

ИСЛАМКИНА
ОЛЕНА
CILANTRO.RU

Исламкина Олена

КЕТОДИЕТА



Издательство АСТ
Москва

УДК 612.3
ББК 51.230
И87

Исламкина, Олена.

И87 Кетодиета/ О.Исламкина. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 272 с. — (Фитнес Рунета).

ISBN 978-5-17-111928-7.

«В этой книге я максимально просто (но со ссылками на исследования и лучших врачей) объясняю, почему есть жир — это хорошо, а много углеводов — не очень».

Олена Исламкина — научная журналистка и сертифицированная специалистка по кеторациону, низкоуглеводному высокожировому питанию, приглашает — вас в мир, где на диете досыта едят сливочное масло и яйца, не взвешивают еду и не считают калории.

Первая часть книги рассказывает о том, почему мы поверили, что здоровые и натуральные продукты — наши враги. Как войны, революции и даже советская идеология сформировали современные представления о «правильном питании» и почему они идут вразрез с человеческой физиологией и принципами кеторациона.

Во второй части Олена объясняет, как работает кетодиета и дает конкретные инструкции по переходу: какие анализы сдать, что исключить из рациона, а что обязательно оставить, как справляться со срывами и кетогриппом. Здесь вы найдете примеры меню на каждый день и общие рекомендации по питанию.

Даже если вы не планируете переход на кетодиету, эта книга станет вашим проводником в столь сложном и неоднозначном явлении, которое принято называть «здоровым питанием».

УДК 612.3
ББК 51.230

ISBN 978-5-17-111928-7.

© Исламкина О., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Мария Эммерик, нутрициолог, автор нескольких бестселлеров о кеторационе, кетоспикер #1 2018 года, создательница проектов Maria mind body health и Keto Adapted.

В конце 2018 года я приезжала в Москву рассказать о кето-диете. Я так рада, что низкоуглеводное питание становится популярным в России и помогает людям менять жизни. Правильно сформулированная кетогенная диета — это не просто методика похудения, но и инструмент исцеления.

Люди часто спрашивают: «Почему я просто не могу питаться “нормально”?» Безусловно, существуют те, кто спокойно едят картошку, рис и макароны и не поправляются. Но это вовсе не означает, что им подходит высокоуглеводный стиль жизни. У меня было с десяток клиенток, которые весили по 50 кг, и при этом у них были высокие показатели сахара крови, им приходилось вводить инсулин для его контроля. Ограничить

углеводы в рационе стоит всем, вне зависимости от веса или диагноза.

Все мы, современные люди, предрасположены к диабету, потому что эволюционно не созданы есть много углеводов. Смотрите.

Когда вы едите слишком много углеводов — сахара и крахмала, уровень глюкозы крови долго остается высоким, потому что она не может попасть в клетки мышц. Это опасное количество глюкозы как смола закупоривает кровоток и связывается с белками, образует повреждающие артерии КПГ — конечные продукты гликирования, вызывает воспаление, повышает триглицериды и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Повреждаются нервные клетки, что приводит к различным неврологическим симптомам — от покалывания в конечностях до потери зрения.

Но это еще не все. В ответ на высокий уровень глюкозы и уровень инсулина будет постоянно высоким. Ваша поджелудочная железа будет думать: нужно еще больше инсулина, и еще, и еще. Плохая новость в том, что постоянно высокий уровень инсулина токсичен. Он повреждает клетки, провоцирует рак, образование «бляшек» в артериях (обратите внимание, что люди с диабетом, как правило, страдают сердечными заболеваниями).

Дальше — больше. Тренируйтесь сколько угодно. Но пока вы едите перед занятием овсянку, вы не сможете сжигать жир. Потому что инсулин, который выделяется при употреблении сахара и крахмала, выключает жиросжигающий фермент липазу.

Ни одно «жиросжигающее» упражнение не поможет, пока вы «жжете» сахар. Вы будете набирать вес, несмотря на всю активность, ваши жировые клетки будут все меньше и меньше восприимчивы к воздействию.

И, простите, есть новости и похуже. Наши клетки становятся настолько поврежденными на диете из «полезных» хлопьев и обезжиренного молока, что на них еще образуется что-то типа корки, из-за чего в клетку не могут попасть аминокислоты — строительные блоки наших мышц. Когда вы едите сахар и крахмал, вы не можете полноценно наращивать мышцы. Мало того, так как глюкоза не попала в клетку, для организма это означает, что клетки голодают. И он становится «людоедом» — разрушает собственные мышцы, чтобы сделать глюкозу. Так вы теряете мышцы и жиреете одновременно.

О, если вы думаете, что плохие новости на этом закончились... Ваша щитовидная железа тоже страдает. При инсулинорезистентности печень не может нормально трансформировать гормон Т4 в Т3. И вот откуда все эти «непонятные проблемы с щитовидкой». Зато понятно, как они влияют на вас: еще больше снижают ваш уровень энергии и метаболизм.

В итоге, вместо того чтобы ощутить прилив энергии, каждый раз после еды вы чувствуете усталость и тягу к углеводам. Вы обрастаете жиром и теряете мышцы, тренироваться все сложнее. Замкнутый круг.

А вот с этого места начинаются хорошие новости. Если вы решите сделать кеторацион частью вашего здорового образа жизни, вас больше не будет клонить в сон после обеда. Ваш

упорный жир на животе удивительным образом исчезнет. Ваша кожа будет выглядеть великолепно. Вы забудете о боли в суставах. И мучительное чувство голода перестанет терзать вас сутки напролет.

Я не говорю о том, что новый стиль жизни не потребует никаких усилий. Нужно время, чтобы научиться планировать, что и когда вы будете есть, научиться готовить. Но оно того стоит. Когда вы чувствуете себя отлично и выглядите соответствующе, понимаете, что потратили время не зря.

Кетодиета поможет вам поддерживать правильный баланс гормонов, лучше спать, прекрасно себя чувствовать и быть в здоровом весе.

Вот уже 20 лет я следую кетодиете и еще ни разу не пожалела, что выбрала стиль питания, в котором нет места сахару и крахмалу. Я предлагаю вам перевернуть страницу и начать новую главу вашей жизни.

КАК ЖИРНАЯ ЕДА ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ

«Оленька, ты только маме с Настей не говори. Но они такие худые — смотреть не на что. А ты такая справная, красивая», — наградила меня изящным комплиментом бабушка восемь лет назад.

Я бы хотела рассказать вам историю успеха, как я была огромным человеком, а потом изобрела диету, похудела на 28 килограмм, и вот теперь покупайте мою программу всего за 3 тысячи рублей. Но все было не так.

Мой максимальный вес в 2011 году, когда бабушка определила меня как «справную», составлял 54–55 килограмм при росте 160 сантиметров. Соотношение роста и массы тела в диетологии называют индексом массы тела, в норме для женщин он составляет 18,5–24,9, то есть мои 21,09 укладывались в норму.

Фитоняшкой (девушкой, активно занимающейся фитнесом ради достижения определенных форм. — См. в инстаграме)

я не выглядела, но при общей тонкокости никогда и не производила впечатление грузного человека, многим, особенно старшему поколению, я как раз нравилась такой — мягонькой. Но в тот момент вопрос веса волновал меня далеко не в первую очередь. Я не вылезала из хворей. Сегодня у меня крошка сумка, в которую входят только карточки, телефон, блеск для губ и соска для поездок с дочерью на машине. Раньше моя косметичка с лекарствами, которую я всегда носила с собой, была чуть больше. У меня постоянно болела голова, я легко подхватывала простуды и даже умудрилась в относительно короткий срок переболеть воспалением легких и неслабым таким бронхитом.

У меня была аллергия на котиков, кофе и помладу. Не знаю даже, что хуже. Я работала в глянцевои журнале и, когда участвовала в редакционных съемках, просила накрасить губы в самый последний момент. Как только я выходила из кадра, то снимала помладу — вместе с губами. Я закидывалась антигистаминными перед каждой поездкой за город к лучшей подруге: ее кот Эрх Мария Кузя уверен, что моя спальня — его спальня (возможно, он прав), от кота у меня зудело буквально все, включая мозг.

И вот в какой-то момент я решила: надо что-то менять. Перестроила питание и активно занялась йогой и плаванием. Как и у большинства, у меня были смутные представления о том, что полезно, а что не очень. Я полностью отказалась от джанкфуда, сладкого, хлеба, риса, макарон и — конечно же! — жира. Столько лет нам рассказывали, что жир — это зло. Свой рацион я определяла как белок и овощи.

Но вот беда: я очень люблю вкусно поесть. А сахар и жир — два главных компонента, придающих вкус продуктам. Уберите оба — и все, у вас на тарелке пресная гадость. Брокколи на пару — это буэ! Брокколи на сливочном масле — это гастросимфония. Обезжиренный творог приходится проглатывать через силу, но вот вы добавили в него «полезный» мед, и жизнь заиграла новыми красками.

Я начала сама себя обманывать. Мои «белок и овощи» то и дело превращались в «жирный белковый продукт и овощи». В ресторане я заказывала баранью корейку. Вгрызалась в зажаренный кусочек жирка — ну а что, иногда, только в ресторане, можно. Потом мама подарила мне шмат сала. И по вечерам я отрезала себе тоненько-тоненько салко и наслаждалась запретным вкусом. Днем я брала в кафе рядом с редакцией салат с унылой курогрудью — хорошо, не вареной, но все же... По умолчанию к нему шел соус на основе майонеза. И я, кажется даже себе не признаваясь в этом, макала в него мясо.

И вдруг в один прекрасный момент я обнаружила, что вешу 46 килограмм, при этом ем сытно и не испытываю чувство голода, у меня достаточно сил, чтобы делать двухтомные номера ELLE и при этом заниматься фитнесом пять — шесть раз в неделю, у меня не болит голова и вообще ничего не болит.

Я не помню, что мне попало на глаза: статья с dietdoctor.com? LCHF.ru? Какого-то случайного ресурса? Но все вдруг совпало. Оказалось, я изобрела то, что было придумано давным-давно, — кетодиету LCHF, высокожировой низкоуглеводный раци-

он, в котором мало углеводов, но много жиров. В аббревиатуру не попало, но подразумевается, что белков при этом умеренное количество.

LCHF входит в большую группу низкоуглеводных рационов. Но есть разница. Например, диета Дюкана тоже строго ограничивает углеводы. Но и жиры. В итоге это белковая диета. И она бесполезна. Когда-то давно я делала для Cosmopolitan интервью с Пьером Дюканом — этот «доктор» не отвечает ни на один прямо поставленный вопрос о безопасности своего подхода. И таких мертвых глаз я в жизни не встречала. Хоть это и не доказывает вред дюкановщины.

Синоним LCHF — бантинг-рацион. А ближайшие «родственники» — диета Аткинса, палео- и bulletproof-диета с оговорками. Кетодиета, которую хвалят теперь и российские героини Tatler, и Ким Кардашьян, и ангелы Victoria's Secret, — это один из вариантов LCHF-рациона, самый строгий, но при этом и самый эффективный, если речь о похудении, борьбе с нейродегенеративными и онкологическими заболеваниями. Чаще всего в этой книге я буду использовать LCHF и кеторацион как синонимы, но есть несколько принципиальных моментов, где про вариации надо говорить отдельно.

Следовать кето очень просто.

Никакие специальные продукты не нужны. Мы едим натуральные, цельные жирные продукты: мясо, рыбу, яйца, птицу, сливочное, оливковое и кокосовое масла, бекон, много овощей и зелени. Они отлично насыщают, при этом не откладываются на боках, не травмируют и не забивают артерии.

На жирном рационе не нужны подсчеты калорий и БЖУ (белки, жиры, углеводы). Принцип очень простой: есть надо, когда испытываешь голод, до ощущения сытости. Никакой еды по расписанию, перекусов каждые 3–4 часа и пр. Проголодался — сел, вдумчиво поел. В итоге некоторые лоукарберы едят один раз в день.

В этой книге я постараюсь максимально просто (но со ссылками на исследования и лучших врачей) объяснить, почему жир — это хорошо, а много углеводов — не очень. LCHF — это научно и эволюционно обоснованная система питания. Речь не о какой-то хитрой умной диете, которую придумал какой-то гениальный доктор, гуру, поехавший в Тибет и немного крышечкой. Этот способ настолько логичен и очевиден, что даже удивительно, как мы, человечество, дошли до такой жизни: питаемся наперекор кетопринципам. В результате во всем мире все больше людей страдает от ожирения. И даже те, кто перебивается с хлеба на воду и по сути голодает, страдают от лишнего веса и сопутствующих проблем. Дальше я разберу самые разные аспекты кеторациона. Но я хотела бы, чтобы, закрыв книгу, вы запомнили несколько принципиальных моментов.

— Человек развивался и эволюционировал миллионы лет, получая энергию из жира и употребляя мало углеводов. Он охотился, ловил рыбу, откапывал корешки и срывал редкие овощи и фрукты. Не было вишневых садов или виноградников — только дикорастущие растения, которые были гораздо менее сладкими. Сельскому хозяйству примерно 9 тысяч лет, что, по срав-

нению с миллионами лет существования человека (можно считать 5–8 миллионов, когда наша ветвь отделилась от приматов, можно — 2,5 миллиона, когда появился род homo), примерно ничто. На протяжении всей нашей истории у нас не было шанса «привыкнуть» к углеводам, научиться их нормально использовать. 99 процентов нашей истории мы были охотниками и собирателями, а не пекарями и аграриями. Сахар, булки, хлеб и вовсе стали общедоступными только во второй половине XX века. И да, древний человек жил недолго (хотя это спорно), но умирал от травм и инфекций, а не от инфаркта и рака.

— Пищевая пирамида, где в основании хлеб, крупы, макароны, а сверху — жиры, не имеет никаких научных обоснований. Она придумана, притянута за уши, некоторые ученые получили взятки за то, что «топили» жир и «обеляли» сахар.

— С 1980-х годов, когда все стали ограничивать жиры и жить в соответствии с заветами классической пищевой пирамиды, в мире катастрофически растет количество людей, страдающих ожирением, сердечно-сосудистыми заболеваниями (ССЗ), раком, диабетом.

— Если «правильное питание» (я буду использовать это выражение часто и для удобства и по инстаграм-привычке дальше буду обозначать его ПП) такое правильное, то почему миллионы людей по всему миру не могут не просто похудеть на нем, но следовать ему постоянно? Почему одна из самых популярных тем на всех сайтах и форумах про вес — как не сорваться и как вернуться к ПП после срыва? Ответ очевиден: потому что это неправильное питание.

— Сегодня знания о диетологии и нутрициологии необходимы врачам любых специальностей. Избежать и даже вылечить от многих заболеваний, включая очень тяжелые, можно, если пересмотреть рацион. Еда может и должна быть лекарством.

— Чтобы следовать кеторациону, вам не нужны какие-то особенные продукты, порошки и питание из баночек. В большинстве случаев вам даже не нужна помощь никаких специально обученных людей. Это не система, основанная на сложных принципах, это базовое питание натуральными продуктами.

— Мы очень долго жили с антижировыми установками, кеторацион только завоевывает популярность. Это новая территория, а значит, там много «спорных земель». В кетомире вы столкнетесь с большим количеством противоречивой информации. Помидоры — убийцы. Нет, помидоры можно. Можно, но только сырые, в приготовленных больше углеводов. Ожесточенные споры, ссылки летят в оппонента, как копья! Помните: портят здоровье и ведут к набору веса не только углеводы, но и стресс. Ни один помидор не стоит нервов и разрушенных отношений. Ешьте что угодно, главное, без сахара (зачеркнуто), людей не ешьте.