

Оглавление

Питание — это наука	3
Все об аппетите	10
Соппротивление лептина и ожирение	13
Кортизол и потеря веса	15
Роль состава тела	22
Пищевая зависимость от продуктов	26
Как сигналы мозга управляют нашим голодом?	39
Проблемы «Диеты»	55
Еда — это не топливо. Наше тело не автомобиль	69
Как работает метаболизм и может ли он замедлиться?	81
Восстановление веса после диеты	88
Белок	98
Неполный белок	100
Все что нужно знать о жирах	115
Почему не нужно бояться углеводов?	128
Гликоген и гликогенез	130
Углеводы и жиры вместе	134
Все о БУЧ (углеводное циклирование)	137
Выбор продуктов за пределами макронутриентов	139
Имеет ли значение время приемов пищи?	142
Алкоголь и потеря веса	144
Гигиена питания	147
Питание при болезни	151
Микробиом, диета и здоровье	156

Грязная диета убивает ваши результаты	167
Детокс	173
Питание и циркадные ритмы	179
Худеть или набирать?	186
Диета — на пути к идеальной форме	249
Максимизация физической формы	255
Составляем базовый план питания.	269
В заключение	274
Список используемой литературы	280

Здравствуйтесь, друзья!

Я рад, что вы решили довериться мне и моему опыту и выбрали к прочтению эту книгу. Мне действительно есть чем с вами поделиться. Я надеюсь, что моя работа поможет многим из вас приобрести новые знания и навыки или дополнит некоторые пробелы в ваших знаниях.

Как тренера, меня печалит то факт, что у большинства людей сложились неверные представления о питании, диетах и работе нашего организма. Я считаю своим долгом помочь как можно большему числу людей разобраться в этих вопросах. Мне также было важно дать достоверную информацию. При написании этой книги я опирался на более чем 600 исследований, с полным списком которых вы можете ознакомиться в конце книги.

Наука не стоит на месте, возможно в будущем какая-то информация устареет, а ей на смену придет новая. Но именно в этом и заключается вся суть, мы должны развиваться и тянуться к новым знаниям и опыту.

Желаю Вам приятного чтения!

Питание — это наука

Поисковые запросы тех, кто хочет наладить свое питание.

Не имеет значения, хочет ли человек похудеть, набрать мышечную массу или просто быть здоровым. Его запросы в поисковике будут примерно одинаковыми: «правильное питание», «здоровая диета», «рацион для похудения» и т. д.

Причем на большинстве сайтов вы обязательно прочитаете рекомендации о том, какая диета лучше или какая добавка действенней, по чьей-либо теории.

Многие из этих теорий полностью противоречат друг другу. В большинстве случаев их объединяет только одно: авторы перечисляют различные убеждения или ничем не подтвержденные факты, чтобы подкрепить свою теорию.

Но эти убеждения в своем большинстве не имеют под собой никакой научной почвы. Люди часто принимают их за чистую монету и просто верят в это, особенно если источник кажется им авторитетным — спортивный журнал, новостной сайт, популярный блогер и т. д. Вы наверняка много раз слышали такие фразы: «Нельзя есть после 18:00», «Нужно отказаться от молочных продуктов», «Нужно есть часто и маленькими порциями» и все в таком духе.

Это и есть убеждения, которые основываются на слепой вере непонятным «гуру питания».

Мне грустно смотреть, как люди с огромнейшей мотивацией меняться и менять свой образ жизни через некоторое время забрасывают все, потому что не видят результатов. Они вроде бы и после 18:00 не едят, и молочку не употребляют, и тренируются до изнеможения. А результата все нет. И все это потому, что они не знают, как действительности работает их организм.

Самая большая проблема, что люди ищут истину в интернете: через запросы в поисковиках или популярные пп-блоги и форумы. Их подкупают люди с красивым телом, которые говорят: «Я знаю, как правильно питаться», — и впаривают свои, опять же ни на чем не основанные, убеждения.

Как правило на таких страничках вы можете увидеть:

- Набор определенных продуктов и/или пищевых добавок, которые нужно употреблять (обязательно там будут продукты, которые очень сложно найти в обычных магазинах типа семян чиа, размоченных в молоке дракона, приправленных кровью девственницы). Да, оказывается их можно заказать вот по этой ссылке всего за каких-то 500 рублей и тогда вы обязательно получите результат.
- Набор запрещенных продуктов (ничего сладкого, жаренного, соленого, мучного).
- Правила о том, когда вам нужно есть и сколько вам нужно есть (фрукты до 11:00, после 18:00 есть нельзя и т. п.)

Если все это преподносится достаточно убедительно, с грамотным текстом и набором непонятных научных терминов, да еще выглядит красиво: со схемами, графиками и таблицами, с фотографиями ученых и докторов, то можно конечно же с легкостью поверить в это.

Есть много факторов, которые могут повлиять на ваше доверие:

Вы верите человеку: доктору, спортсмену, блогеру, потому что у него много подписчиков, его показывают по телевизору, приглашают в газеты, журналы и на YouTube-каналы.



Вам красочно расписывают ваше будущее, затрагивают те вещи, которые вас сейчас волнуют.

Вы видели рекламу курса, тренинга, диеты, клиники уже 500 тысяч раз.

Фотографии идеального тела автора методики и результатов его подопечных.

Миллионы отзывов от людей.

Изучая информацию из сети, приобретая услуги и продукты, вы хотите изменить свою жизнь, вас подкупают обещания решить ваши проблемы с внешним видом или самооценкой. Это совершенно нормально — хотеть быть лучше.

И я не говорю, что люди, продвигающие и продающие свои диеты, программы и методики, пытаются вас обмануть. Нет, они сами свято верят в свою систему убеждений. И они действительно искренне хотят сделать вашу жизнь лучше, в большинстве случаев. И я не утверждаю, что их способы не смогут помочь некоторым людям и/или что подход каждого кардинально не верен.

Но вы должны решить сами для себя, вы будете верить в «Он сказал...» или же тем людям, которые могут подтвердить свои слова научными данными?

Во время написания этой книги я прибегал к помощи медицинских баз знаний, преподавателей и людей, которые не строят теорий на основе лишь своих личных мыслей и рассуждений. Для меня было важным собрать только подтвержденную наукой информацию, чтобы мои читатели получили достоверные данные подкрепленные исследованиями.

Все об аппетите

Вы когда-нибудь задумывались о том, что заставляет вас испытывать голод? Почему некоторые продукты выглядят более привлекательными, чем другие? Почему, открывая холодильник, забитый едой, вы говорите: «У нас нет ничего вкусенького»?

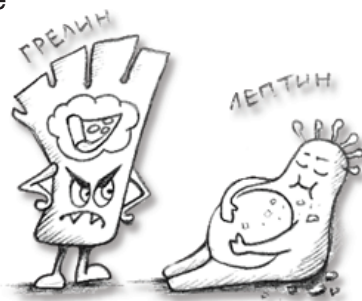
Наши тела — это не просто бездушные машины, которые тратят калории. Мы подвержены влиянию химических веществ из которых состоят продукты. Они могут вызывать слюноотделение, или непреодолимое желание съесть еще.

Аппетит — это наше желание есть. Он контролируется сложной системой гормональных и нервных сигналов, которые поступают из органов пищеварения. Эти сигналы так же проходят через наши когнитивные и эмоциональные фильтры.

Тяга к еде является продуктом нашей физиологии и психологии. Но стоит разделять понятия аппетит и голод.

Голод — это наша физическая потребность есть.

Мы можем есть даже без связи с реальной потребностью, когда вроде бы уже не должны хотеть этого. Например, желание закинуть в себя десерт после основного приема пищи.



Мы даже можем не хотеть, например, когда испытываем сильный стресс, но при этом все равно способны есть.

Как работает аппетит и кто сидит за рулем этой системы?

Люди, которые целенаправленно контролируют потребление пищи, ведут подсчет калорий, чтобы похудеть, знают, насколько тяжелым может быть противостояние системе организма.

Противоборство, по-видимому, опосредованно или сформировано нашей нейроэндокринной системой, а также взаимодействием между нашим мозгом и нашими гормонами.

Когда мы теряем накопленный жир, наш организм создает реакции, направленные на сохранение энергии, путем повышения аппетита, для сокращения дальнейшей потери веса, попутно поощряя восстановление.

Почему важно уметь регулировать свой аппетит?

Если мы не доедаем или наоборот переедаем, в организме может возникнуть множество побочных эффектов, таких как: ожирение, хроническая усталость, нарушение репродуктивной функции или развитие различных заболеваний.

Обычно те, кто хочет похудеть начинают сразу с уменьшения числа потребляемых калорий. Но почему после похудения к половине людей вес возвращается обратно, да еще и с прибавкой, а другие остаются в прекрасной форме?

Поиск способов управления аппетитом.

Один из лучших способов понять роль того или иного гормона в нашем организме — представить, что его нет.

Гипоталамус играет большую роль в регулировке аппетита. Люди с дефектом гипоталамуса, например с синдромом Прадера-Вилли могут есть или голодать до смерти.

Гипоталамус является центром управления аппетитом. Но в этом процессе также играют роль такие гормоны как: инсулин, гормон щитовидной железы, эндоканнабиоиды, кортизол и некоторые другие. Нарушение секреции одного из них может привести к смерти.



Эндокринная система и аппетит.

Аппетит регулируется двумя системами организма: эндокринной и нервной. Эту связь называют «Нейроэндокринная система».

Какой самый большой эндокринный орган в организме? Вы удивитесь, но это кишечник. Он производит и обрабатывает все виды гормонов: от нейротрансмиттеров до анаболических и половых гормонов.

Органы эндокринной системы очень чувствительны к изменениям в организме, в ответ на эти изменения они посылают гормоны, чтобы сообщить организму, как нужно реагировать в той или иной ситуации.

Эти регулирующие гормоны делятся на краткосрочные и долгосрочные.

Блуждающий нерв — это ключевая связь между кишечником и мозгом.

Далее приведена таблица различных гормонов и их роль в регулировании нашего аппетита и энергетического баланса.

Кальцитонин	<ul style="list-style-type: none"> • выпускается в ответ на гастрин и изменение уровня кальция в крови; • секретируется щитовидной железой, желудочно-кишечным трактом и поджелудочной железой; • дополнительный сигнал, отвечающий за правильность процесса пищеварения.
Амилин	<ul style="list-style-type: none"> • гормон-партнер инсулина, высвобождается после еды; • секретируется поджелудочной железой; • замедляет опорожнение желудка и подавляет гормон глюкагон, который повышает уровень сахара в крови.

GLP-1	<ul style="list-style-type: none">• выделяется, когда уровень глюкозы в крови становится выше нормы;• секретируется кишечником пропорционально количеству потребляемой энергии;• стимулирует секрецию инсулина и амилина;• может помочь сигнализировать мозгу о прекращении приема пищи.
Лептин	<ul style="list-style-type: none">• выделяется при низком потреблении калорий и жиров;• секретируется жировыми клетками;• низкий уровень лептина указывает на медленный обмен веществ и стремление организма получать больше калорий;• прием дополнительного лептина неэффективен для подавления аппетита. Лептин создан для предотвращения голода, а не для потери веса. Небольшая потеря веса может произойти только в случае, если лептин принимают вместе с амилином.
Гастрин	<ul style="list-style-type: none">• выделяется, когда пища попадает в желудок. Белковые продукты являются наиболее мощными стимуляторами гастринина;• секретируется желудком;• инициирует процесс пищеварения.
Секретин	<ul style="list-style-type: none">• выделяется для нормализации кислотности в желудке;• секретируется тонкой кишкой;• ингибирует выделение гастринина и усиливает действие холецистокинина.
Холецистокинин (ССК)	<ul style="list-style-type: none">• выделяется, когда белки и жиры попадают в толстую кишку;• секретируется тонкой кишкой;• является сигналом поджелудочной железы для получения ферментов, ингибирует гастрин, стимулирует сокращение желчного пузыря и вызывает чувство сытости в мозге.
Гастрирующий ингибирующий полипептид (GIP)	<ul style="list-style-type: none">• выделяется, когда пища попадает в тонкую кишку;• секретируется тонкой кишкой;• увеличивает высвобождение инсулина, ингибирует желудочные выделения и подвижность желудка.

Мотилин	<ul style="list-style-type: none"> • выпускается, когда еда доходит до тонкой кишки и между приемами пищи; • секретируется тонкой кишкой; • способствует сокращению мышц желудочно-кишечного тракта.
Соматостатин	<ul style="list-style-type: none"> • выпускается между приемами пищи, чтобы уменьшить пищеварительную активность; • секретируется желудком, кишечником и поджелудочной железой; • замедляет опорожнение желудка, уменьшает мышечные сокращения пищеварительного тракта и кровоток поступающий в кишечник.
РYY 3-36	<ul style="list-style-type: none"> • выпускается в течение нескольких часов после еды, предположительно для подавления аппетита; • секретируется тонкой и толстой кишкой; • ингибирует подвижность желудка при увеличении всасывания воды и электролитов в толстой кишке; • может подавлять секрецию ферментов поджелудочной железы; • ожирение является причиной недостаточной секреции РYY 3-36.
Грелин	<ul style="list-style-type: none"> • выпускается в ответ на маленькое потребление пищи; • секретируется желудком, поджелудочной железой, плацентой, почками, гипофизом и гипоталамусом; • стимулирует высвобождение гормона роста; • является гормоном голода и позволяет регулировать аппетит для поддержания баланса энергии на долгосрочную перспективу.

Нервная система и аппетит.

Нервная система действует с помощью нервных импульсов и нейротрансмиттеров (гормоноподобных химических веществ), стимулируя нервные ткани, гладкие мышцы и другие органы, застав-

