ЗАУРЕ НАГИМ

ЧТО? СКОЛЬКО? КОГДА?

О ТОМ, СКОЛЬКО, КОГДА И ЧТО ЛУЧШЕ ВСЕГО ЕСТЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ ЗДОРОВЫМ И СЧАСТЛИВЫМ

Зауре Нагим

Что? Сколько? Когда? О том, сколько, когда и что лучше всего есть, чтобы стать здоровым и счастливым

«Издательские решения»

Нагим З.

Что? Сколько? Когда? О том, сколько, когда и что лучше всего есть, чтобы стать здоровым и счастливым / З. Нагим — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-856707-0

Секрет здорового образа жизни и здорового питания находится не в руках огромных концернов, производящих БАДы и витамины, а в знаниях и умении разобраться в том, что предлагает пищевая промышленность для утоления нашего голода.Питаясь правильно, понимая физиологию и биохимические процессы, происходящие в нашем организме, вы совершенно по-другому взглянете на свою тарелку.Новые знания позволят меньше обращаться к врачам и фармацевтике и больше следовать славному правилу «не навреди».

ISBN 978-5-44-856707-0

© Нагим З.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
Почему эта книга вам необходима? 7
Кому особенно полезна эта книга? 8
Глава 1 9
Как часто клетки обновляются? 10
Чем питаются наши клетки, и где они берут энергию? 11
Для чего клетке нужны белки? 12
Без жиров – никуда 13
Энергия углеводов 14
Что такое «клетчатка»? 16
Нет воды – нет жизни 17
Глава 2 19
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Что? Сколько? Когда? О том, сколько, когда и что лучше всего есть, чтобы стать здоровым и счастливым

Зауре Нагим

Книга посвящается моей семье: маме и дочери

Хочу выразить особую благодарность Андрею Якунину, который поверил в меня и просто заставил меня написать эту книгу.

© Зауре Нагим, 2017

ISBN 978-5-4485-6707-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ
Три главных вопроса

Вы удивитесь, а может, и нет, если я вам скажу, что все диеты и хитрости здорового питания – вовсе не хитрости.

Написано сумасшедшее количество книг, разработано сумасшедшее количество диет, проведена куча исследований, выросло целое поколение вегетарианцев и их противников – мясоедов, а также противников глютена и защитников животного жира, идут многолетние баталии о пользе или вреде того или иного продукта… Тем не менее складывается такое ощущение, что все просто стремятся нас запутать, запугать и ввергнуть в прострацию.

Но на самом деле все просто, как дважды два.

И я помогу вам во всем этом разобраться.

Если вы хотите стать здоровее, моложе и стройнее, вам нужно знать ответы всего лишь на три вопроса.

Но даже ответ только на один из этих вопросов поможет вам откорректировать свои вредные привычки, что однозначно приведет к улучшению вашего здоровья и к более стройной фигуре.

Даже зная все эти ответы и ничего не делая в этом направлении, вы будете четко понимать причину вашего плохого самочувствия, и это поможет вам принять решение: в вашей жизни пора что-то менять.

Вот эти три вопроса.

Что съесть?

Сколько съесть?

И когда съесть?

Как только вы поймете и осознаете ответы на эти три чрезвычайно простых вопроса, вы сможете с легкостью проанализировать ваши привычки. Вы сможете определить, что именно вы делаете не так и какие ваши поступки привели к тому, что вы приобрели и читаете эту книгу.

Даже если моя книга не станет вашим помощником в питании, она однозначно принесет пользу в отношении структурирования уже существующих у вас знаний касательно здоровой еды.

А в будущем, приобретая другую литературу о здоровом питании, вы уже сможете понять, на какой основной вопрос стремятся ответить авторы.

Как правило, большинство из них отвечают на вопрос «**ЧТО** съесть?».

Другие хотят ответить на вопрос «**КОГДА** съесть?».

Третьи исследуют вопрос «**СКОЛЬКО** съесть?».

Конечно, есть еще одна категория авторов, которые отвечают на вопрос «Почему нам это все не помогает?». Но я не буду на нем останавливаться, так как придерживаюсь следующего правила: «Мы не ищем причин, а ищем возможности».

Эта книга была написана после тщательного изучения и анализа ряда исследований уважаемых врачей с многолетней практикой – таких, как Колин Кэмпбелл («Китайское исследование»), Дэвид Перлмуттер («Еда и мозг»), Ален Делабос («Стартовая диета»), Маркус Хенгстшлегер («Власть генов: прекрасна как Монро, умен как Эйнштейн»), Элизабет Ли Влиет («Гормоны регулируют вес») и многих других.

Из собственного опыта, а также с учетом мнений этих уважаемых авторов, мною определены три ключевых вопроса, зная ответы на которые, вы сможете достигнуть вашей мечты: красивой фигуры и хорошего здоровья.

Почему эта книга вам необходима?

Никаких диет. Никаких таблеток, «волшебных» напитков и каш. Цель помочь вам похудеть на 20 кг за короткие сроки – не цель этой книги. Цель этой книги – дать вам научные знания, которые помогут корректировать ваш вес в течение всей вашей жизни без стрессов и дорогостоящих средств.

Следуя этим правилам, вы снизите не только ваш вес, вы обновите ваш организм, смените ваш рацион питания, смените ваши привычки. Возможно, избавитесь от каких-то заболеваний и даже груза прожитых лет.

Идея книги родилась из опыта создания бизнеса по доставке продуктов здорового питания.

Многие люди заинтересованы в укреплении своего здоровья: корректировке веса, улучшении обмена веществ, улучшении качества жизни, здоровом питании. На сегодня существует не просто большой, а огромный объем весьма различной и даже противоречивой информации, касающейся здорового образа жизни и правильного питания. Очень часто какие-то диеты или средства для мгновенного похудения спонсируются при помощи серьезных маркетинговых средств и инструментов, мотивируя людей покупать то, что, по уверениям производителей, приблизит их к облику моделей из глянцевых журналов.

Однако секрет здорового образа жизни и здорового питания находится не в руках огромных концернов, производящих БАДы, витамины, чудодейственные коктейли, пояса для похудения, а в нас самих. А именно: в наших знаниях и умении разобраться в том, что нам предлагает пищевая промышленность для утоления нашего голода. Как ориентироваться в разнобразии еды, предлагаемой и бабушками на остановках, и высококлассными ресторанами? Не только в этом, но также в гигантском количестве информации о полезности и вредности того или иного продукта можно с легкостью разобраться, зная основные правила здорового питания.

Моя книга нацелена на то, чтобы легко и просто объяснить, как организм получает энергию и полезные вещества из пищи, как он развивается и функционирует. Я не буду рекомендовать всякие необыкновенные «суперфуды», дорогостоящие продукты и БАДы, всё это вы можете найти самостоятельно – в зависимости от вашего настроения и объема кошелька.

А что же я тогда представлю вам взамен? Взамен я представлю максимально научно обоснованный, максимально понятный список рекомендаций, следование которым не повлечет за собой никаких дополнительных материальных затрат:

– что лучше всего есть (из всего того, что вы уже едите), чтобы похудеть;

– сколько лучше всего есть, чтобы добиться ускорения метаболизма;

– когда лучше всего есть, чтобы не откладывался ненужный жирок.

Даже если вы будете следовать только одной из перечисленных рекомендаций, вы получите ощутимый результат. Еда остается мощнейшим средством общения между людьми. Задумываясь о здоровом питании, нельзя сбрасывать со счетов огромное значение совместных обедов, деловых ужинов, семейных юбилеев – всех тех знаменательных событий, которые так или иначе связаны с едой. Как вести активную социальную жизнь, не становясь занудой и «засушенным адептом а ля ЗОЖ», но придерживаясь здравого смысла? Да еще без ущерба для вашего социального статуса? Об этом и расскажет моя книга.

Кому особенно полезна эта книга?

Тем, кто много раз сидел на разных диетах.

Тем, кто съел целую кучу «волшебных» таблеток для похудения.

Тем, чей сброшенный вес снова и снова возвращался.

Тем, кто хочет быть здоровым, жить долго и знать, как избежать рисков заболеваний, просто корректируя свой рацион.

Моя книга даст вам основной инструмент – правила и «фишки» здорового питания, которые помогут вам ВСЕГДА оставаться в тонусе без всяких затрат на разрекламированные средства мгновенного оздоровления и корректировки веса. Эти правила органично вписываются в нашу жизнь, в них нет запретов, но, конечно, в них бывают и исключения,

Никаких сложных терминов.

Все просто.

Как дважды два.

Глава 1
ИЗ ЧЕГО МЫ СДЕЛАНЫ?

В одной старой детской песенке поется: из чего же, из чего же, из чего же сделаны наши мальчишки (и девчонки)?

Что такое «клетка»?

Эту тему мы проходили в 5-м классе. Но многие из нас хорошо ее подзабыли, что, в принципе, не стыдно и нормально. Настало время вспомнить: что же такое нам пытались рассказать учителя биологии?

Клетка – структурно-функциональная элементарная единица строения и жизнедеятельности всех организмов (кроме вирусов и вироидов — форм жизни, не имеющих клеточного строения). Обладает собственным обменом веществ, способна к самостоятельному существованию, самовоспроизведению (животные, растения и грибы).

Как видно из определения, раз мы являемся живым организмом, то состоим из клеток.

Огромная армия клеток состоит из подразделений. Какие-то клетки являются основой для мышц, какие-то – для костей и волос, другие клетки служат основой для внутренних органов и их нормального функционирования, третьи накапливают жир, а есть клетки, которые отвечают за связь (нервные клетки) и за иммунитет (белые кровяные тельца).

Чтобы быть полноценными частичками целого организма, большинство клеток обладают одинаковой наследственной информацией, сходными ресурсами и сходным внутриклеточным аппаратом.

Клетка высших организмов (растений или животных) состоит из следующих частей:

– клеточная мембрана, которая охватывает всю клетку (для прочности у растительных клеток есть еще дополнительная стенка из целлюлозы, придающая устойчивость);

– цитоплазма – внутренняя среда клетки (за пределами ядра);

– большое количество органелл – функциональных компонентов, напоминающих необходимые для пищеварения, накопления и выделения органы;

– ядро – командный центр клетки, оно содержит всю жизненно важную информацию, которая необходима клетке или целому организму, чтобы нормально функционировать, развиваться и воспроизводиться, эта информация хранится в форме набора генов в хромосомах, которые находятся внутри ядра.

Как часто клетки обновляются?

«Я сегодня не такой, как вчера», – спел однажды Олег Газманов, а что на этот счет думает наука?

«Организм человека состоит из 220 миллиардов клеток, которые подразделяются на две категории: 20 миллиардов „бессмертных“, главным образом нервных клеток, существующих на протяжении всей человеческой жизни; и 200 миллиардов „смертных“, которые постоянно замещаются. Следовательно, большая часть клеток человеческого организма всё время обновляется. За время жизни одного человека пожить успевают несколько триллионов клеток. Например, продолжительность жизни клеток кишечника составляет 3—5 дней, а скорость замещения клеток – 1 миллион в минуту, и каждые четыре дня появляется новый орган. Итак, дамы и господа, за год вы „изнашиваете“ 90 кишечников».

Итак, продолжительность существования клеток
– кишечника – 5 дней;
– эритроцитов – 120 дней;
– печени – 480 дней;
– нейронов – 100 лет и более;
– мышечных тканей – 100 лет и более.

Ежегодно человеческий организм регенерирует 6 мочевых пузырей, 8 трахей, 18 печенок и 200 выходных отделов желудка.

Клетки постоянно воспроизводятся. Клетка легких живет примерно восемьдесят дней, клетка желудка – всего два дня, красные кровяные тельца – сто двадцать дней, а клетки кожи – от двух до четырех недель. Одни клетки постоянно умирают, а другие появляются. Так и должно быть. Так происходят регенерация и коррекция всего организма.

Чем питаются наши клетки, и где они берут энергию?

Конечно, наши клетки не умеют питаться гамбургерами или борщами. У них своя еда. Это *аминокислоты, липиды, глюкоза, вода*. Всё это содержится в *белках, жирах и углеводах*, которые поступают в клетки из нашей еды.

В последнее время мы все любим демонизировать каждый из этих компонентов. Не ешьте жир – станете жирным, заболеете и умрете. Не ешьте углеводы – тоже умрете. Не ешьте мяса и белков – это тоже чрезвычайно вредно.

ВСЕ компоненты были и остаются критически важными для наших организмов.

Для чего клетке нужны белки?

Белки – очень, и очень, и очень важная составляющая вашего питания. Являетесь ли вы мясоедом, сыроедом, веганом, вегетарианцем, в вашем рационе должны присутствовать растительные или животные белки. Хотя бы просто для того, чтобы не заболеть.

Белки состоят из *аминокислот*, которые служат кирпичиками, винтиками, шпунтиками, колесиками той самой клетки, о которой мы так умно рассказывали выше. Хотите, чтобы ваши клетки работали, как часы? Ешьте белки!

Аминокислоты, в свою очередь, делятся на *заменимые и незаменимые*.

Заменимые наш чудо-организм может смастерить сам из подручных веществ, а вот незаменимые нам с вами надо обязательно включать в рацион питания.

Наиболее легко усваиваются незаменимые аминокислоты из животных белков, вот почему так много сторонников этого образа питания. Немного сложнее, но все же усваиваются организмом и незаменимые аминокислоты из растительных белков.

Но внимание, мясоеды! Потребление животных белков не означает, что вы должны налегать на бараньи ребрышки со стейками.

Как раз красное мясо является не лучшим источником заменимых аминокислот.

А какие источники – лучшие? Птица, рыба, кисломолочные продукты, яйца. Соя, бобы, орехи, крупы.

Без жиров – никуда

Любой часовой механизм нуждается в смазке. Наличие жиров в питании имеет жизненно важное значение. Не больше и не меньше.

И здесь тоже усложнять не буду.

Жиры делятся на *насыщенные, мононенасыщенные и полиненасыщенные*. Все они могут быть как растительными, так и животными.

Насыщенные жиры (название обусловлено строением молекулы) оказались самыми нелюбимыми и в этом списке. Насыщенные жиры – это, в основном, животные жиры, злоупотребление которыми приводит к возникновению ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы, ожирению и диабету. Хотя именно насыщенные жиры укрепляют иммунную систему, являются необходимым структурным компонентом клеточных мембран, чрезвычайно важны в выработке гормона инсулина, а также в производстве половых гормонов. Насыщенные жиры играют незаменимую роль в растворении и усвоении витаминов A, D, E и K2. Норма употребления таких жиров не должна быть ниже 10% от рациона человека.

Мононенасыщенные жиры, как правило, находятся в растительных маслах, и у них есть одна важная отличительная особенность. При комнатной температуре они имеют жидкую структуру, но при понижении температуры густеют.

Самым известным представителем мононенасыщенных жирных кислот (МНЖК) является олеиновая кислота (омега-9), которая в большом количестве содержится в оливковом масле. Обычно МНЖК рекомендуют в противовес насыщенным жирам, которые при чрезмерном употреблении вызывают различные заболевания сердечно-сосудистой системы.

Лучшие источники мононенасыщенных жиров кроме оливкового масла (и оливок): рапсовое масло, авокадо, орехи макадамия, фундук, пекан, миндаль, арахис, кешью, бразильские орехи, фисташки, кедровые орехи, арахисовое масло (и другие ореховые масла), семена кунжута, семена тыквы, семена подсолнечника.

Мононенасыщенные и насыщенные жиры – заменимые жиры. Их организм может каким-то волшебным образом смастерить для своих нужд сам. А вот полиненасыщенные жирные кислоты, их еще называют незаменимыми, организм синтезировать не может. Это пресловутые омега-3 и омега-6, находятся они, в основном, в жирной морской рыбе, курином яйце и некоторых растительных продуктах. Это очень и очень важный компонент нашего питания на протяжении всей нашей жизни

Но и здесь есть риски. Жир жиру – рознь. Злоупотребление животными жирами и особенно – трансжирами, активно используемыми в кулинарии, промышленном производстве хлебобулочных изделий, фритюрах и грилях, приводит к искажению структуры самой клетки. Но об этом ниже.

Энергия углеводов

Если жиры и белки являются важными структурными компонентами человеческой клетки, то углеводы являются ее энергией.

Любой углевод, в каком бы виде вы его не проглотили – хлеб, сахар, овощ, фрукт, каша, и т.д., и т. п. – расщепится в вашем организме до молекулы глюкозы. Именно глюкоза необходима для того, чтобы всё задвигалось, забегало, начало строиться, бурлить, шипеть и создаваться.

Если глюкозы мало, то для получения энергии и выживания организм начинает сжигать белки и жиры. Если сахара слишком много, то, к сожалению, его излишки не выводятся. Наш организм обязательно бережно их сохранит, плотненько укомплектует и распихает по потайным уголкам – на всякий случай. А вдруг произойдет что-то непредвиденное, и энергия перестанет поступать извне? Топливом не разбрасываются. Тем более таким ценным.

Углеводы делятся на *моносахариды, олигосахариды и полисахариды.*

Моносахариды – это, собственно, и есть глюкоза, состоящая из одной молекулы. Ее расщеплять не нужно. Она прямиком отправляется в кровеносное русло, навстречу к клеткам. Из моносахаридов важны глюкоза, галактоза (в молочных продуктах), фруктоза (во фруктах).

Дисахариды – две молекулы сахара. Немного усилий, и они тоже отправляются в топку организма. Это тростниковый или свекловичный сахар.

Полисахариды. Много молекул глюкозы, объединенных в одну большую цепочку. Ее надо постараться разорвать на отдельные составляющие, но на это требуется время. К полисахаридам относятся крахмал и целлюлоза.

Богаты крахмалом злаки, клубни, бобовые. Целлюлоза (клетчатка) является главной составной частью оболочек растительных клеток.

Есть еще одно – народное – деление углеводов: углеводы *быстрые (неполезные) и медленные (полезные).*

Так вот, быстрыми называют моно и дисахариды. Медленными – полисахариды. Почему медленные углеводы полезнее? Потому что время, затрачиваемое организмом на их расщепление, чтобы получить глюкозу, – больше. Соответственно, поступление сахара в кровь более медленное, и повышение уровня сахара в крови, то есть поступление энергии, идет постепенно, сама энергия тратится экономнее и дольше.

При потреблении быстрых углеводов глюкоза практически мгновенно оказывается в крови, обеспечивая резкий скачок сахара. Поджелудочная железа вырабатывает транспортный белок инсулин, чтобы обеспечить резко увеличившееся поступление энергии к клеткам. Но наши клетки фильтруют количество поступающей энергии. Они берут ровно столько, сколько им нужно. И если энергии слишком много, и она часто поступает в неограниченных количествах в течение долгого времени (десятилетий, например), то клетка дает команду внешней оболочке не подпускать инсулин с избыточным сахаром.

Так и возникает *инсулинорезистентность, или диабет второго типа*.

А мы с вами знаем, что глюкозой организм не разбрасывается. Все излишки он сберегает на темные и голодные времена. Он трансформирует излишки глюкозы в жировые клетки и раскладывает по закоулкам нашей несовершенной фигуры. Не случайно именно ожирение является главным фактором возникновения диабета второго типа.

Что такое «клетчатка»?

По сути говоря, клетчатка – это тоже полисахарид, но ее важность настолько высока, что иногда ее выводят в отдельный *макронутриент*.

Клетчатка – самая грубая часть растения. Это сплетение растительных волокон, из которых состоят листья капусты, кожура бобовых, фруктов, овощей, а также семян. Клетчатка – сложная форма углеводов, расщепить которую наша пищеварительная система не в состоянии. Возникает резонный вопрос: зачем тогда клетчатка нужна? Оказывается, клетчатка – это один из важнейших элементов питания человека.

Клетчатка сокращает время пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте. Чем дольше пища задерживается в пищеводе, тем больше времени требуется для ее выведения. Клетчатка ускоряет этот процесс и одновременно способствует очищению организма. Потребление достаточного количества клетчатки нормализует работу кишечника.

Все дело в том, что пищевые волокна являются основной «пищей» для микрофлоры нашего кишечника, получив которую, наши кишечные бактерии обретают возможность синтезировать недостающие в питании жизненно важные компоненты: витамины, гормоны, аминокислоты и т. д. Важность этого макронутриента возросла именно в эпоху развитой пищевой промышленности, когда полки супермаркетов оказались завалены переработанной продукцией.

Люди стали меньше есть круп, овощей и фруктов, орехов и бобов. Снижение количества этих продуктов питания в рационе повлекло за собой различные проблемы желудочно-кишечного тракта: запоры, атонию кишечника, снижение иммунитета и т. д.

Все макронутриенты, перечисленные выше, невероятно важны. Но есть еще один, самый важный элемент клетки, из которого она и состоит на 80%. Это вода.

Нет воды – нет жизни

Важность воды трудно переоценить. Вода выполняет роль растворителя, терморегулятора, а также поддерживает структуру клеток и осуществляет транспортировку веществ в организме. О воде написано чрезвычайно много.

Потеря организмом даже 10% жидкости ведет к тяжелым расстройствам пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. Потеря 20—25% жидкости несовместима с жизнью.

Есть четыре (!) пути, по которым выводится вода из организма. Да, она выводится не только, когда мы «ходим по-маленькому» – таким образом выводится только 1,5 литра в день. Когда мы «ходим по-большому», мы избавляемся от 100 мл жидкости в день. А через кожу и легкие выводится до 900 мл ежедневно.

Конечно, эти цифры колеблются. Если вы периодически бегаете за автобусом как минимум полчаса, то через кожу и дыхание жидкости выйдет больше.

Если вы выпиваете в честь 23 февраля, то мочевой пузырь, объем которого в среднем у женщин составляет около 500 мл, а у мужчин 700 мл, тоже находится в режиме сверхурочной работы (считаю, это враки: судя по очередям в туалет, цифры в случае женщин завышены, а у мужчин – занижены).

В среднем ежесуточный круговорот воды у взрослого человека составляет 3—4% от веса тела.

И самое интересное то, что выводится воды всегда больше, чем человек ее употребляет, примерно на 300—350 мл.

Откуда берется эта вода? Объясняется это образованием воды в организме за счет метаболических процессов (окисления органических веществ) (эндогенная вода). При полном окислении 100 г жира образуется 107 г воды, 100 г белка – 41 мл воды, 100 г углеводов – 55 мл воды. Никого не напоминает?

Но слава богу, мы все же не верблюды и воду не таскаем в своем горбу, а ежедневно получаем из своего рациона. Мы можем извлекать ее как из жидкой, так и из твердой пищи. В каком виде вы ее хотите пить – в виде воды или еды (напитки, супы, кофе и чай с молоком считаются едой) – решать вам.

Но мой личный выбор – чаще пить чистую воду.

От чего зависит наше с вами здоровье?

Естественно, от наличия всех этих невероятно важных компонентов в нашей еде. Белков. Жиров. Углеводов. Воды.

Но не менее важным является их количество и соотношение друг с другом. Дисбаланс в ту или иную сторону в течение долгого периода времени приводит к серьезным болезням – ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям и раку.

Также большое значение имеют источники получения этих макронутриентов. Качество продуктов питания имеет невероятно огромное значение в настоящее время.

Неразбериха в этих двух вопросах (всего двух!) является основным драйвером роста пищевой промышленности и ее близкой подружки – фармацевтической промышленности.

Постоянно появляются какие-то необыкновенные «суперфуды», новые БАДы, новые лекарства, которые магическим образом якобы могут решить проблему, к которой мы пришли благодаря чрезмерному количеству еды на полках супермаркетов и рекламным призывам есть больше, лучше и чаще.

Мы столкнулись с ужасной дилеммой. С одной стороны, нас окружает просто невероятное количество вкусной и красивой еды, а с другой – на нас с упреком смотрят аскетич-

ные моложавые люди со страниц глянцевых журналов, призывающие нас быть стройными и подтянутыми.

Как быть в такой ситуации? Как сохранить красоту и здоровье, не ограничивая свой комфорт? Это уже становится проблемой не только отдельных индивидуумов, но и целых государств, которые тратят миллионы на исследования пищевых привычек людей и самой еды.

Глава 2
КАК ЗАСТАВИТЬ НАШИ КЛЕТКИ ОБНОВЛЯТЬСЯ ЧАЩЕ И КАЧЕСТВЕННЕЕ?
Детоксы и завалы шлаков

Если вы спросите об этом любого патологоанатома, то он никогда не расскажет вам об обнаруженных им завалах в кишечнике.

Если в интернете и выкладывают фотографии того, что было обнаружено во время операций в желудке или кишечнике нерадивых пациентов, я ни разу не видела, чтобы эти фотографии были подписаны, например, так: «5 кг шлаков, которые были найдены в желудке пациента». Чаще показывают какие-то инородные предметы да опухоли.

Все дело в том, что пресловутых «завалов шлаков», с которыми призывают бороться бабушки и глянцевые журналы, просто не существует.

А что же тогда существует? А существует перегруженность нашей пищеварительной системы.

Наш организм – это уникальный механизм. Он получает еду, расщепляет ее на молекулы, создает новые вещества, генерирует энергию. И все это делается для того, чтобы не только дать нам возможность вырасти из младенцев во взрослых людей, но и прожить долгую, здоровую и счастливую жизнь без болезней. Он наделен отличными защитными механизмами, фильтрами и сложной системой выведения ненужных веществ.

Представим, что у вашей машины эластичный бензобак. Заливая в него бензин в неконтролируемых количествах, вы получите машину, которой не так-то легко сдвинуть себя с места. Она не будет успевать сжигать полученнное топливо, скорость ее из-за увеличившегося веса бензобака будет низкой, колеса деформируются и быстро износятся, вращательные механизмы также будут требовать систематического ремонта. А если этот бензин будет еще и низкого качества – с высоким содержанием каких-нибудь примесей или присадок, то фильтры будут забиваться, и так далее, и так далее. Я не автомобилист, но логику сравнения вы, скорее всего, поняли.

Человеческий организм – это тоже биологическая машина. И с ним все происходит практически по тем же самым законам.

Мало того, что наша еда перенасыщена сахаром и жирами – ее слишком много. И наши фильтры забиваются, дают сбой, заплывают жиром, забиваются камнями, обрастают бляшками, полипами, опухолями. Какие выводы можно сделать из всего этого?

Если вы хотите очистить свой организм – просто снизьте объемы вашей еды. Снизьте нагрузку на вашу пищеварительную систему.

Что делают современные диеты? И почему они имеют такой хороший освежающий эффект? Неважно, исключите ли вы мясо, или муку, или сахар, сядете ли вы на монодифету, будете ли питаться неделю одной гречкой или рисом – эффект будет совершенно одинаковый: снижение объема перевариваемой и, соответственно, усваиваемой пищи. Как только пищевая нагрузка снижена (особенно если будет исключено употребление жирной, тяжелой пищи, алкоголя) ресурсы организма будут уже направлены не на расщепление и усвоение лишнего объема еды, а на очищение и, следовательно, оздоровление.

Или, например, модное слово «детокс». Обычно его проводят на соках или овощах. Или с помощью голодания – от пищевых пауз до 3—7 голодных дней.

Детокс – это та же самая диета, только основным элементом питания здесь является смузи, микс из перемолотых в блендере сырых овощей и фруктов и соки из них, смешанные

с различными пищевыми добавками и вытяжками из экзотических растений – так называемых суперфудов. Такая диета максимально снижает нагрузку на пищеварительный тракт, увеличивая содержание витаминов и минералов в рационе.

Краткосрочное голодание также является одним из способов снижения нагрузки на желудочно-кишечный тракт. Оно может длиться от 12 до 72 часов без наблюдения врача, и чаще всего имеет отличный оздоровительный эффект при соблюдении одного очень важного условия. Речь идет о выходе из процесса голодания, который даже важнее, чем само голодание.

Люди в основной своей массе очень терпеливы – они могут сидеть на диетах и голодать, но основная мысль, которая их поддерживает в таком состоянии – это мысль о том, что скоро они смогут поесть. Как только такой момент наступает, люди начинают отъедаться, как бы наверстывая упущенное.

Этого делать категорически нельзя, если вы хотите сохранить свое здоровье и хорошо функционирующий желудочно-кишечный тракт. Выход из голодания должен начинаться с овощных блюд без масла и соли с постепенным включением круп и муки и лишь затем – осторожным введением кисломолочных продуктов и мяса. Сколько дней шло голодание, столько дней должен осуществляться и выход из него. Возвращение к привычной пищевой нагрузке должно происходить постепенно.

Прибегая к этим методикам, вы делаете только одно. Вы разгружаете свой пищеварительный тракт.

Можно разгрузить его другими способами, например, при помощи колонотерапии или слабительных. Подобные стрессовые вмешательства однозначно наносят урон вашему здоровью. Организму после такой тотальной чистки понадобится время на восстановление. Постоянное следование таким способам приводит к различным заболеваниям кишечника. Но если вы предпочитаете действовать именно так, что может вам помешать?

Каков эффект любой диеты? Ваша кожа светлеет, вы худеете, уходят излишки воды, организму уже не нужно переваривать и усваивать большие объемы еды. Он чистится и отдыхает.

Но, к сожалению, этот эффект краткосрочен. Большинство диет – это стрессы. Не всякий согласится пройти через подобное второй раз. К тому же повторный курс может не дать такого результата, как первый. И снова начнется поиск очередного волшебного средства, эффект от применения которого вновь окажется столь же краткосрочным.

Интересный способ разгрузки опробовоал на себе Энтони Говард-Кроу – 32-летний видеоблогер из Лавленда, штат Колорадо. На своем канале Abs & Ice Cream на YouTube он рассказал, как ему удалось снизить вес более чем на 15 кг, сидя только на мороженом в течение пары месяцев.

Диета Энтони состояла из мороженого вперемешку с бурбоном и протеиновым порошком, таким образом, общий калораж составлял в день 2000 килокалорий. Однако тратил он больше и в результате не только похудел, но и, судя по всему, улучшил показатели своего здоровья. По крайней мере, показатели холестерина и липоидов улучшились.

Сам Говард-Кроу прокомментировал результаты своего эксперимента так:

«Смысл моего послания не в том, что это идеальная диета для постоянного поддержания формы. Смысл в том, что ваше похудение обусловлено разницей в полученных и потраченных калориях, а не тем, что и как именно вы едите».

Впрочем, Энтони признался, что эти 100 дней так называемой диеты оказались крайне утомительными – у него постоянно не было сил, он впал в апатию, начал испытывать раздражение и вечную усталость, так что в последний месяц эксперимента вообще забил на тренировки в спортзале, из-за чего его похудение выглядит еще более невероятным.

Я наблюдаю за одной группой в соцсетях – там усиленно худеют. Всей группой они сидят на кашах (монодиета) и ежедневно подсчитывают, сколько килограммов они скинули все вместе. 250 кг за прошлый день, 300 кг за прошлую неделю и так далее. Прекрасные результаты. Скинут они, допустим, 1000 килограммов. Похудеют, похорошеют и, возможно, оздоровятся.

Но что дальше? Всю жизнь на этих кашах сидеть невозможно. Жизнь наша такова, что состоит из праздников, гостей, прекрасных событий, встреч с друзьями. Как быть с этим? Есть ли жизнь после каш?

Большинство таких диет обещают быстрое похудение за короткие сроки. И слово свое они держат.

Очень много толстяков похудели в телевизионных шоу. Кто знает, какова их дальнейшая судьба?

Судьба такова, что 90% процентов возвращают свой вес, а многие даже добавляют дополнительные килограммы.

Почему так происходит?

Одна из причин заключается в том, что все эти средства дают возможность быстро похудеть как раз благодаря стрессу. В период сбрасывания веса рядом с толстяками для поддержания духа находятся консультанты-психологи, тренеры-диетологи, группа единомышленников. А когда вес сброшен, все куда-то вдруг деваются. Всё смолкает. Внимание и поддержка уходят. И что же делать человеку? Постоянно находиться в таком стрессе невозможно, вот он и возвращается в свою заезженную, спокойную, проверенную жизненную колею. Колея уже привела к лишнему весу и потере здоровья, приведет снова, и снова, и снова, каким бы стрессам вы себя не подвергали.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

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