася сытасць пасля тых ці іншых прадуктаў і наколькі ў балах яна была выяўленая. Гэтак жа можна вывучыць і свой голад: ацэньвайце, калі ён узнікае і якой інтэнсіўнасці.

Элімінацыйная дыета.

Вось спосаб сапраўды выявіць прадукты, якія выклікаюць непераноснасць. Для гэтага спачатку вы выключаеце большасць падазроных прадуктаў на працягу тыдня, а затым кожныя 2-3 дні дадаеце па адным падазроным прадукце, пры гэтым ведучы дзёньнік харчавання і адсочваючы сымптомы.

Глікемічны кантроль.

Вы можаце з дапамогай глюкометра і дыягнастычных палосак адсочваць уздым глюкозы праз гадзіну і дзве гадзіны пасля яды і абраць стравы ці прадукты, якія даюць мінімальны ўздым канкрэтна ў вашым выпадку. Ёсць і сістэмы сталага маніторынгу глюкозы ў крыві.

Генэтыка.

Цяпер ёсць вялікая колькасць розных кампаній, якія робяць генэтычныя тэсты, кошт на іх увесь час зніжаецца. Звярніце ўвагу, што далёка ня ўсе ДНК-парады маюць валіднасць. На шматлікія паказнікі ўплываюць адначасова некалькі генаў, а прадказаць іх сумарны ўплыў сапраўды пакуль яшчэ цяжка. Таму абавязкова правярайце валіднасць кожнай рэкамендацыі і стаўцеся да яе як да парады, якую можна правесці, а не як да ісціны ў апошняй інстанцыі.

Мікрафлёра.

Шмат кампаніяў робіць 16S рРНК – мэтагеномнае сэквенаванне мікрабіёмы, гэта найлепшы тэст. Ён дазваляе сапраўды вызначыць склад і суадносіны розных відаў бактэрыяў, ацаніць разнастайнасць мікрабіёмы, убачыць, якіх штамаў вам бракуе, што трэба змяніць у рацыёне для паляпшэння стану мікрафлёры. Робячы гэты тэст паўторна, можна напраўду ацаніць, як вашыя харчовыя змены паўплывалі на мікрабіём.

Харчовая непераноснасць.

У розных людзей шэраг прадуктаў выклікае паталягічныя рэакцыі, якія знікаюць пры выключэнні пэўных прадуктаў. Праявы бываюць самыя розныя: ад цяжару ў жываце, высыпанняў на скуры, сьлёзацёку да ацёку Квінке, які пагражае жыццю. У цэлым да 20% людзей лічыць, што ў іх ёсць алергія на пэўныя прадукты. Але ў рэальнасці гэтая лічба нашмат меншая. У структуры харчовай непераноснасці вылучаюць розныя станы, якія патрабуюць розных падыходаў.

Асобна мы можам гаварыць пра сапраўдную харчовую алергію, фэрмэнтапатыях, псэўдаалергіях (выдзяленне гістаміну неімунным механізмам), парушэнні засваення асобных прадуктаў пры пэўных захворваннях страўнікава-кішачнага тракту (прычына непераноснасці – хвароба, яе лячэнне ліквідуе непераноснасць), вылучаюць таксама і псыхагенныя рэакцыі на ежу, калі людзі самі або пад уздзеяннем зьнешняга аўтарытэту могуць намаўляць сябе, што ім блага ад пэўных прадуктаў.

Сапраўдная алергія.

Сапраўдная алергія выклікаецца нават мінімальнай колькасцю алергену, ёсць станоўчы скурны тэст, як правіла падвышаны ўзровень IgE ў крыві. Варта адзначыць, што існуе і ўтоеная алергія, калі імунаглабуліны IgE ў крыві да алергену павышаныя, але рэакцыі пры гэтым няма. Звярніце ўвагу, што папулярныя ў нашы дні тэсты на вызначэнне IgG для фармавання спісу забароненых прадуктаў ненавуковыя і прыводзяць адно да звужэння разнастайнасці рацыёну. IgG утвараецца пры спажыванні ежы і не звязаны з пераноснасцю. Асноўныя прадукты – прычыны алергіі (вялікая васьмёрка): каровіна малако, яйкі (часцей за ўсё курыныя), рыба (бывае асобна на прэснаводную і марскую), пшаніца, арахіс, гарэхі, соя, ракападобныя. Многія з гэтых прадуктаў уваходзяць у склад рознай гатовай ежы (соевы парашок, сухое малако і да т. п.). У выпадку сапраўднай алергіі неабходнае поўнае выключэнне прадукту з рацыёну.

Псеўдаалергія (фальшывая алергія).

Пры фальшывай алергіі шэраг рэчываў выклікае выкід гістаміну (і рэакцыю, падобную да алергічнай), але без наўпроставага ўдзелу імунных клетак. Пры фальшывай алергіі колькасць зьедзенага прадукту павінна быць вялікай, пры гэтым ёсць прамая залежнасць паміж выяўленай сымптомай і колькасцю зьедзенага, скурныя тэсты пры гэтым адмоўныя, а ўзровень IgE ў крыві не падвышаны. Пры фальшывай алергіі дзейнічаюць так званыя рэчывы – лібэратары гістаміну. Часцей за ўсё гэта рыба, яйкі, чакаляда, арэхі. Часам рэакцыі няма на сьвежыя прадукты, а на тыя, што доўга захоўваліся, – ёсць. Гэта звязана з павелічэннем ўзроўню гістаміну пры захоўванні. Часта прычынай псеўдаалергіі з'яўляюцца ня самі прадукты, а некаторыя харчовыя дабаўкі. Пры фальшывай алергіі эфектыўная нізкагістамінавая дыета.

Фэрмэнтапатыя.

У кожнага чалавека розная актыўнасць фэрментаў, якія расшчапляюць ежу, так званая «біяхімічная індывідуальнасць». Бывае прыроджаны недахоп фэрментаў, тады чалавек ня можа засвойваць ежу. Бывае пераноснасць лактозы (тады трэба выключыць малочныя цэльныя прадукты), трэгалозы (выключыць грыбы), глютену (выключыць збажыну і да т. п.). Часта фэрмэнтапатыі разьвіваюцца на тле захворванняў страўнікава-кішачнага тракту.

Асноўныя прадукты – прычыны алергіі (вялікая васьмёрка): каровіна малако, яйкі (часцей за ўсё курыныя), рыба (бывае асобна на прэснаводную і марскую), пшаніца, арахіс, гарэхі, соя, ракападобныя.

Хваробы страўнікава-кішачнага тракту.

Пры шматлікіх захворваннях патрабуюцца пэўныя дыеты, бо парушаецца звычайнае засваенне прадуктаў. Аднак пры лячэнні пераноснасць знікае. Часцей за ўсё прычынамі бываюць зніжэнне кіслотнасці страўнікавага соку, аслабленая функцыя падстраўніцы, павышэнне пранікальнасці кішачніка (дзіравы кішачнік), парушэнні мікрафлоры, синдром раздражнёнага кішачніка.

Як трымацца правіла? Ідзі і парады

Рызыка алергічных і аўтаімунных захворванняў.

Зьнізіць рызыку алергічных і аўтаімунных захворванняў, асабліва ў дзяцей, можна ўлічваючы чатыры важныя чыньнікі: дастатковы ўзровень вітаміну D і знаходжанне на сонцы, дастатковы ўзровень

мікробнай нагрузкі (кантакт з прыродай, бываць на ферме, кантакт зь іншымі дзецьмі і да т.п.), нізкая колькасць солі ў дыеце, выкарыстаньне ашчаднага харчавання нават для дзяцей, якія яшчэ растуць, бо пастаянная стымуляцыя mTORC павялічвае рызыку алергічных захворванняў.

Структура цела.

Многія людзі пры зьменах харчавання крытэрам эфэктыўнасьці лічаць вагу цела. Але адна і тая ж вага можа выглядаць зусім па-рознаму, таму правільней ацэньваць эфэктыўнасьць сваіх дзеянняў на аснове вымярэння структуры цела. Структура цела – гэта суадносіны і разьмеркаваньне тлушчавай і цяглічнай тканкі. Так, падскурны тлушч ня вельмі небясьпечны, а самую сур'ёзную пагрозу ўяўляюць менавіта ўнутраны тлушч (на такіх органах, як печань, сэрца, кішачнік, падстраўніца) і страта цяглічнай масы (саркапэнія). Унутраны (эктапічны) тлушч выдзяляе адмысловыя рэчывы, якія правакуюць запаленьне, парушаюць гарманальны балянс. Аб'ектыўнае вымярэнне вісцэральнага тлушчу – гэта вельмі важна. Бо ні ваша вага, ні адсотак тлушчу ня важныя так, як колькасць вісцэральнага тлушчу. Чым яго больш, тым вышэйшая рызыка захворванняў. Чалавек можа быць худым і пры гэтым мець высокі ўзровень унутранага тлушчу і, адпаведна, высокую рызыку захворванняў.

Структура цела – гэта суадносіны і разьмеркаваньне тлушчавай і цяглічнай тканкі. Падскурны тлушч ня вельмі небясьпечны, а самую сур'ёзную пагрозу ўяўляюць менавіта ўнутраны тлушч (на такіх органах, як печань, сэрца, кішачнік, падстраўніца) і страта цяглічнай масы (саркапэнія). Унутраны (эктапічны) тлушч выдзяляе адмысловыя рэчывы, якія правакуюць запаленьне, парушаюць гарманальны балянс. Чалавек можа быць худым і пры гэтым мець высокі ўзровень унутранага тлушчу і, адпаведна, высокую рызыку захворванняў.

Антрапамэтрыя.

Гэта замеры стужкай, якія паказваюць асаблівасьці разьмеркаваньня тлушчу ў целе і рызыку захворванняў. Часьцей за ўсё выкарыстоўваюцца наступныя паказчыкі: абхоп таліі ў жанчынаў складае да 75 (80) сантымэтраў, ад 80 да 88 сантымэтраў – перавышэньне нармальнай вагі, звыш 88 – атлусьценьне, у мужчынаў нармальныя парамэтры складаюць да 94 сантымэтраў. Суадносіны талія-сьцёгна ў норме менш за 0,85 для жанчынаў і менш за 1,0 для мужчынаў (аптымальна 0,7 (0,65-0,78) для жанчынаў і ня больш за 0,9 для мужчынаў), акружнасьць шыі ў самым вузкім месцы ў жанчынаў ня больш за 34,5 см (больш строгая норма – 32 см), у мужчынаў акружнасьць шыі ня больш за 38,8 см (больш строгая норма – 35,5 см). Суадносіны талія-сьцягна – менш за 1,5 для жанчынаў і менш за 1,7 для мужчынаў, ABSI – гэта комплексны індэкс формы цела, які ўлічвае суадносіны паміж аб'ёмам таліі, ростам і вагою ды разлічвае індывідуальную рызыку.

Цяглічная маса.

З узростам зьніжэньне цяглічнай масы толькі ўзмацняецца. Захаваньне дастатковай колькасці цягліцаў зьяўляецца ўмовай захавання мэtabалічнага здароўя. Памятайце, што зьніжэньне сілы – гэта страта цягліцаў. Страту цягліцаў цяжка заўважыць, бо яны замяшчаюцца тлушчам, і аб'ём канцавіны можа заставацца ранейшым. Важна захоўваць высокі ўзровень фізычнай актыўнасьці ў любым узросьце.

Вымярэнне вісцэральнага тлушчу.

Самыя надзейныя вынікі дае DEXA-сканаваньне цела і тамаграфія. Але можна ацаніць узровень вісцэральнага тлушчу і па УГД. Спачатку робім дасьледаваньне печані: лінейныя памеры, прыкметы

тлушчавага гепатозу, стан жоўцевага пухіра. Затым вымяраем таўшчыню эпікардыяльнага тлушчу (рызыкі растуць пры лічбе больш за 5 мм), колькасць якога карэлюе з узроўнем вісцэральнага тлушчу, і таўшчыню пэрыкардыяльнага тлушчу (сардэчная рызыка). Пасля чаго вымяраем адлегласць паміж белай лініяй жывата і пярэдняй сьценкай аорты (больш за 100 мм – вісцэральнае атлусьценне). Дадаткова можна разлічыць індэкс тлушчу брушной сьценкі (ІТБС) – гэта стасунак максымальнай таўшчыні перадбрушнага тлушчу да мінімуму таўшчыні падскурнага тлушчу. Гэтыя паказнікі проста вымяраць у дынаміцы (лепей на адным апарате ў аднаго спецыяліста).

Зьнізіць рызыку алергічных і аўтаімунных захворванняў можна ўлічваючы чатыры важныя чыньнікі: дастатковы ўзровень вітаміну D, мікробная нагрузка, зьніжэньне колькасці солі ў дыеце, умеранае харчаваньне.

Наведваньне стоматолога.

Здаровыя зубы і здаровая ротавае поласьць – гэта найважнейшыя ўмовы добрага страваваньня. Дбайна чысьціце зубы, палашчыце рот пасля кожнага прыёму ежы, выкарыстоўвайце ірыгатары, зубныя ніткі, своєчасова выдаляйце зубны камень. Больш жуйце для здароўя зубоў.

Мікрафлёра рота.

Мікрафлёра ротавай поласьці важная для нашага здароўя. Пазьбягайце лішку мучнога (глютэн прыляпляе часьціцы крухмалу да зубоў), бактэрыцыдных ополасківацеляў для рота, выкарыстоўвайце аральныя прабіётыкі (*S. Salivarius* і інш.).

Індывідуальная праграма абсьледаваньня.

Таксама на ваш стан уплывае і здароўе. Рэгулярна правярайце яго, здавайце неабходныя, а лепей – пашыраныя дыягнастычныя панэлі. Прыклад падобнай лябараторнай панэлі: глюкоза, глікаваны гемаглабін, інсулін, індэкс інсулінарэзыстэнтнасьці, Алат, Асат, крэатынін, мачавая кіслата, гомацыстэін, ультраадчувальны тэст на С-рэактыўны бялок, гармоны шчытападобнай залозы (ТТГ, св. Т3), палавыя гармоны, ІФР-1, гармон росту, цынк, магній, жалеза, фэрытын, вітамін D, вітамін B12. Да іх можна дадаць інструмэнтальныя тэсты, напрыклад УГД сонных артэрыяў з вызначэньнем таўшчыні комплексу інтым-мэдыя. Пры неабходнасьці можна дапаўняць іншымі абсьледаваньнямі, у залежнасьці ад узросту і індывідуальнай рызыкі (сямейная гісторыя захворванняў, генэтычныя рызыкі шэрагу захворванняў і дэфіцытаў і інш.): анкамаркеры, каланаскапія, фібрагастрадуадэнаскапія і іншыя паказьнікі.