

ЗДОРОВАЯ КЕТО-ДИЕТА И ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВАЯ КЕТО-ДИЕТА?

Кетоны – это побочные продукты сжигания жира. Они могут служить топливом и образуются тогда, когда вы снижаете потребление углеводов. Состояние, при котором это происходит, называется «кетоз».

ЗДОРОВОЕ КЕТО® – это здоровая вариация кетоза. Я придумал этот термин, чтобы отличить здоровую кето-диету от традиционных форм кетогенной диеты, которую используют при эпилепсии и в которой употребляют питательные вещества невысокого качества.

Итак, ЗДОРОВОЕ КЕТО® – это кето-диета, в которой используются качественные ингредиенты с высоким содержанием питательных веществ.

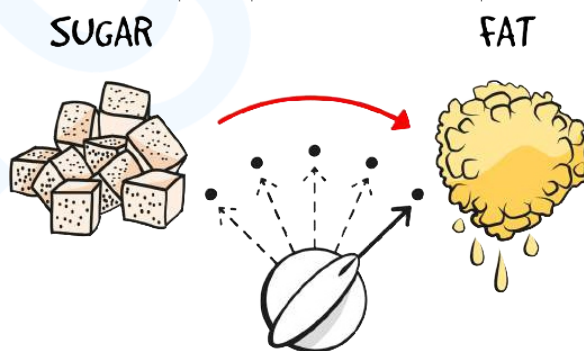
ПОЧЕМУ ОНА РАБОТАЕТ?

Чтобы войти в кетоз, нужно уменьшить содержание углеводов в рационе до 20-50 г в день. Углеводы активируют синтез гормона, способствующего накоплению жира. Этот гормон – инсулин. При избытке инсулина сжигание жира полностью прекращается.

Поддержание уровня инсулина в пределах нормы даёт огромные преимущества. Углеводы и частые приёмы пищи сохраняют инсулин на высоком уровне.

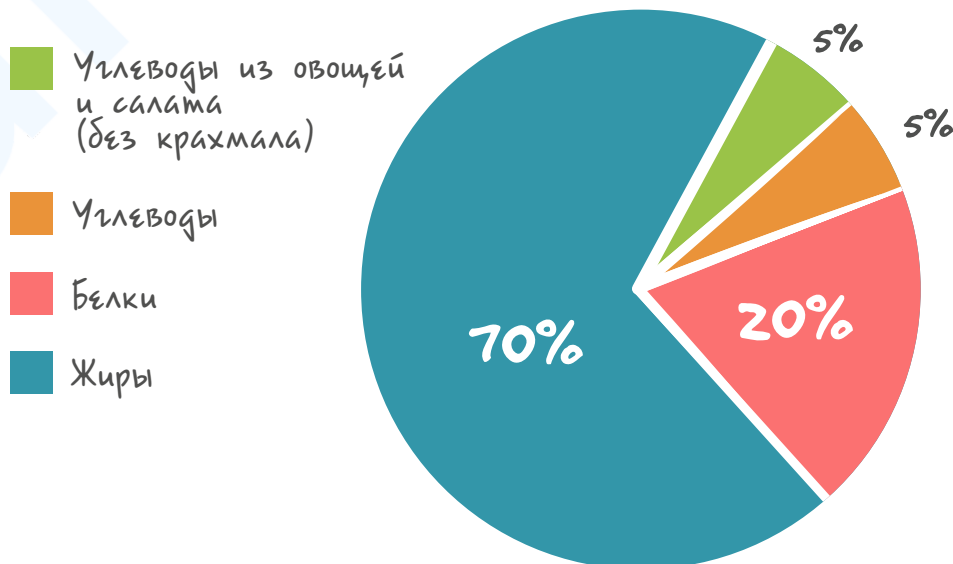
Чтобы войти в кетоз и использовать в качестве топлива жир вместо глюкозы и, наконец, начать сжигать запасы жира, вам нужно приучить организм сжигать жир. Надо изменить источник топлива, который предпочитает ваш организм. Это может занять от трёх дней до двух недель.

Но вам ведь нужно будет избавиться от всего этого жира, верно? Именно так вы этого и добьётесь! Вы действительно будете худеть, попутно укрепляя здоровье и сохраняя сухую мышечную массу, что позволит вам ежедневно сжигать ещё больше калорий. Когда же вы используете в качестве источника топлива сахар, вы, напротив, теряете мышечную массу, так и не начав сжигать жир.



Большинству людей необходимо потреблять от 1200 до 2100 калорий в день в зависимости от размера тела. На приведенной ниже диаграмме показано рекомендуемое процентное соотношение потребляемых калорий.

Это приблизительные цифры, они могут различаться в зависимости от размера тела и физической активности.



УГЛЕВОДЫ

Следует придерживаться ежедневной нормы от 20 до 50 г углеводов. Для простоты многие потребляют 30 г углеводов, однако чем меньше углеводов, тем эффективнее идёт сжигание жира. Подсчитывая углеводы, не берите в расчёт клетчатку. Это называется «усваиваемыми» углеводами, именно это значение мы будем использовать в качестве наших 5 процентов от общего числа калорий.

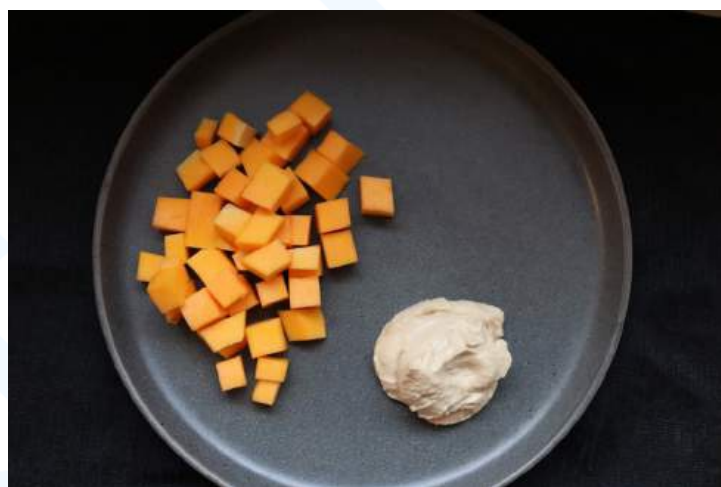
ПРИМЕЧАНИЕ: Овощи не учитываются при подсчёте углеводов. Исключение составляют овощи с более высоким содержанием сахара: тыква, кабачки, морковь, свёкла, горох, помидоры и лук.

И не забывайте, что даже в продуктах, в которых вроде бы нет углеводов, таких как орехи, семена и хумус, на самом деле есть некоторое количество углеводов. В ягодах меньше сахара, чем в других фруктах. Именно поэтому на кето-диете они разрешены в небольших количествах.

КАК ВЫГЛЯДЯТ 20-50 Г УГЛЕВОДОВ?



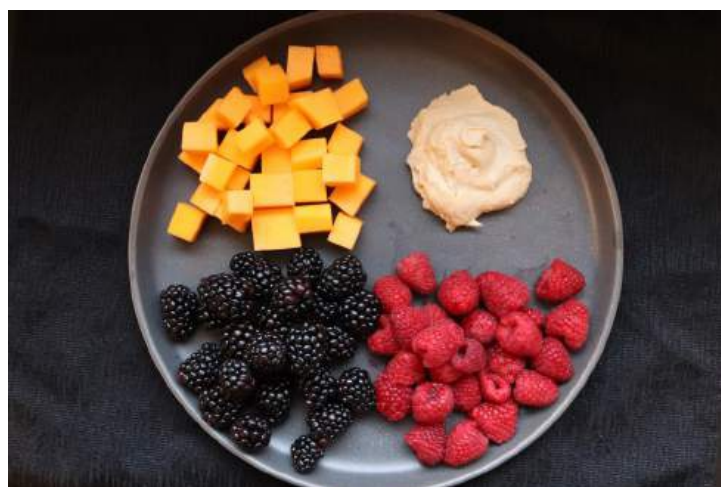
28 г хумуса = 3 г усваиваемых углеводов
60 г малины = 7,5 г усваиваемых углеводов
70 г ежевики = 8 г усваиваемых углеводов
ИТОГО: 18,5 г усваиваемых углеводов



56 г хумуса = 6 г усваиваемых углеводов
141 г мускатной тыквы = 16 г усваиваемых углеводов
ИТОГО: 22 г усваиваемых углеводов



120 г малины = 15 г усваиваемых углеводов
123 г ежевики = 14 г усваиваемых углеводов
97 г мускатной тыквы = 11 г усваиваемых углеводов
ИТОГО: 40 г усваиваемых углеводов

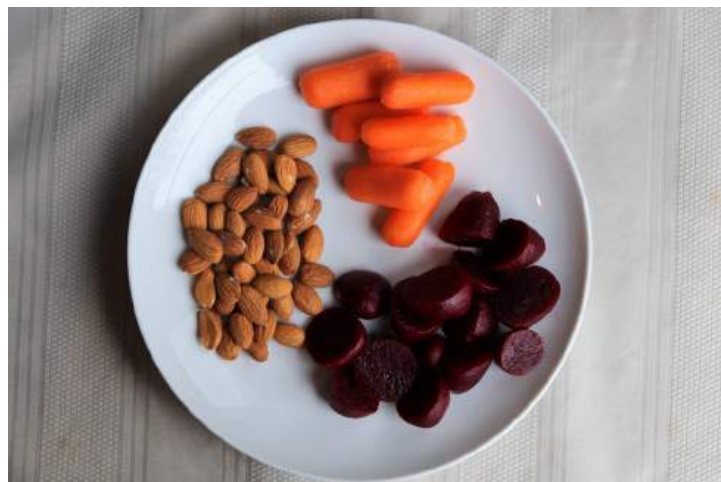


56 г хумуса = 6 г усваиваемых углеводов
120 г малины = 15 г усваиваемых углеводов
123 г ежевики = 14 г усваиваемых углеводов
132 г мускатной тыквы = 15 г усваиваемых углеводов
ИТОГО: 50 г усваиваемых углеводов

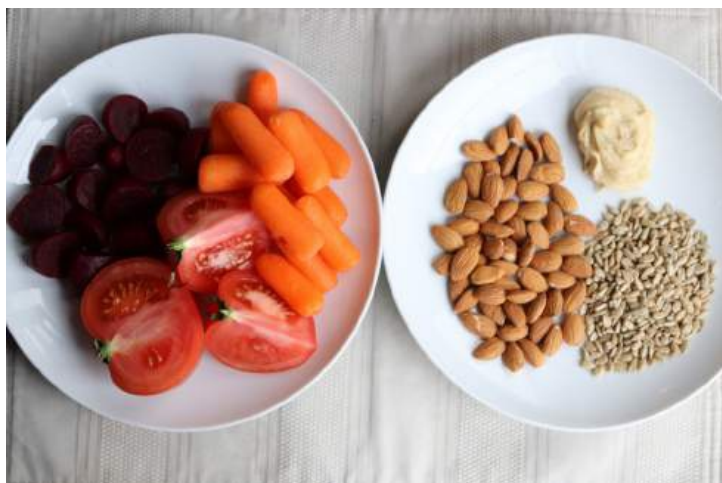
ПОЧЕМУ КЕТО-ДИЕТА РАБОТАЕТ?



85 г моркови = 6 г усваиваемых углеводов
56 г миндаля = 6 г усваиваемых углеводов
30 г семян подсолнечника = 3 г усваиваемых углеводов
42 г хумуса = 5 г усваиваемых углеводов
Итого: 20 г усваиваемых углеводов



85 г моркови = 6 г усваиваемых углеводов
47 г миндаля = 5 г усваиваемых углеводов
136 г свёклы = 9,2 г усваиваемых углеводов
Итого: 20,2 г усваиваемых углеводов



250 г помидоров = 7 г усваиваемых углеводов
170 г моркови = 12 г усваиваемых углеводов
136 г свёклы = 9,2 г усваиваемых углеводов
30 г семян подсолнечника = 3 г усваиваемых углеводов
42 г хумуса = 5 г усваиваемых углеводов
56 г миндаля = 6 г усваиваемых углеводов
Итого: 42,2 г усваиваемых углеводов



170 г моркови = 12 г усваиваемых углеводов
136 г свеклы = 9,2 г усваиваемых углеводов
250 г помидоров = 7 г усваиваемых углеводов
2 авокадо среднего размера = 8 г усваиваемых углеводов
56 г миндаля = 6 г усваиваемых углеводов
100 г желудёвой тыквы = 8 г усваиваемых углеводов
Итого: 50,2 г усваиваемых углеводов

ОВОШИ

Это категория продуктов, употребление которых ограничивать не нужно.

Я рекомендую съедать:

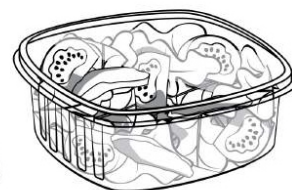
7-10 стаканов салата в день или 4-6 стаканов других овощей,

таких как брокколи, брюссельская капуста и т.д.

Если вы едите крестоцветные овощи, рекомендую готовить их на пару или слегка потушить; отдельно отмечу, что из овощей высвобождается больше антиоксидантов, если их подвергать слабой тепловой обработке.

Если вы пошли за салатной смесью в магазин, помните, что один стакан смеси – это примерно 30 г.

Для справки: в пакете салатной смеси, как правило, 150 г (пять стаканов), в пластиковом контейнере также содержится 150 г.



ПОЧЕМУ КЕТО-ДИЕТА РАБОТАЕТ?

Употребляя в большом количестве салаты, содержащие смесь разных видов салатных листьев, шпинат, рукколу и даже капусту, вы начнёте получать питательные вещества, помогающие справиться с инсулинорезистентностью. Многочисленные исследования подтверждают, что различные питательные вещества, такие как витамины А, В, С, D и К, калий, магний и хром, помогают нормализовать инсулиновый баланс, а это – вишенка на торте (извините, не удержался).

Ниже – примеры разного количества салата.



5 СТАКАНОВ



7 СТАКАНОВ



10 СТАКАНОВ

Клетчатка, содержащаяся в листовой зелени, даст пищу микрофлоре кишечника. Эти полезные бактерии в свою очередь синтезируют из клетчатки бутират (разновидность жирной кислоты), который снижает уровень инсулина и помогает худеть. И хотя клетчатка является углеводом, она никак не влияет на уровень инсулина. А чем разнообразнее овощи, которые вы едите, тем шире будет спектр полезных бактерий в кишечнике.

ВНИМАНИЕ: Если овощи вызывают у вас вздутие живота, готовьте их на пару или ешьте в таком количестве, чтобы это не вызывало вздутия. Вздутие живота ухудшит результат.

БЕЛКИ

В среднем вы будете потреблять от 85 до 170 г белка за каждый приём пищи. Как это выглядит? А вот как.



85 г куритины

170 г куритины



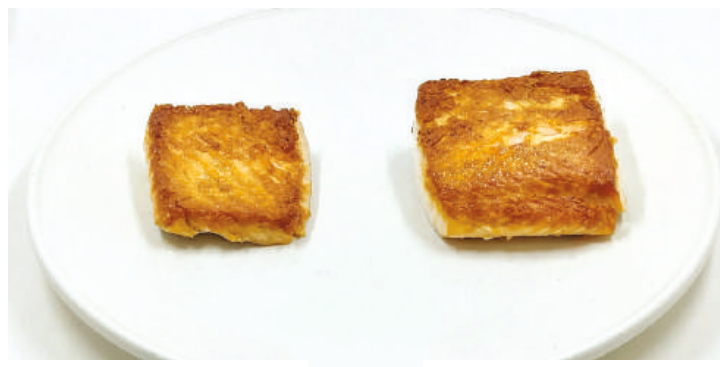
85 г яичницы

170 г яичницы



85 г баранины

170 г баранины



85 г сёмги

170 г сёмги

ПОЧЕМУ КЕТО-ДИЕТА РАБОТАЕТ?

В среднем вы будете потреблять от 85 до 170 г белка за каждый приём пищи. Как это выглядит? А вот как.



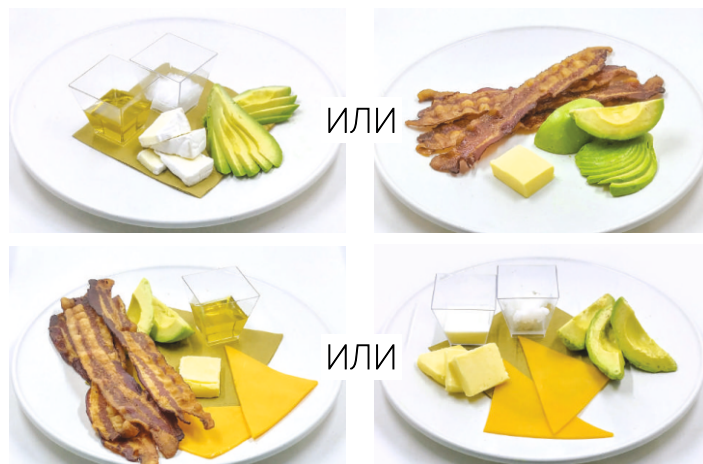
Если вы начинаете с трёх приёмов пищи в день, вот пара примеров того, сколько всего белков вы можете съесть за один день.



КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ

Когда вы рассчитываете 70 процентов от общего количества калорий в день, поначалу может показаться, что жиров слишком много. Однако жир более чем вдвое калорийнее белков и углеводов, поэтому на самом деле это не так много.

Вот несколько примеров того, сколько всего жиров вы можете съесть за один день:



САХАР

Вам нужно будет уменьшить употребление углеводов до 20-50 г, а употребление сахаров – до нуля! Существуют вполне приемлемые сахарозаменители. Из тех, что несложно найти, я рекомендую эти три: стевия и не содержащие ГМО эритрит (эритритол) и ксилит (ксилитол).

Избегайте употребления следующих продуктов:

- Столовый сахар (тростниковый и свекловичный)
- Фруктоза
- Мёд
- Коричневый сахар
- Нектар агавы
- Декстроза
- Мальтодекстрин
- Высокофруктозный кукурузный сироп
- Кленовый сироп
- Рисовый сироп
- Соки
- Алкоголь

ЗЕРНОВЫЕ И КРАХМАЛИСТЫЕ ПРОДУКТЫ



К зерновым продуктам, которых следует избегать, относятся хлеб (в том числе и из пророщенного зерна), макароны, хлопья (даже овсяные), крекеры, печенье, блины и вафли. И хотя на упаковке некоторых из этих продуктов указано, что они не содержат глютен, это всё равно зерновые продукты. Глютен – это белок, содержащийся в зёрнах.

Вы должны избегать употребления ЛЮБЫХ зерновых, включая овёс, пшеницу и ячмень. Также следует избегать употребления киноа, хотя это семена.

ИСКЛЮЧЕНИЕ: Небольшое количество ржанных хлебцев Thin Rye Crispbread марки Finn Crisp, в которых содержится всего 4 г сахара. Это усваиваемые углеводы, т.е. без клетчатки. Продукт не содержит ГМО и, похоже, в небольших количествах не оказывает негативного влияния на кетоз.



К крахмалистым продуктам, которых следует избегать, относятся белый и красный картофель, сладкий картофель (батат), ямс, белый и коричневый рис, кукуруза (хотя это овощ) и кукурузный крахмал.

ФРУКТЫ

К фруктам, которые следует избегать, относятся яблоки, бананы, ананасы, груши, финики, инжир, виноград (и изюм), а также фруктовые соки (апельсиновый, виноградный, яблочный и даже томатный).

ИСКЛЮЧЕНИЕ: Немного (полстакана-стакан) ягод в день.

ЧЕГО МНЕ ИЗБЕГАТЬ?

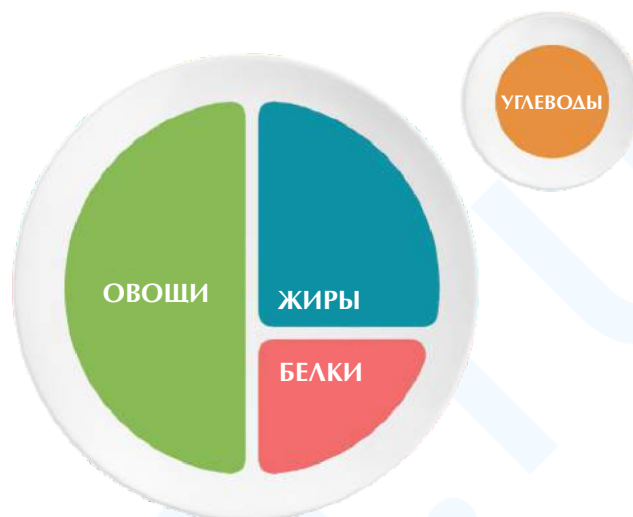
БОБОВЫЕ

К бобовым, которых следует избегать, относятся бобы и фасоль.

ИСКЛЮЧЕНИЕ: хумус.

ЗДОРОВАЯ КЕТО-ДИЕТА

- Овощи
- Углеводы
- Белки
- Жиры



ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Интервальное голодание – это не диета. Это ограничение частоты приёмов пищи, позволяющее сжигать жир в течение всего времени между приёмами пищи и во время сна.

ПРАВИЛО: НЕ ЕШЬТЕ, ЕСЛИ НЕ ГОЛОДНЫ!

Это важно, потому что инсулин прежде всего активируется едой, причём любой. Приём пищи пять-шесть раз в день (и не будем забывать о перекусах) вызовет всплеск инсулина. Частые приёмы пищи в течение дня – причина постоянного высокого уровня инсулина.



Есть пореже и без перекусов, чтобы не вызывать всплеск инсулина между приёмами пищи, – вот наиболее эффективный способ справиться с инсулинорезистентностью.

Для этого начните с трёхразового питания – и НИКАКИХ, абсолютно никаких перекусов между приёмами пищи, кроме воды, чёрного кофе и других некалорийных и не вызывающих всплеск инсулина напитков. (Однако слишком много кофе тоже вызовет всплеск инсулина.)

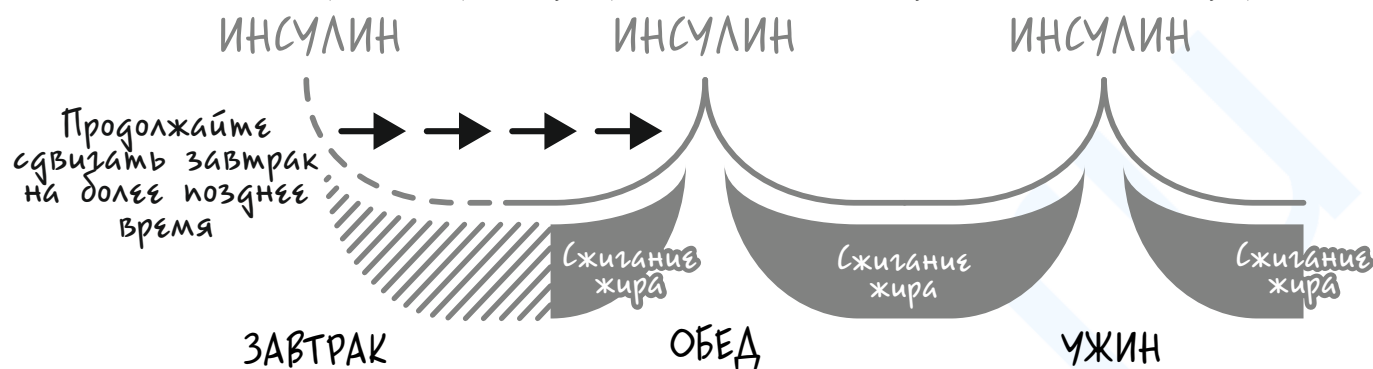


ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Поддержание нормального уровня инсулина между приёмами пищи и во время сна позволяет поджелудочной железе отдыхать и восстанавливаться. Однако некоторые люди с трудом переносят перерывы между приёмами пищи, ощущая резкое снижение сахара в крови и сильный голод.

Решение – употреблять больше жира во время еды. Жир не только лучше всего вас насыщает, но и в наименьшей степени вызывает всплеск инсулина. Употребляя постный белок и нежирные блюда, вы остаётесь голодным, поэтому необходимо больше жиров.

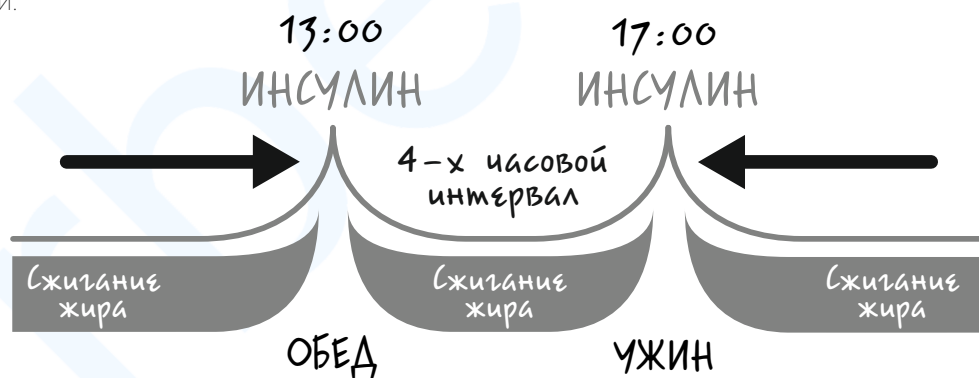
Цель состоит в постепенном переходе от трёх к двум приёмам пищи в день и в уменьшении окна между приёмами пищи.



Речь не о снижении калорий, а о том, чтобы есть реже. Ваша новая цель – уменьшить частоту приёмов пищи и избегать всплесков инсулина.

Опять же, низкокалорийные диеты неэффективны, потому что они заставляют вас постоянно чувствовать голод и тягу к определённым продуктам. Но что ещё хуже: такие диеты лишают вас необходимых питательных веществ, и в итоге замедляют метаболизм. Переходя от трёхразового к двухразовому питанию, обязательно получайте за эти два приёма пищи столько же калорий, что и за три приёма.

В период так называемой кето-адаптации вам будет легче всё дольше обходиться без первого приёма пищи. Продолжайте постепенно сокращать окно между двумя приёмами пищи, как показано на рисунке на примере четырёхчасового окна. Есть множество вариантов распорядка питания, которые можно использовать в зависимости от вашего образа жизни.



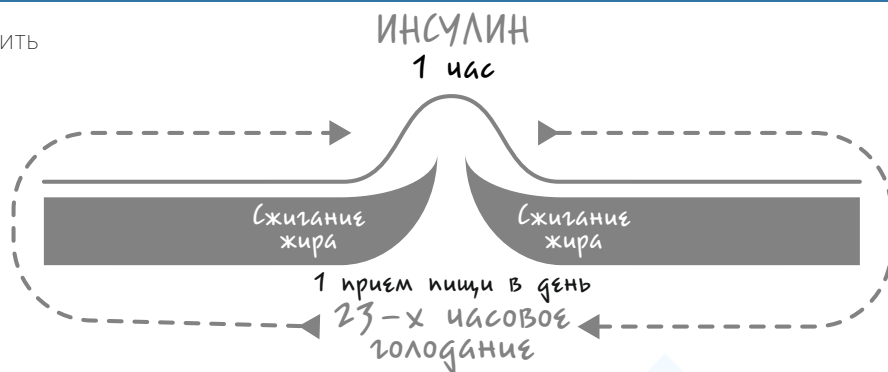
Лёгкое чувство голода вполне допустимо, если только это не мешает вашей умственной деятельности и не вызывает головную боль или слабость.

Дайте телу приспособиться к использованию жира в качестве источника энергии. У некоторых занятых сладкоежек это может занять несколько месяцев. Но ваши клетки со временем обязательно приспособятся, и вы перейдёте в полноценный режим сжигания жира. Тогда вам станет очень легко воздерживаться от перекусов, потому что вы больше не будете ощущать голод и тягу к определённой еде. А когда вы увидите, как лишние килограммы буквально тают, это станет отличной мотивацией, чтобы продолжать придерживаться нового режима питания.

Я обнаружил, что на первых порах вам потребуется больше жиров; однако по мере сжигания собственного жира эта потребность будет снижаться. Некоторые даже решаются перейти на один приём пищи в день, особенно при значительно пониженной функции щитовидной железы. Однако, питаясь один раз в день, позаботьтесь о том, чтобы ваша еда была полноценной и содержала все необходимые питательные вещества, дающие организму силы: витамины, макроэлементы, аминокислоты, столь важные для вас жирные кислоты, микроэлементы, – словом, всё. (Эту задачу можно упростить благодаря порошкам для приготовления зелёных коктейлей и высококачественным добавкам с электролитами, которые помогут удовлетворить ежедневную потребность в калии).

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ

Пусть ваше тело само скажет вам, когда переходить на одноразовое питание.
Главный показатель того, что вы находитесь в глубоком кетозе, – отсутствие голода!



ПРИМЕРЫ БЛЮД

ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1800 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ

1 ПРИЕМ ПИЩИ		2 ПРИЕМ ПИЩИ		3 ПРИЕМ ПИЩИ	
информация об основных питательных веществах		информация об основных питательных веществах		информация об основных питательных веществах	
Жиры: 33 г	Белки: 85 г 32 г	Жиры: 50 г	Белки: 110 г 27 г	Жиры: 36 г	Белки: 110 г 42 г
Углеводы: 2 г	3 стакана овощей + 11 г жиров из сливочного масла	Углеводы: 6 г	3,5 стакана салата + 14 г жиров из заправки для салата	Углеводы: 3 г	3 стакана овощей + 11 г жиров из сливочного масла
550 ккал		650 ккал		650 ккал	

ТРЕХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1800 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ

1 ПРИЕМ ПИЩИ		2 ПРИЕМ ПИЩИ		3 ПРИЕМ ПИЩИ	
информация об основных питательных веществах		информация об основных питательных веществах		информация об основных питательных веществах	
Жиры: 38 г	Белки: 140 г 18 г	Жиры: 36 г	Белки: 85 г 18 г	Жиры: 11 г	Белки: 110 г 40 г
Углеводы: 2 г	3,5 стакана салата + 14 г жиров из заправки для салата	Углеводы: 7 г	3,5 стакана салата + 14 г жиров из заправки для салата	Углеводы: 2 г	3 стакана овощей + 11 г жиров из сливочного масла
600 ккал		600 ккал		630 ккал	

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1500 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ

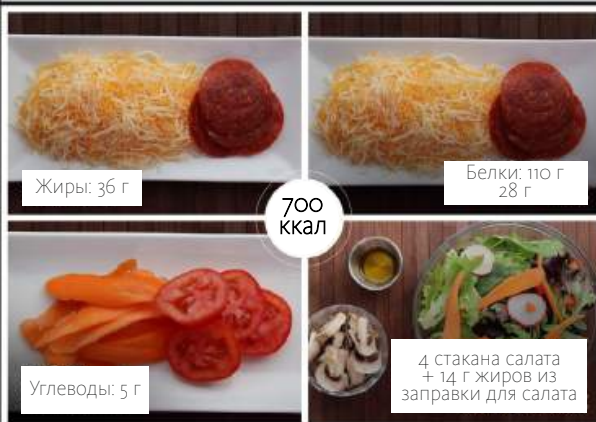
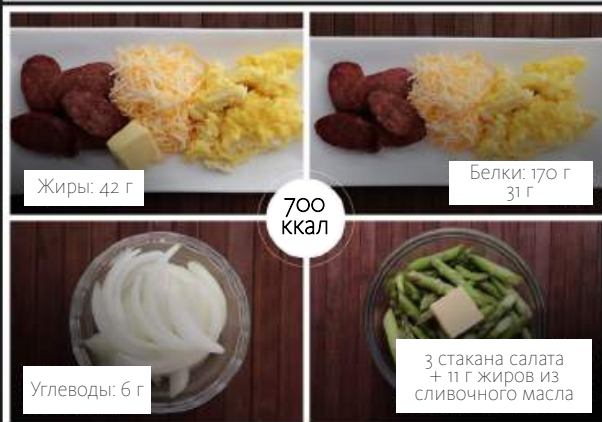


1 ПРИЁМ ПИЩИ

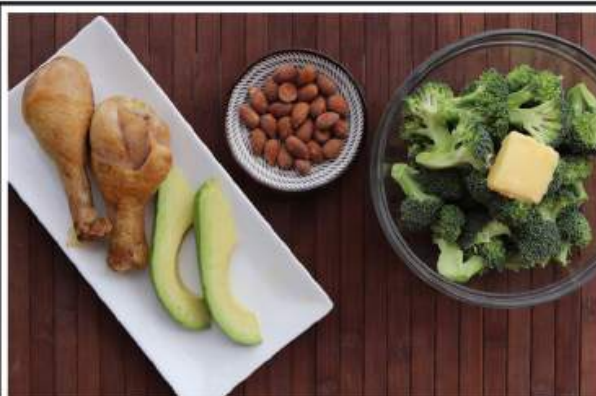
информация об основных питательных веществах

2 ПРИЁМ ПИЩИ

информация об основных питательных веществах



ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1500 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ

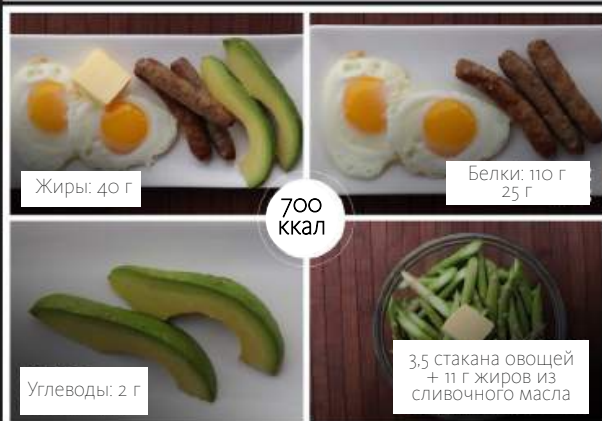


1 ПРИЁМ ПИЩИ

информация об основных питательных веществах

2 ПРИЁМ ПИЩИ

информация об основных питательных веществах



ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1500 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



1 ПРИЁМ ПИЩИ

информация об основных питательных веществах

2 ПРИЁМ ПИЩИ

информация об основных питательных веществах



ДВУХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ

ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



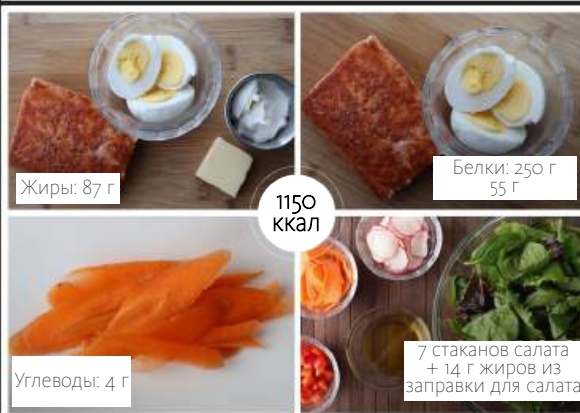
ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



ОДНОРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ ≈ 1200 КАЛОРИЙ В ДЕНЬ



КАКОВЫ ПРЕИМУЩЕСТВА?

- Никакой тяги к тем или иным продуктам
- Меньше чувство голода между приёмами пищи
- Улучшение памяти
- Сердечно-сосудистая система защищена
- Нормальный уровень сахара в крови
- Улучшение настроения
- Нормализация уровня холестерина
- Прилив сил
- Великолепная кожа
- Намного меньше воспалительных процессов
- Улучшение сна

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ КЕТО-АДАПТАЦИИ

Телу нужно переключиться на другой источник энергии, а для этого необходимы иные клеточные процессы. Когда вы следуете этой диете, ваши клетки перестраиваются и адаптируются, обычно это занимает от трёх дней до двух недель. Всё зависит от того, насколько серьёзна инсулинорезистентность.

На этапе адаптации могут возникнуть следующие симптомы:

- Кето-грипп (упадок сил и т. п.)
- Утомление
- Раздражительность
- Судороги
- Камни в почках
- Проблемы со сном
- Запоры
- Кето-сыпь

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Смешайте 2 столовые ложки яблочного уксуса и 0,5 л воды. Добавьте немного лимонного сока (2 столовые ложки) и выпейте. Такой напиток поможет при переходе к сжиганию жира, улучшит пищеварение и придаст сил. А в случае предрасположенности к мочекаменной болезни лимон может снизить риск её возникновения или обострения.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В (ПИЩЕВЫЕ ДРОЖЖИ)

Кетоз требует больше витаминов группы В, чтобы энергостанции клеток (митохондрии) работали исправно. Хороший природный источник этих витаминов – пищевые дрожжи. Не используйте пищевые дрожжи, обогащенные синтетическими витаминами группы В. Я очень рекомендую свой вариант дрожжей в таблетках (Nutritional Yeast). Вы заметите, что этот продукт прекрасно помогает при физических нагрузках и придаёт выносливости. Нехватка витаминов группы В может привести к усталости и эмоциональным перегрузкам.

КАЛИЙ (ЭЛЕКТРОЛИТЫ)

На кето-диете организму необходимы основные макроэлементы, в частности калий и магний. Однако никогда не принимайте какой-то один макроэлемент без сопутствующих ему других макроэлементов, так как это может привести к дисбалансу. Рекомендуется высококачественная смесь электролитов.

Моя фирменная смесь содержит все необходимые электролиты, а их соотношение подобрано с учётом нехватки этих элементов у большинства людей: здесь очень высокое содержание калия, много магния и низкое содержание натрия и кальция. В смеси также присутствуют микроэлементы и нет мальтодекстрина.

При дефиците калия и магния вы можете заметить усталость и нехватку выносливости.



Подробности на сайте <https://drberg.eu>

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О КЕТОЗЕ И ИНТЕРВАЛЬНОМ ГОЛОДАНИИ

ЧТО ТАКОЕ КЕТОН?

Кетон – это побочный продукт сжигания жира в организме. По сути, кетоны являются источником энергии (топливом), альтернативным глюкозе. Кетоны – это предпочтительный источник энергии, и они более оптимальны для сердца и головного мозга.

КАК БЫСТРО Я НАЧНУ ХУДЕТЬ?

Люди часто хотят, чтобы лишний вес начал уходить сразу. Однако ваше тело всю жизнь работало на глюкозе. Вашим клеткам необходимо создать другие ферменты, т.е. построить на клеточном уровне совершенно новый механизм для расщепления жира – этого нового топлива. Тем не менее уже через три дня вы должны почувствовать, как начал уходить первый жир, а по мере того, как ваше тело превращается в машину для сжигания жира, этот процесс становится всё заметнее.

Когда это произойдет, у вас исчезнет тяга к сахару. Уровень сахара в крови приблизится к норме. Улучшится память, вы будете реже по ночам ходить в туалет по малой нужде, а качество сна повысится благодаря тому, что больше не будет всплесков инсулина и резкого падения уровня сахара в крови.

Я НА КЕТО-ДИЕТЕ ОКОЛО НЕДЕЛИ. СЕЙЧАС Я ПОСТОЯННО ЧУВСТВУЮ УСТАЛОСТЬ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

В процессе адаптации к сжиганию жира вам потребуется больше витаминов группы В. Вы должны употреблять витамин В5 в большом количестве, чтобы не допустить утомления, поддержать надпочечники и подстегнуть метаболизм. Нехватка натрия тоже может вызвать утомление и слабость.

МОЖНО ЛИ МНЕ ЕСТЬ СВЕКЛУ, ГОРОХ, ПОМИДОРЫ, КУКУРУЗУ И КАРТОФЕЛЬ НА КЕТО-ДИЕТЕ?

Крахмалистые овощи, такие как свёкла, горох и морковь, можно употреблять в небольших количествах, так как они богаты клетчаткой, которая ограничивает всплеск инсулина. Помидоры – умеренно сладкий овощ, их можно употреблять больше, чем другие овощи из этого списка; однако картофель и кукурузу необходимо полностью исключить.

ЧТО МНЕ ПИТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОМЕШАТЬ КЕТОЗУ?

- Фильтрованная или родниковая вода.
- Хорошо подойдет костный бульон, причём даже в периоды голодания между приёмами пищи. Однако у некоторых его чрезмерное употребление может замедлить кетоз.
- Прекрасно подойдут домашние лимонады с ароматизированной стевией.
- Вода с яблочным уксусом хорошо помогает регулировать уровень инсулина и справляться с инсулинорезистентностью.
- Неподслащённое миндальное молоко.

Однако избегайте спиртных напитков и даже кокосовой воды.

МОЖНО ЛИ ПИТЬ КОФЕ НА КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЕ?

Конечно, если вы выпиваете одну чашку в день, а не 15. Проблема кофе в том, что он занимает третье место в мире по интенсивности опрыскивания химикатами, и к тому же кофе истощает надпочечники. Если вы пьёте кофе, то и кофе, и сливки должны быть органическими, а также используйте не содержащий ГМО ксилит (ксилитол) – он на вкус как обычный сахар.

КАК НАСЧЕТ БУЛЛЕТПРОФ-КОФЕ (BULLETPROOF COFFEE)?

«Буллетпруф» – это кофе, в который добавлены масло из молока коров, выращенных на травяном откорме, и масло МСТ (СЦТ), которое получают из кокосового масла. Вы вполне можете использовать этот напиток в качестве приёма пищи, однако он может слегка активировать выработку инсулина. На мой взгляд, его хорошо пить на первых порах, поскольку он уменьшает чувство голода. Однако в некоторых случаях буллетпруф-кофе замедляет прогресс, так что поэкспериментируйте.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ О КЕТОЗЕ И ИНТЕРВАЛЬНОМ ГОЛОДАНИИ

КАКИЕ БАДЫ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПРИНИМАТЬ НА КЕТО-ДИЕТЕ?

Я рекомендую некоторые из моих фирменных добавок. Их вы найдете на моём сайте <https://drberg.eu>

- [Electrolyte Powder](#) (Электролиты): эта смесь богата калием, магнием, хлоридами и микроэлементами, она обеспечивает клетки необходимыми питательными веществами.
- [Trace Minerals](#) (Микроэлементы): разработана по уникальной формуле, укрепляющей здоровье всего организма. Это кладёз легкоусвояемых минеральных веществ.
- [Nutritional Yeast](#) (Пищевые дрожжи): в них есть все необходимые витамины группы В и многое другое.
- [Wheat Grass Juice Powder](#) (Витграсс. Концентрат сока): он богат витаминами, макро- и микроэлементами, а также фитонутриентами.

ЧТО НАСЧЕТ ЖЕВАТЕЛЬНОЙ РЕЗИНКИ?

Не могу сказать, что это оптимально, но можно жевать, особо не переживая (прошу прощения, каламбур так себе). А если серьёзно, жуйте резинку с ксилитом.

МОЖНО ЛИ УСТРАИВАТЬ СЕБЕ «ЧИТ-ДЕНЬ»?

Нет. Если хотите войти в стабильный кетоз, придерживайтесь кето-диеты. Стоит вам «оступить» и позволить себе сахар – и может потребоваться больше недели, чтобы вернуться в кетоз.

МОЖЕТ ЛИ НА КЕТОГЕННОЙ ДИЕТЕ ПОВЫСИТЬСЯ ХОЛЕСТЕРИН?

Когда вы худеете, жировые клетки сокращаются в размерах. В жировой клетке содержатся триглицериды и холестерин. Когда жировая клетка сокращается в размере, вы можете сжигать триглицериды, но холестерин вы сжигать не можете.

Поэтому он попадёт в кровь, далее в печень и будет выведен из организма вместе с желчью. С вами всё будет в полном порядке, пока уровень триглицеридов остаётся низким (если вы не используете их в качестве топлива, значит, вы потребляете слишком много сахара).

У МЕНЯ КЕТОЗ СОПРОВОЖДАЕТСЯ ЗАПОРАМИ. ЧТО МНЕ ДЕЛАТЬ?

Есть целый ряд ситуаций, которые могут приводить к запорам на кетогенной диете. Большинство людей считает, что эта проблема как-то связана с клетчаткой, однако всё не так просто. Вам нужно сравнить то, что вы делали до и во время кетоза.

Посмотрите, как изменилось потребление растительной клетчатки. Если в вашем кишечнике не хватает микрофлоры для переваривания всех этих овощей, у вас будет вздутие живота, запоры, газообразование и масса проблем с пищеварением. Конечно, кто-то может есть овощи, а кто-то нет. Некоторые не могут употреблять в пищу кочанную капусту; другие не едят крестоцветные. Не исключено, что для получения калия вам придется переключиться на овощи, не столь богатые клетчаткой: зелень, особенно кудрявую капусту (кейл), а также листья свёклы.

Электролиты тоже очень хорошо помогают при запорах. Если вам нужно больше электролитов, попробуйте мою фирменную порошковую смесь «Electrolyte Powder». Эта добавка даст вам необходимые 4700 мг калия в день, которые довольно трудно получить без употребления овощей в больших количествах.

ЧТО ТАКОЕ КЕТОАЦИДОЗ? ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

Кетоацидоз – очень опасное состояние, которое возникает только в том случае, если вы страдаете диабетом 1-го типа и ваш организм перестал вырабатывать инсулин. Оно приводит к тому, что кислотность крови подскакивает намного выше нормы. Однако на здоровом кето кислотность крови даже не приближается к тем значениям, которые можно наблюдать при кетоацидозе.

МОЖНО ЛИ ЗАНИМАТЬСЯ ИНТЕРВАЛЬНЫМ ГОЛОДАНИЕМ БЕЗ КЕТО-ДИЕТЫ ИЛИ ИХ СЛЕДУЕТ СОВМЕЩАТЬ?

Ну, если вы практикуете одно лишь интервальное голодание, но при этом потребляете много углеводов, а ваш рацион не богат питательными веществами, то состояние вашей кожи, а также волос и ногтей ухудшится. Я рекомендую совмещать интервальное голодание и кето-диету, так как оба эти режима питания способствуют снижению инсулина.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО КЕТО



© 2019 by Eric Berg, DC

Все права защищены законом. Запрещается полное или частичное воспроизведение и передача этой публикации в любом виде и любым способом, как электронными, так и механическими средствами, включая ксерокопирование, аудио- и видеозапись, а равно и с использованием любой другой системы хранения и поиска информации без письменного разрешения издателя, за исключением случаев приведения кратких цитат в критических статьях или рецензиях.

HEALTHY KETO (Здоровое Кето®) – товарный знак, принадлежащий Эрику Бергу.

Ограничение ответственности и отказ от предоставления гарантий и компенсаций

Эта брошюра не заменяет рекомендации терапевтов или иных медицинских специалистов. Она предназначена для предоставления информации в просветительских целях и облегчения сотрудничества между читателем и врачами, а также другими медицинскими специалистами в их совместных усилиях, направленных на достижение оптимального здоровья.

Информация, раскрытая в этой брошюре, в том числе о веществах пищевого или иного происхождения, материалах и продуктах, не подвергалась оценке и проверке со стороны Администрации по продуктам питания и лекарствам США (U.S. Food and Drug Administration) или аналогичных ведомств в других странах и не предназначена для диагностирования, лечения, предотвращения, облегчения или излечения того или иного заболевания. Читателю и пользователю следует отнестись к данной информации как к общему руководству, а не как к основному источнику данных, поскольку в её основе лежит точка зрения и личный опыт доктора Эрика Берга. Содержащиеся в брошюре рекомендации и методики могут не подходить в вашем случае. При необходимости проконсультируйтесь с терапевтом или другим медицинским специалистом.

Издатель и автор постарались подготовить данную брошюру наилучшим образом, однако они не дают никаких заверений или гарантий относительно точности или полноты её содержания и прямо заявляют об отказе от любых подразумеваемых гарантий товарного качества или пригодности использования по назначению. Торговые представители и рекламные материалы не могут являться источниками гарантий любого рода, а также продления таких гарантий. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за какие-либо товары и (или) услуги, упомянутые в этой публикации, и оба в прямой форме заявляют об отказе от ответственности, связанной с выполнением заказов на любые из таких товаров и (или) услуг, и любых издержек, убытков или ущерба лицу или имуществу, возникающих в связи с ними или относящихся к ним. Ни издатель, ни автор не несут ответственности за упущенную выгоду или любой другой коммерческий ущерб, в том числе особый, случайный или косвенный ущерб.

Для достижения целей в отношении снижения веса необходимы регулярные физические упражнения и правильное питание.

Подпишитесь на Доктора Берга во ВКонтакте



dr.berg



Подпишитесь на Доктора Берга в Telegram



drBerg



Подпишитесь на Доктора Берга в YouTube



DrBerg



Заходите на сайт



drberg.ru



Авторский онлайн-курс Доктора Берга ЗДОРОВОЕ КЕТО®



Для тех, кто хочет похудеть так, чтобы вес снова не вернулся

Полностью на русском языке!

КУРС ПОМОЖЕТ ВАМ:

- Перейти на Здоровое Кето® и интервальное голодание безопасно
- Справиться с трудностями при похудении
- Избавиться от тяги к вредным продуктам
- Применить знания и получить первые результаты

Курс проверен и одобрен лично Доктором Бергом

Уроки можно смотреть в удобное время

Материалы PDF можно скачать и оставить себе

Упражнения помогут понять и закрепить материал

Подробнее о курсе