

УДК 615.874
ББК 51.230
P21

Amy Ramos

The Complete Ketogenic Diet for Beginners

Text © 2016 Amy Ramos (the «Author»). All rights reserved. First published in English by Rockridge Press, a Callisto Media Inc imprint

Прежде чем следовать рекомендациям в этой книге, проведите чек-ап организма и посоветуйтесь с врачом.

Рамос, Эми.

P21 Кето-диета для начинающих. Ваш гид по жизни в стиле Кето / Эми Рамос ; [пер. с англ. Л. Мироновой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 160 с.

ISBN 978-5-04-099294-2

Кетогенная диета не знает выходных. Она не хитрит и не пытается стянуть конфетку со стола тайком от цветной капусты. Остаться в кетозе — это работа от рассвета до заката. Но поверьте, после того как в первую неделю вы отучите свой организм от углеводов, он наполнится такой невероятной энергией, что пончики и картофельное пюре навсегда потеряют для вас свою привлекательность. Эта книга — идеальный способ перейти на жизнь в стиле КЕТО.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-099294-2

© Миронова Л., перевод на русский язык, 2018
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление 5

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

КЕТОГЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Меньше углеводов, больше жиров 11

Зачем нам кетоны? 11

Запускаем кетоз 12

Что делать тем, у кого диабет 13

Жизнь в пропорциях 16

Необходимые питательные вещества 18

Готовимся к кетозу 19

ГЛАВА ВТОРАЯ. Пять шагов к началу кетоза 21

Шаг 1. Освободите кухню от всего лишнего 21

Шаг 2. Идем в магазин 23

Шаг 3. Готовим кухню к работе 25

Шаг 4. План питания 28

Шаг 5. Физические упражнения 30

Первая неделя и вторая неделя 35

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

14-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ПИТАНИЯ

План питания и список продуктов для похода в магазин 35

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ. Меню и список продуктов 36

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ. Меню и список продуктов 42

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

РЕЦЕПТЫ

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Смузи и завтраки | 47 |
| ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Закуски и перекусы | 59 |
| ГЛАВА ПЯТАЯ. Рыба и птица | 71 |
| ГЛАВА ШЕСТАЯ. Мясо | 89 |
| ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Гарниры и овощи | 103 |
| ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Десерты | 115 |
| ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Соусы, подливы, заправки | 127 |
| Правила питания вне дома | 141 |
| «Грязная дюжина» и «чистые пятнадцать» | 143 |
| Соотношение меры и веса продуктов | 144 |
| Дополнительные материалы | 145 |
| Список литературы | 147 |
| Алфавитный указатель рецептов | 150 |
| Алфавитный указатель | 153 |

ВСТУПЛЕНИЕ



МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ ИЗМЕНИЛИ СВОЮ ЖИЗНЬ. Измените свою жизнь и вы, следуя предложенным в этой книге советам. Полезная, органическая и вкусная еда позволит вам выглядеть и чувствовать себя на все сто. Вы укрепите психическое и физическое здоровье и ощутите невероятный прилив энергии и сил.

Чтобы добиться успеха, важно понять принцип диеты и механизмы функционирования организма.

Низкожировая, низкокалорийная, безглютеновая, Аткинса, Weight Watchers («диета весонаблюдателей»), South Beach («диета южного пляжа») — список диет можно продолжать бесконечно. Суть их чаще всего одна: нужно морить себя голодом, есть однообразную безвкусную пищу, тщательно считать калории или проходить определенный вступительный этап. Главная проблема большинства диет в том, что они не питательны и не позволяют человеку насыщаться. Иными словами, такие диеты небезопасны и не подходят для длительного применения, а значит, не могут стать образом жизни.

Все эффективные схемы питания основываются на сокращении потребления продуктов, богатых углеводами. Исследования показывают, что низкоуглеводная диета без ограничения калорий способствует более эффективному похудению, чем низкожировая диета с ограничением калорий. Кроме того, у людей, сидящих на низкоуглеводной диете, наблюдается улучшение таких показателей, как уровень триглицеридов, глюкозы, инсулина в крови и др.

Секрет кроется в заложенных природой принципах работы организма. Когда вы едите углеводы, они расщепляются на глюкозу (простой сахар), которая в свою очередь резко и ощутимо повышает концентрацию сахара в крови. Чтобы блокировать этот скачок, организм выделяет инсулин. С годами вам нужно все больше и больше инсулина, чтобы добиться эффекта блокирования. В результате развивается инсулинорезистентность, состояние, которое очень часто переходит в предиабет, метаболический синдром и в конечном итоге — в диабет второго типа.

Согласно данным Американской диабетической организации за 2012 год, в США предиабетом страдает каждый третий взрослый, а диабетом второго типа — каждый десятый. Специалисты из Центра по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что, начиная с 1980-х годов, количество полных

американцев в возрасте от 20 до 74 лет возросло с 15 до 35%. Единственным объяснением может быть только изменение питания всего населения страны.

В 1980 году Министерство сельского хозяйства США (USDA) выпустило первое «Руководство по питанию» (Dietary Guidelines), которое призывало американцев сделать углеводы основой пищевого рациона и значительно сократить потребление жиров, растительных масел и конфет. Немного погодя была создана пищевая пирамида, где самая большая часть отводилась углеводам. Министерство советовало населению съесть 2–4 порции фруктов (в которых содержится много натурального сахара), а в целом питаться по 6–11 раз в день. Даже несколько десятилетий спустя это руководство служило образцом для начальников медицинских служб, специалистов из Центра по контролю и профилактике заболеваний и других правительственных организаций при подготовке программ по просвещению потребителей.

Сегодня Американская диабетическая организация советует диабетикам не сокращать потребление простых углеводов, а заменять их «здоровыми». Если углеводы в конечном итоге превращаются в сахар, который вызывает множество различных заболеваний, зачем делать их основой рациона? Такого понятия как «незаменимые углеводы» не существует. Наш организм способен синтезировать необходимую ему глюкозу из глицерина (полученного из жиров). Этот процесс протекает в печени и называется глюконеогенез.

А еще вас наверняка пугали, что насыщенные и мононенасыщенные жиры провоцируют сердечно-сосудистые заболевания, повышение уровня холестерина и другие проблемы со здоровьем. Однако научные исследования последних десяти лет и многочисленные метаанализы (объединение результатов нескольких исследований методами статистики), в общей сложности охватившие результаты более 900 000 изучений и из почти ста различных источников данных, сводятся к одному-единственному заключению: потребление насыщенных и мононенасыщенных жиров не влияет на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Большинство жиров полезны и необходимы для поддержания здоровья человека. Именно поэтому существуют незаменимые жирные кислоты и незаменимые аминокислоты (белок). Жиры — это самая эффективная форма энергии. В одном грамме жиров содержится 9 калорий, в два раза больше, чем в углеводах и белках (по 4 калории на грамм).

Когда вы едите много жиров и белка и сокращаете потребление углеводов, ваш организм перестраивается и начинает превращать эти самые жиры, в том числе из жировых отложений, и белки в кетоновые тельца (кетоны), добывая таким образом энергию. Такой метаболический процесс называется кетоз. Надеюсь, теперь вы понимаете, откуда взялось слово «кетогенный».

Эта книга даст вам все необходимое для достижения успеха — простые рецепты, похудение и долгосрочный результат.

КЕТОГЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



ГЛАВА 1

МЕНЬШЕ УГЛЕВОДОВ, БОЛЬШЕ ЖИРОВ

НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ И ВЫСОКОЖИРОВАЯ ДИЕТА способствует похудению. Кроме того, согласно все новым и новым исследованиям, она помогает снизить факторы риска развития серьезных заболеваний, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, болезнь Альцгеймера и эпилепсию. Кетодиета подразумевает потребление большого количества свежей цельной пищи (такой как мясо, рыба и овощи), здоровых жиров и растительных масел и значительное сокращение доли продуктов, подвергавшихся промышленной или химической обработке. Эта диета, которую можно соблюдать долго и с удовольствием. Не верите? Тогда я скажу, что она призывает вас есть на завтрак яйца с беконом!

Ученые в один голос заявляют, что кетодиета способствует похудению, заряжает энергией и позволяет человеку дольше оставаться сытым. Секрет повышенной сытости и уровня энергии кроется в том, что большая часть калорий поступает в организм с жирами, который очень питательны и медленно перевариваются. В результате люди, соблюдающие кетодиету, потребляют меньше калорий, так как дольше не испытывают приступов голода. Им уже не нужно есть так много или так часто.

Углеводы вызывают резкое увеличение уровня сахара в крови, затем показатель гликемии снижается, и человек начинает испытывать еще большую тягу к углеводам. Эти циклы провоцируют постоянные скачки инсулина, что в конечном итоге приводит к развитию предиабета и диабета второго типа.

Зачем нам кетоны?

При кетогенной диете организм начинает эффективно сжигать жиры для получения энергии. Это прекрасно по целому ряду причин. Например, потому что жиры содержат в два раза больше калорий, чем углеводы, а значит, вам потребуется меньший

объем пищи в сутки. «В топку» пойдет в том числе давно отложившийся жир (от которого мы все так мечтаем избавиться), позволив сбросить лишние килограммы. Использование организмом жира в качестве топлива позволяет ощущать непрерывный прилив энергии и не вызывает увеличение уровня сахара в крови, поэтому вы не будете испытывать резких перепадов настроения, как после потребления углеводов. А дополнительный заряд бодрости позволит повысить свой КПД и меньше уставать.

И это еще не всё. Доказано, что следование кетодиете в течение длительного периода времени приводит к следующим результатам:

- существенному снижению веса (в том числе за счет сокращения телесного жира);
- снижению уровня сахара в крови и инсулинорезистентности (что очень часто позволяет обратить вспять развитие предиабета и диабета второго типа);
- снижению уровня триглицеридов;
- снижению артериального давления;
- оптимизации уровня ЛПВП («хорошего») и ЛПНП («плохого») холестерина;
- улучшению работы головного мозга.

Запускаем кетоз

При высокоуглеводной диете организм пребывает в состоянии гликолиза, проще говоря, он добывает большую часть энергии из сахара в крови. Этот путь обмена веществ подразумевает, что после каждого приема пищи уровень сахара в крови возрастает, провоцируя активный выброс инсулина, что, в свою очередь, способствует отложению телесного жира и блокирует высвобождение жиров из адипозной (жировой) ткани.

При переходе на низкоуглеводную высокожировую диету обмен веществ перестраивается в состояние под названием «кетоз». Ваш организм начинает расщеплять жир на кетоновые тельца (кетоны) и использовать их в качестве основного источника энергии.

ПОДДЕРЖИВАЕМ НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Если вы перешли на кетодиету, обязательно донесите до родных и друзей всю серьезность вашего настроя и расскажите, каких продуктов вам необходимо избегать. Это убережет от лишних вопросов и неловкостей за обеденным столом в гостях или на других мероприятиях вне дома. Вначале многие из вас могут столкнуться с волной сопротивления. Это абсолютно нормально. Высокоуглеводная низкожировая диета — стандартное явление в жизни большинства людей. Кетодиета для них скорее блажь. Но поверьте, когда они увидят вашу стройную фигуру, цветущий и бодрый вид, их скептицизм быстро сменится любопытством.

На первых порах поддержку лучше всего искать на форуме www.reddit.com/r/keto. Эта платформа объединяет сотни тысяч поклонников кетодиеты со всего мира. Здесь они делятся своим опытом, успехами и подбадривают друг друга.

Жиры (жирные кислоты) и белки (аминокислоты) — жизненно важные вещества. А такого понятия как «жизненно важные углеводы» не существует.

Жир активно сжигается, поэтому его запасы постоянно высвобождаются и расходуются. Это нормальное состояние: если вы на пару дней уберете из рациона углеводы, ваш организм естественным путем перестроится на кетоз.

Большинство клеток вашего тела используют в качестве источника энергии и кетоны, и глюкозу. Что касается клеток, которые могут работать только на «сахарном топливе», такие как клетки головного мозга, для них в процессе глюконеогенеза печень синтезирует глюкозу из глицерина, полученного из диетических жиров.

Главная цель кетодиеты — непрерывно поддерживать вас в состоянии естественного кетоза. Начинаям сообщу, что полная кето-адаптация занимает примерно от четырех до восьми недель.

По прошествии этого времени уровень гликогена (глюкозы, хранящейся в ваших мышцах и печени) сократится, из организма выйдет лишняя вода, выносливость мышц повысится, и вы ощутите мощный прилив энергии. Если вы вдруг переедите углеводов и выйдете из кетоза, то, будучи кето-адаптированными, сможете быстро вернуться в прежнее состояние. Кроме того, как показывает практика, кето-адаптированные люди остаются в кетозе, потребляя по 50 граммов углеводов в день.

ЧТО ДЕЛАТЬ ТЕМ, У КОГО ДИАБЕТ

Низкожировая диета подходит людям, страдающим диабетом. При диабете второго типа она может обратить развитие болезни вспять, а при диабете первого типа — оптимизировать уровень сахара в крови.

Начиная низкожировую диету, обязательно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, особенно это касается тех, кто страдает диабетом первого типа. Если вы принимаете лекарственные препараты, возможно, вам потребуется сократить дозу. Также врач может проводить периодическую диагностику, чтобы отслеживать уровень сахара в крови и дозу инсулина. И еще одно важное замечание: диабетики первого типа должны потреблять по 50 граммов углеводов в день, чтобы не допустить кетоацидоза.

Кетоацидоз — опасное метаболическое состояние, при котором организм не способен регулировать выработку кетонов. В результате происходит накопление кетокислот, pH крови сильно падает, и она становится кислой. Самые распространенные причины кетоацидоза: диабет первого типа, затяжной алкоголизм и сильное истощение. Они могут привести к развитию диабетического, алкогольного и голодного кетоацидоза соответственно. Чаще всего причиной кетоацидоза является именно диабет первого типа.

КЕТОГЕННЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

В таблице ниже представлено содержание углеводов в самых популярных продуктах (в жирах, рыбе, красном мясе и мясе птицы углеводов нет).

| Продукт | Размер порции | Углеводы (в граммах) | Калорийность |
|--------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------|
| Картофель | 1 крупный, печеный, простой | 56 | 283 |
| Рис | 1 стакан, белый или коричневый | 50 | 223 |
| Овсянка | 1 стакан, сухая | 49 | 339 |
| Фасоль пинто | 1 стакан | 45 | 245 |
| Бублик | 1 целый | 44 | 245 |
| Йогурт | 1 стакан, фруктовый, маложирный | 42 | 225 |
| Кукуруза (готовая) | 1 стакан | 41 | 177 |
| Макароны | 1 стакан | 40 | 221 |
| Пицца | 1 кусок, с сыром | 39 | 290 |
| Яблочный сок | 1 стакан | 28 | 113 |
| Сладкий картофель | 1 крупный | 28 | 118 |
| Апельсиновый сок | 1 стакан | 26 | 112 |
| Английские маффины | 1 целый | 25 | 130 |
| Вафли | 1 (диаметром 17 см) | 25 | 218 |
| Банан | 1 средний | 24 | 105 |

МЕНЬШЕ УГЛЕВОДОВ, БОЛЬШЕ ЖИРОВ

| Продукт | Размер порции | Углеводы (в граммах) | Калорийность |
|-----------------|---------------------|-------------------------|--------------|
| Яблоко | 1 среднее | 21 | 81 |
| Хлопья, готовые | 1 стакан | 18 | 103 |
| Блины | 1 (диаметром 12 см) | 15 | 90 |
| Молоко | 1 стакан | 12 | 103 |
| Хлеб | 1 кусок, белый | 12 | 66 |
| Зеленый горох | ½ стакана | 12 | 63 |
| Клубника | 1 стакан | 11 | 45 |
| Огурец | 1 (длиной 20 см) | 9 | 47 |
| Желтый лук | 1 средний | 8 | 44 |
| Брокколи | 1 кочан | 6 | 51 |
| Цукини | 1 средний | 4 | 33 |
| Морковь | 1 средняя | 4 | 25 |
| Помидор | 1 средний | 3 | 22 |
| Белые грибы | 1 стакан | 2 | 15 |
| Яйцо | 1 крупное | 0,6 | 78 |
| Шпинат | 1 стакан | 0,4 | 7 |

Жизнь в пропорциях

Так же, как и пищевая пирамида от USDA, кетодиета основывается на пропорциях. Очень важно соблюсти правильный баланс макронутриентов, чтобы насытить организм энергией и получить все жизненно важные жиры и белки.

ТЕСТ НА КЕТОЗ

Когда, перейдя на кетодиету, вы впервые начнете употреблять в пищу низкоуглеводные продукты, вам необходимо будет проконтролировать свое пребывание в кетозе. Так вы получите дополнительный заряд уверенности и будете точно знать, что делаете правильно, что неправильно и нужно ли вносить в диету какие-либо изменения.

Самый простой тест — это тест на «кетонное дыхание». Спустя пару дней вы ощутите во рту фруктовый, слегка кисловатый или даже металлический вкус. В чем причина? Находясь в кетозе, ваш организм синтезирует кетонные тела: ацетон, ацетоацетат и бета-гидроксибутират. Ацетон выводится с мочой и дыханием, что и является причиной появления «кетонного дыхания». Как правило, неприятный вкус и запах изо рта уменьшается спустя пару недель.

Визуальные кетонные тест-полоски дадут более точный ответ. Они сравнительно недорогие и мгновенно показывают уровень кетонных тел в моче. Цена одной полоски от двух рублей. Приобрести ее можно онлайн или в обычной аптеке. Старайтесь проводить тест через пару часов после пробуждения. Дело в том, что после ночного сна организм человек обезвожен, и это может дать ложный позитивный ответ.

Самый точный тест — это тест на уровень кетонов в крови. Он довольно дорогой. Цена одной полоски от 130 рублей. Глюкометр с функцией измерения кетонов стоит примерно 1000 рублей. Секрет точности кроется в прямом анализе крови. При питательном кетозе показатель должен составлять от 0,5 до 5 миллиметров.

В долгосрочной перспективе нет необходимости постоянно измерять уровень кетонов. В течение пары недель вы поймете, насколько верна ваша схема питания, и научитесь с легкостью удерживать себя в состоянии кетоза.