

Система оздоровления и поддержания организма.



Наталья Полонская

Посвящается моей сестре Кате

Лирическое отступление:

Вот идем мы быстрым шагом по лесу.

Мимо проезжают знакомые и спрашивают:

«А что вы делаете?»

А мы им: «А у нас эндуранс.»

Едут люди дальше и переваривают – а что это

такое, слово то уж больно заковыристо, видимо

серьезным делом занимаются. И подспудно

проникаются уважением.

Введение.

Система, описанная ниже – очередная попытка популяризации здорового образа жизни. Мы предлагаем вам прежде всего думать о здоровье, причем не только о сиюминутном здоровье, а о здоровом долголетии. Это самое долголетие для каждого из нас свое, заложенное генетически, и зависит от множества факторов. На некоторые из них мы повлиять не можем. Но почему бы не сделать для себя и своих близких то, что вполне в наших силах?

Есть очень простые каждодневные действия, которые позволяют нам использовать свою собственную врожденную программу жизни максимально эффективно.

О них и пойдет речь дальше.

Что конкретно нужно делать?

Если коротко: во-первых, нужно исключить из рациона продукты, содержащие рафинированные, легко усвояемые углеводы.

Во-вторых, делать в течение дня не менее 10 000 шагов.

В-третьих, не реже 2-3 раз в неделю быстро ходить не менее 90 мин. подряд.

Предлагаемая вам система основана на научно обоснованных данных и подходит практически всем. А те, кто страдает заболеваниями, требующими отдельной коррекции, просто дополняют эту систему назначенным им лечением.

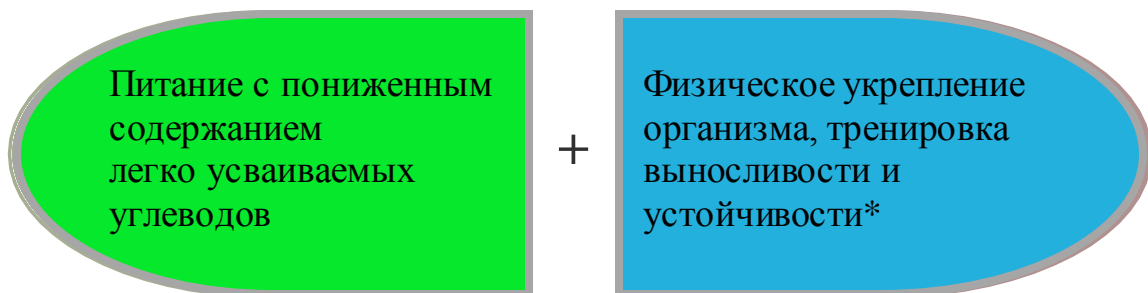
Эту систему придумала не я, она известна в просвещенных медицинских кругах, близких к профилактической медицине. Я просто постаралась выбрать из множества рекомендаций самые четкие и обоснованные и описать их доступным и понятным языком. А тем, кто захочет углубиться в более сложные теоретические аспекты, мы будем рекомендовать специальные научные статьи и обзоры.

Зачем Вам все это нужно или Эффекты от применения системы:

- Сохранение и укрепление мышц.
- Укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Профилактика и замедление развития атеросклероза, диабета второго типа, метаболического синдрома.
- Коррекция фигуры, уменьшение процентного содержания жировой ткани.
- Постепенная нормализация веса
- Повышение адаптивных способностей организма
- Облегчение течения хронических заболеваний.
- Профилактика онкологических заболеваний.
- Улучшения общего тонуса и настроения
- И многое другое...

А теперь обо всем подробно и по порядку.

Обязательные составляющие оздоровительной программы.



*Для красного словца мне очень нравится эндуранс и резистанс тренинг.

Питание.

Сегодня существует множество диет, и большинство из них сначала эффективны. Однако есть общеизвестные наблюдения, что примерно через 6 мес. после начала любой диеты, потеря веса прекращается, а после выхода из диеты часто происходит не только возврат, но во многих случаях и дополнительный набор веса.

А несбалансированные диеты нередко приводят к осложнениям.

Диета часто используется для того, чтобы сбросить вес.

Но *худоба – не всегда признак здоровья*. Существует даже такое понятие как ожирение худых людей. Человек вроде бы имеет нормальный или даже сниженный ИМТ (индекс массы тела), но повышенный уровень холестерина и относительно увеличенный живот.

Дело в том, что **200 граммов** жира в печени с точки зрения обмена могут быть более вредными, чем **20 кг** подкожного жира.

Прежде всего нужно думать о сохранении и улучшении здоровья, а коррекция веса будет только частью этого процесса.

Еще один принципиальный момент: крайне важно, чтобы *сохранялись мышцы*. Именно мышцы потребляют значительное количество энергии и способствуют нормальному обмену веществ. Для того чтобы сохранить мышцы, нужно правильно питаться, не допуская разрушения мышц, а также обеспечить себе регулярную физическую нагрузку.

Все мы разные. У одних обмен веществ позволяет долгое время абсолютно неправильно питаться без развития видимых патологических изменений, другие уже с детского возраста страдают от любого нарушения диеты.

Есть индивидуальная непереносимость отдельных продуктов.
Но есть правила, которые *хороши для всех* или почти для всех.

Я рекомендую придерживаться системы питания, основанной на так называемой «*LOGI diet*», которую еще называют диета каменного века.

В основу метода легло предположение, что наш обмен веществ запрограммирован еще в каменном веке.

Система питания LOGI (Low Glykemic and Insulinemic) максимально соответствует генетике человека и способствует снижению количества вырабатываемого инсулина и последующей нормализации обмена веществ.

Основными компонентами питания должны быть овощи, фрукты, ягоды, орехи, мясо, рыба, яйца и молочные продукты. Сахар и продукты из муки должны употребляться как можно реже.

Эту систему питания наглядно иллюстрирует *пирамида*, где все продукты расположены на 4-х уровнях.

Чем дальше продукты расположены от основания пирамиды, тем реже они должны употребляться.

Продукты в основании пирамиды бедны легко усвояемыми углеводами, поэтому их можно есть много. При этом идеальным соотношением является 3 части овощей и 2 части фруктов.

На втором уровне находятся источники белка: мясо, рыба, птица, орехи, бобовые, орехи, молочные продукты. Их можно употреблять в умеренном количестве при каждом приеме пищи.

На третьем уровне находятся продукты из цельного зерна, коричневый рис, каши, изделия из твердых сортов пшеницы, картофель, которые должны употребляться в ограниченном количестве.

И на вершине пирамиды – сладости, изделия из муки, сладкие напитки, которые должны употребляться как можно реже и в небольшом количестве.

Данный вариант питания не требует подсчета калорий и соблюдения жесткого режима приема пищи.

Можно есть в удобное время.

Разрешено употребление майонеза, сметаны, сливок, сливочного масла в адекватных количествах.

Рекомендуется минимально необходимая обработка продуктов. Например, овощи и фрукты лучше есть сырыми.

Обязательно употреблять достаточное количество воды.

Напоминаю, мы учим организм получать энергию преимущественно не из углеводов, а из жирных кислот.

Мы также обеспечиваем организм достаточным количеством белка, чтобы не страдал иммунитет и не разрушались мышцы.



Особенности диеты.

Вы не голодаете, питаетесь нормально, но соблюдая правильное соотношение компонентов пищи.

В блюдах содержатся углеводы, имеющие низкую гликемическую нагрузку, благодаря этому уровень сахара в крови остается стабильным, и организм не вырабатывает большое количество инсулина.

Белок обеспечивает быстрое насыщение и препятствует нежелательному сжиганию мышечной массы.

Содержит значительное количество клетчатки: не нарушается функционирование кишечника. Клетчатка связывает желчные кислоты, усиливает перистальтику кишечника и положительно влияет на уровень сахара в крови.

Витамины и минералы содержатся в достаточном количестве. Они обеспечивают организм самыми необходимыми веществами и исключают их нехватку.

Дополнительные советы

Жиры, содержащиеся в продуктах, должны быть в правильном соотношении – больше натуральных растительных масел и меньше животных. Но полностью отказываться от животных жиров не нужно.

Утренний прием пищи может содержать достаточно большое количество углеводов. *Ближе к вечеру* - меньше углеводов, таких как макаронные изделия, картофель, рис, белый хлеб и сладостей. Если не употреблять углеводы вечером, во сне организм будет сжигать жир, для того чтобы поддержать температуру тела.

Между основными приемами пищи нужно есть *фрукты* - две порции в день и овощи - **500 грамм** в день.

Избегайте: бананы, ананас, виноград и дыня из-за высокой гликемической нагрузки

Больше пейте жидкости: **2,5 литра** воды или чая

Как это выглядит на практике или что же все-таки есть?

Овощные и фруктовые салаты, заправленные растительным маслом или сметаной или несладкими сливками.

Просто овощи, фрукты, ягоды.

Творог, кефир, простоквашу, ряженку и т.д.

Сыры

Яйца

Мясо. Чаще – белое мясо птицы. Реже – красное мясо. Реже всего – свинину.

Рыбу и морепродукты (крабы, креветки, кальмары, мидии, устрицы и т.д.)

Орехи.

Каши гречневую, овсяную без сахара и не каждый день.

Рис, картофель – немного и не каждый день.

Зерновой хлеб в небольшом количестве и не каждый день.

Примечание: чаще и больше нужно есть овощи и несладкие фрукты (яблоки, груши, апельсины, мандарины, сливы, вишни).

Чуть реже – более сладкие фрукты – бананы, виноград,

Конкретные легко доступные блюда.

Творог со сметаной и фруктами.

Салаты капуста-морковь с растительным маслом или майонезом.

Салат свекла- морковь с растительным маслом или майонезом.

Салат помидоры, огурцы, зелень с растительным маслом майонезом или сметаной.

Моцарелла или адыгейский сыр с рукколой или другими салатными листьями.

Руккола или любой другой салат с креветками или крабами.

Оливки.

Помидоры+авокадо в сочетании с различными компонентами.

Грибы.

Салат с кальмарами: кальмары+ яйца+ майонез.

Винегрет (не переваривайте свеклу и морковь, поменьше картошки).

Салат типа оливье (меньше моркови и картофеля, больше яиц и мяса).

Супы. Старайтесь не переваривать овощи.

Углеводный гарнир (рис или картофель или гречка) не каждый день.

Фаршированный перец.

Куриное филе в разных видах с гарниром в виде овощного салата.

Мясо с овощами тушеное или на пару.

Доступные и недорогие сезонные овощи для гарниров – круглый год: капуста и ее разновидности, редька, репка, редис, свекла, морковь (сырые). Летом – кабачки, патиссоны, цуккини, тыква. Осенью – помидоры, перец.

Соусы для заправки и создания интересных вкусов.

Соус песто собственного приготовления.

Оливковое масло + лимонный сок.

Растительное масло + помидоры+ зелень+ чеснок+ сладкий перец.

Сметана.

Майонез.

Что считать десертом:

Сухофрукты.

Орехи.

Творог с фруктами.

Фрукты с несладкими сливками.

Тертое яблоко + морковь со сметаной.

Важно! Не тешьте себя иллюзиями, что фруктоза лучше, чем глюкоза – мед, варенье, джем, фруктовый сироп – приравниваются к сахару, употребляются как можно реже.

Морковь и свеклу лучше есть сырыми.

Старайтесь как можно меньше термически обрабатывать продукты, например, при приготовлении супов не надо пассировать овощи, при приготовлении плова не надо пережаривать лук, в раскаленном масле, используйте немного масла, сразу положите в него мясо, затем лук. Морковь и потушите, а не жарьте.

Кукурузные хлопья, мюсли, каши – это все тоже легко усваиваемые углеводы, употребляйте их реже.

Исключите фастфуд, чипсы, сухарики «три корочки» и другие снеки, газированные напитки, пакетированные соки. Употребляйте их только когда больше нечего, например, в гостях. И считайте их лакомством. Т.е. если съели чипсы или выпили кока колу, то не ешьте торт.

Дополнительная информация для тех, кто любит разбираться во всем подробнее.

Примерное соотношение компонентов пищи в диетах с пониженным содержанием жиров и диете с пониженным содержанием углеводов, которую я вам рекомендую.

Диета с пониженным содержанием жиров *Low Fat diet*:

углеводы (carbohydrate) 55%+ жиры (fat 25%) +белки (protein) 20%

Диета с пониженным содержанием углеводов **LOGI Diet**:

углеводы (carbohydrate) 25%+ жиры (fat 45%) +белки (protein) 30%

Что такое гликемический индекс (ГИ) и гликемическая нагрузка (ГН).

Одним из главных гормонов, регулирующих обменные процессы в человеческом организме, является *инсулин*, выделяемый поджелудочной железой в ответ на повышение уровня глюкозы в крови. Он регулирует обмен глюкозы и процессы, необходимые для нормального протекания метаболизма *жиров, белков и углеводов*. *Инсулин* снижает уровень сахара в крови и обеспечивает его транспортировку и проникновение к жировым и мышечным клеткам. Прием углеводов повышает уровень *инсулина* и понижает уровень глюкагона – гормона, производимого той же поджелудочной железой, который стимулирует превращение гликогена в глюкозу в печени. Чем выше концентрация глюкозы в крови, тем больше *инсулина* поступает в кровь, и тем больше вероятность того, что эта глюкоза будет транспортирована *инсулином* непосредственно в жировые клетки. Следовательно, важно, чтобы уровень глюкозы в крови не повышался слишком резко. А как узнать, как он будет повышаться? Для этого и ввели понятие гликемического индекса.

Гликемический индекс (ГИ) – это показатель воздействия пищи на уровень сахара в крови. Каждому продукту присвоен показатель от 0 до 100 в зависимости от того, как быстро он повышает уровень глюкозы в кровяном потоке (обычно называемый уровнем «сахара крови»). Глюкоза имеет ГИ, равный 100, что означает, что она поступает в кровь немедленно, это контрольная точка, с которой сравниваются другие продукты. Гликемический индекс кардинальным образом изменил все представления о здоровом питании, доказав, что хлеб и картофель поднимают уровень сахара в крови точно так же, как чистый сахар, а значит, являются причиной возникновения ожирения, диабета и ишемии.

Однако, не всё так просто, ведь, если судить только по гликемическому индексу, то в списке «запрещённой» еды для худеющих рядом оказываются такие совершенно разные продукты, как, например арбуз (ГИ=75) и пончики (ГИ=76). Что-то слабо верится, что наш организм будет одинаково набирать вес от килограмма арбузов и килограмма пончиков. И правильно «не верится», потому что гликемический индекс – это не истина в последней инстанции и слепо верить ему не стоит!

Есть ещё один показатель, который помогает прогнозировать, как высоко поднимется уровень сахара в крови и как долго он задержится на этой отметке. Это *гликемическая нагрузка (ГН)*, формула расчета её проста: ГИ умножают на количество углеводов и делят на 100.

$$\text{ГН} = (\text{ГИ} * \text{углеводы(г)} : 100$$

Вот теперь посмотрим, как будут вести себя те же пончики и арбуз!

Арбуз: ГИ – 75, углеводы – 6,8 г, $\text{ГН} = (75 \times 6,8) : 100 = 6,6 \text{ г}$

Пончики: ГИ -76, углеводы -38,8, $\text{ГН} = (76 \times 28,8) : 100 = 29,5 \text{ г}$

Исходя из этих результатов становится очевидно, что с пончиками наш организм получит почти в 4,5 раза больше глюкозы, чем с арбузом!

Ещё один наглядный пример: фруктоза, ГИ её равен всего 20, казалось бы – ешь - не хочу, но количество углеводов в ней - 99,9 г, и ГН=20 г!

Гликемическая нагрузка показывает, что употребление пищи с низким ГИ, но большим количеством углеводов не будет эффективным. Соответственно, мы можем сами контролировать свою *гликемическую нагрузку*, отдавая предпочтение продуктам с низким ГИ и (или) ограничив поступление «быстрых» углеводов. В диетологии принята следующая шкала уровней ГН отдельных порций пищи:

Низкая ГН - до 10.

Средняя ГН - от 11 до 19.

Высокая - более 20.

Суточная ГН здорового человека не должна превышать 100 единиц.

Можно ли «перехитрить» ГИ и ГН? Оказывается, вполне! Ведь в зависимости от того, в каком виде мы употребляем тот или иной продукт, *гликемический индекс*, а значит, и *гликемическая нагрузка* могут меняться.

Промышленная обработка продукта может привести к увеличению ГИ (например, ГИ кукурузных хлопьев – 85, а кукурузы – 70, картофельное пюре быстрого приготовления имеет ГИ - 83, а вареный картофель – 70). Значит, предпочтительнее употреблять продукты в их *натуральном виде*.



Сырые овощи и фрукты имеют менее высокий гликемический индекс, чем подвергшиеся тепловой обработке. Так, вареная морковь имеет индекс 85, а сырая – 35. Если овощи всё же нуждаются в термической обработке, не рекомендуется их разваривать, т.к. при этом не разрушается клетчатка, что очень важно.

Чем больше в пище клетчатки, тем ниже суммарный гликемический индекс.

Чем больше размельчен продукт, тем выше его гликемический индекс.

В основном это касается зерновых. Для примера: ГИ мягких булочек - 95, белых батончиков - 70, хлеба из муки грубого помола - 50, хлеба из цельной муки - 35, риса очищенного – 70, а неочищенного - 50. Так что если есть каши – то только из цельного зерна, а хлеб – из цельной муки с отрубями, а не рафинированные изделия.

Кислота замедляет процесс усвоения еды. Вот почему ГИ незрелых фруктов ниже, чем у их спелых собратьев. ГИ некоторых блюд можно снизить, добавив в них, например, уксус или лимонный сок (в заправку для салата или маринад).

Гликемический индекс (ГИ) и гликемическая нагрузка (ГН) различных продуктов.

Наименование	Гликемический индекс (ГИ)	Содержание углеводов	Гликемическая нагрузка (ГН)	Калорийность
Абрикосы консервированные	91	21	19,1	85
Абрикосы свежие	20	9,0	1,8	41
Ананас	66	11,5	7,6	49
Апельсины	35	8,1	2,8	40
Арахис	20	9,9	2,0	551
Арбуз	75	8,8	6,6	38
Баклажаны	10	5,1	0,5	24
Бананы	65	21	13,7	89
Бисквит	63	64,2	40,4	351
Брокколи	10	1,1	0,1	24
Бублик пшеничный	72	58,5	42,1	284
Булочки для гамбургеров	61	53,7	32,8	300
Булочки французские	95	63	59,9	369
Вафли несладкие	76	80,1	60,9	305
Виноград	40	15,0	6,0	65
Вишня	22	11,3	2,5	49
Горошек зеленый, консервированный	48	6,5	3,1	40
Горошек зеленый, свежий	40	12,8	5,1	73
Грейпфруты	22	6,5	1,4	35
Гречка рассыпчатая	50	30,6	15,3	163
Грибы	10	1,1	0,1	23
Груши	34	9,5	3,2	42
Груши консервированные	44	18,2	8,0	70
Джем	91	68	61,9	265
Дыня	65	9,1	5,9	38
Зеленый перец	10	5,3	0,5	26
Зерна пшеничные, пророщенные	63	28,2	17,8	302
Зерна ржаные, пророщенные	34	57,2	19,5	320
Изюм	64	66	42,2	262
Инжир	35	11,2	3,9	49
Йогурт натуральный 3,2% жирности	35	3,5	1,2	66
Йогурт обезжиренный	35	3,5	1,2	51
Йогурт сладкий	52	8,5	4,4	85
Кабачки	75	4,9	3,7	23
Капуста белокочанная	10	4,7	0,5	27
Картофель вареный	70	16,7	11,7	82
Картофель печеный	95	11,5	10,92	107
Картофель сладкий (батат)	50	14,6	7,3	61

Картофель, вареный «в мундире»	65	30,4	19,8	122
Картофельное пюре	90	14,3	12,9	74
Картофельное пюре быстрого приготовления	83	46	38,2	316
Картофельные чипсы	80	48,6	38,9	531
Киви	50	4,0	2,0	51
Клубника	32	6,3	2,0	34
Кока-кола, фанга, спрайт	70	42	29, 4	10,6
Крахмал картофельный, кукурузный	70	78,2	54, 7	343
Крекеры	80	66,1	52,9	439
Круассан	67	40,7	27, 3	336
Кукуруза вареная	70	11,2	7,8	58
Кукуруза консервированная	59	11,2	6,6	58
Кукурузные хлопья	85	78,6	66,8	330
Курага	35	55	19,3	234
Кускус	65	73	47,5	358
Лук репчатый	10	9,1	0,9	41
Макароны с сыром	64	24,8	15,9	312
Мамалыга (каша из кукурузной муки)	40	21,2	8,5	93,6
Манго	55	11,5	6,3	67
Манная крупа	65	67,7	44,0	328
Мармелад ягодный без сахара, джем без сахара	30	76	22,8	293
Мармелад, джем с сахаром	70	70	49,0	265
Марс, сникерс (батончики)	70	18	12,6	340
Мёд	90	80,3	72,3	314
Молоко 2,5 %	30	4,73	1,4	52
Молоко снятое	27	4,7	1,3	31
Молоко соевое	30	1,7	0,51	40
Молоко цельное	32	4,7	15,0	58
Морковь отварная	85	29	24,7	6,1
Морковь сырая	35	7,2	2,5	34
Мороженое пломбир	52	20,8	10,8	227
Мука пшеничная	69	68,9	47, 5	344
Мюсли с орехами и изюмом	80	56,3	45,0	396,6
Овсяная каша молочная	49	14,2	7,0	102
Овсяная каша, быстрорастворимая	66	56	37,0	350
Оладьи из пшеничной муки	62	40	24,8	225
Орехи грецкие	15	18,3	2,8	700
Отруби	51	23,5	12,0	191
Папайя	58	9,2	5,3	48
Пельмени, равиоли	70	22	15,4	248
Перловка	22	23	5,1	106
Персики	30	9,5	2,9	43

Печенье овсяное	55	71	39,1	437
Печенье песочное	64	76,8	49,2	458
Печенье сдобное	55	76,8	42,2	471
Пиво 2,8% алкоголя	110	4,4	4,8	34
Пицца с помидорами и сыром	60	18,4	11,0	218,2
Помидоры	10	3,8	0,4	23
Пончики	76	38,8	29,5	296
Поп корн	85	72	61,2	382
Пшено	71	66,5	47,2	348
Рис белый рассыпчатый	60	24,9	14,9	113
Рис белый, обработанный паром	70	79,3	55,5	361
Рис дикий отварной	57	21,34	12,2	101
Рисовая каша быстрого приготовления	90	76,2	68,6	360
Рисовая мука	95	82,5	78,4	371
Салат листовой	10	2,3	0,2	17
Салат фруктовый со сливками, взбитыми с сахаром	55	66,2	36,4	575
Салат-латук	10	0,8	0,1	11
Сахар (сахароза)	70	99,8	69,9	379
Свекла	64	8,8	5,6	49
Семечки подсолнуха сухие	8	18,8	1,5	610
Сливы	22	9,6	2,1	43
Сок ананасовый, без сахара	46	15,7	7,2	68
Сок апельсиновый свежееотжатый, без сахара	40	18	7,2	78
Сок апельсиновый, готовый	65	12,8	8,32	54
Сок виноградный, без сахара	48	13,8	6,6	54
Сок грейпфрута, без сахара	48	8,0	3,8	36
Сок яблочный, без сахара	40	9,1	3,6	38
Сосиски	28	0,8	0,2	226
Спагетти из муки грубого помола	38	59,3	22,5	303
Спагетти, макароны	50	59,3	29,7	303
Сухари молотые для панировки	74	72,5	53,7	395
Твикс	62	63	39,1	493
Тортеллини с сыром	50	24,8	12,4	302
Тост из белого хлеба	100	65	65,0	386
Тыква	75	4,4	3,3	21,4
Фасоль белая	40	21,5	8,6	123
Фасоль цветная отварная	42	21,5	9,0	123
Финики свежие	102	68,5	69,9	271
Финики сушёные	103	72,3	74,5	306

Фруктоза	20	99,9	20,0	380
Хлеб белый	85	48,6	41,3	238
Хлеб зерновой пшеничный, хлеб ржаной	40	43,9	17,6	228
Хлеб с отрубями	45	11,3	5,1	216
Хлеб черный	65	40,7	26,5	207
Хлеб, блины из гречневой муки	50	34,2	17,1	175,4
Чеснок	10	5,2	0,5	46
Шоколад молочный	70	52,6	36,8	544
Шоколад черный (70% какао)	22	52,6	11,6	544
Щербет	50	83	41,5	345
Яблоки	30	8,0	2,4	37

Индекс массы тела (ИМТ)

Расчет: Вес (кг)/ рост (м²)

Недостаток веса = ИМТ менее 18,5

Нормальный вес = ИМТ 18,5 - 24,99

Избыточный вес = ИМТ 25,0 - 29,99

Ожирение 1-й степени = ИМТ 30,0 - 34,99

Ожирение 2-й степени = ИМТ 35,0 - 39,99

Ожирение 3-й степени = ИМТ более 40.

На сегодняшний день ИМТ не является абсолютно достоверным показателем состояния здоровья. Потому что у вас может быть много подкожного жира и мало висцерального + много мышц, тогда риск развития осложнений избыточного веса меньше, и, наоборот, может быть нормальный индекс массы тела, но при этом большое количество висцерального жира, в частности, жир в печени, тогда риски будут достаточно высокими.

Поэтому для получения полной картины нужно дополнительно измерить окружность талии и сделать *био импедансный анализ* состава тела.

Нормальные значения окружности талии:

Для мужчин - 94 см и меньше.

Для женщин - 80 см и меньше.

Хорошее соотношение жира и мышц – это не значит, что не нужно нормализовать массу тела.

Находиться в пределах нормального ИМТ всегда предпочтительнее.

Но и не нужно стремиться к быстрой потере веса, лучше когда это происходит постепенно.

Именно так все и будет в процессе следования предложенному вам способу питания и физической активности.

Еще раз о том же самом другими словами для закрепления материала.

Генетически человек практически не изменился со времен каменного века!

То есть ДНК человека идентична ДНК наших далеких предшественников. А вот наш образ жизни далек от того, как жили они. То, что помогало человеку выжить в каменном веке, сегодня ведет к развитию так называемых *болезней цивилизации*.

Как жил человек в каменном веке: целый день бродил в поисках пищи, иногда быстро бегал, преследуя добычу или спасаясь от врага, короче целый день в движении. Ел досыта не каждый день, но когда была возможность, наедался с запасом, формируя подкожный жир.

Гены человека с тех пор мало изменились, поэтому, когда он пытается похудеть, лишая себя пищи, его организм, точно так же, как в каменном веке, старается не расходовать драгоценные резервы жира. И если человек мало двигается, тело сначала сжигает мускулатуру, чтобы потратить меньше энергии и сохранить запас жира для дальнейшего выживания. А двигаться на строгой диете не хочется, и только самые выносливые сочетают голодные диеты с высокой физической нагрузкой.

Чем меньше мышц, тем меньше расход энергии в течение всего дня. Поэтому если после диеты человек снова начинает питаться как раньше, сброшенные килограммы возвращаются, иногда в удвоенном количестве. Еще одно отличие от образа жизни наших предшественников - очень высокий уровень потребления легко усваиваемых углеводов, таких как хлеб, сдоба, макаронные изделия, картофель, шлифованный рис, сладости и т.д. (высокая гликемическая нагрузка).

В каменном веке организм человека не знал таких продуктов питания. Избыток углеводов запускает в организме целый каскад реакций, которые приводят не только к избыточному весу, но и к различным заболеваниям.

ВЫВОД:

**чтобы сохранить здоровье и нормализовать вес
необходимо сохранить мышцы и следить за
количеством потребления углеводов.**

Почему человек полнеет?

Когда человек потребляет легко усваиваемые углеводы, они очень быстро всасываются в слизистую оболочку полости рта и тонкого кишечника, что приводит к быстрому и резкому росту уровня глюкозы в крови. На высокий уровень глюкозы в крови организм реагирует выбросом инсулина из поджелудочной железы. *Инсулин* предназначен для того, чтобы транспортировать в клетки мышечной ткани глюкозу для сжигания. Если человек потребляет слишком много углеводов и при этом мало двигается, инсулину не удается доставить глюкозу в клетки мышечной ткани, так как они и так насыщены ею.

Единственным выходом в этом случае является транспортировка глюкозы в печень, где она в соотношении *1:1* превращается в жировую ткань, которая откладывается в организме.

Еще одно неприятное последствие выброса большого количества инсулина: инсулин тормозит расщепление жиров (липолиз).

После выброса *инсулина* уровень сахара в крови значительно снижается, у человека не только сразу же появляется повышенный аппетит, но и ослабляется физическая и умственная работоспособность. Человек снова ест, чаще всего доступные и вкусные углеводы. Так замыкается порочный круг.

Пирамида питания

- первая ступень – это фрукты, овощи, салаты, ржаной хлеб и картофель в мундире. Растительное масло для приготовления пищи расположено у нас на первой ступени;
- на второй ступени находятся белки животного и растительного происхождения;
- злаковые продукты, лежащие в основе питания по рекомендациям НОП, расположены на предпоследнем уровне. Здесь рекомендуется также иногда употреблять стакан красного вина или пива. Позитивное влияние красного вина в профилактике диабета второго типа и коронарной болезни сердца является общепризнанным;
- на последней ступени у нас расположены сладости вместе с безалкогольными напитками, содержащими фруктозу и заменители сахара в очень большом количестве, которые в значительной мере способствуют образованию жира.

Основные компоненты питания:

*Фрукты, овощи, ягоды, салаты, зелень,
растительные масла, молочные продукты,
яйца, рыба, мясо, птица, орехи, бобовые.*

- Для наглядности смотрите на первые 2 этажа пирамиды. Эти продукты можно есть в количестве, необходимом для получения чувства насыщения.
- Каши, макаронные изделия, картофель, очищенный рис несколько раз в неделю в небольшом количестве.
- Выпечка, конфеты, мед, варенье – 2-3 раза в неделю маленькими порциями в качестве лакомства.
- Исключаем газированные напитки, пакетированные соки, сахар в чае и кофе. Употребляем их только в исключительных случаях – в гостях, поездках, но не каждый день.
- Пищу стараемся минимально обрабатывать. Все что можно есть сырым, едим сырым (но не мясо, рыбу и птицу, так как сложно гарантировать что там не будет инфекции).
- Хорошие жиры: растительные масла, орехи, зерна, жирная рыба
- Нейтральные жиры: насыщенные жиры в молочных продуктах и сыре
- Плохие жиры: жир в приготовленной пище, сосисках, трансжиры в выпечке и сладостях.
- Высоко объемная низко калорийная пища: овощи, фрукты, салаты

Как уменьшить общее количество углеводов:

1. Предпочитайте пищу с низким гликемическим индексом и уменьшайте к-во пищи с высоким гликемическим индексом (чем более выражена инсулинорезистентность, тем тщательнее нужно соблюдать этот принцип.

- a.** Хорошие углеводы: овощи, салаты, бобовые, большинство фруктов, целые минимально обработанные зерна
- b.** Если вы едите углеводы, ешьте немного и предпочитайте цельнозерновой хлеб, коричневый рис и пасту,
- c.** Плохие углеводы: каши с низким содержанием клетчатки, сахар, кукурузный и другие сиропы, сладкие напитки, снеки, пицца, жареный и вареный картофель, конфеты, белый и коричневый хлеб.

1. Ешьте больше белка

- a.** Хорошие белки рыба, курица, молочные продукты, постное мясо.
- b.** Плохие источники белка: колбаса, сосиски, копчености.

2. Умеренное потребление алкоголя:

- a.** Регулярное небольшое потребление алкоголя (преимущественно вино) может быть частью здорового питания (небольшое потребление – это 10–20 г чистого алкоголя в день, те примерно 125 мл красного сухого вина в день для женщин и 250 мл для мужчин) Важно: это количество не суммируется – если вы принимаете алкоголь раз в неделю, то нельзя принимать недельную дозу. Высокие дозы алкоголя приносят вред.
- b.** Если вы не принимаете алкоголь, не начинайте делать это в профилактических целях. Это совсем необязательно.

<http://www.logi-methode.de/>).

Система оздоровления от Наталии Полонской.

Часть 2.

Физическая нагрузка.



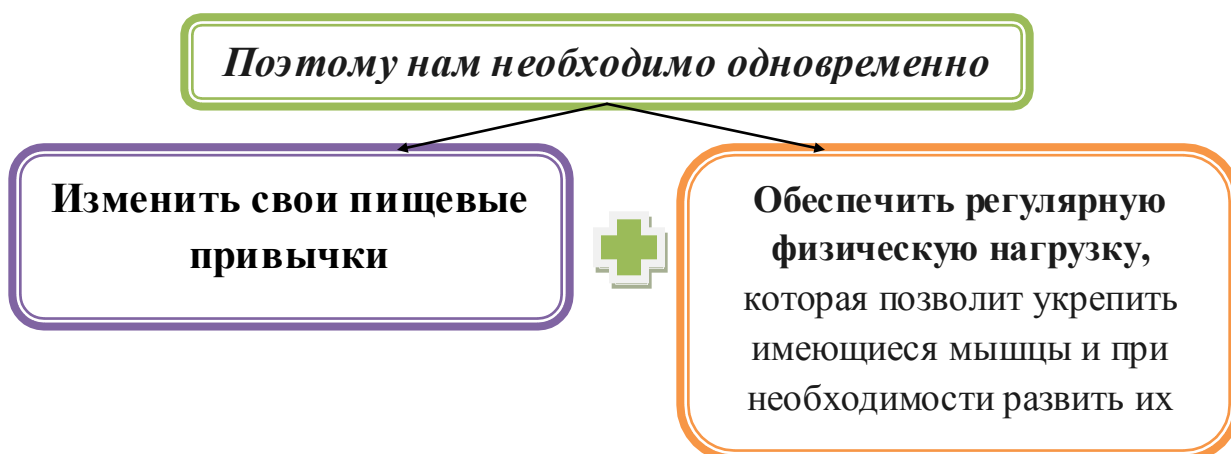
Что конкретно нужно делать?

Напоминаю, что мы с Вами говорим не о короткой программе, которую выполнил – и все, мы говорим о новом образе жизни, который позволит использовать заложенное в нас природой максимально эффективно.

Цель физической нагрузки не только натренировать сердечно сосудистую и дыхательную системы и повысить их устойчивость, но и изменить обмен веществ – научить организм получать энергию не из углеводов, а из жирных кислот.

Для этого необходимо

- ✓ Уменьшить поступление «вредных» видов углеводов ([об этом написано в первой части](#))
- ✓ Нормализовать выработку инсулина (это произойдет вследствие нормализации питания)
- ✓ Укрепить мышцы (а вот об этом в этой и последующих частях)



Важная информация:

Для поддержания здоровья необходимо делать **не менее** 10 000 шагов в день (меньше 5000 шагов – это уже сидячий образ жизни).

Подчеркну, 10 000 шагов – это не тренировка, это минимальная базовая нагрузка, которая не укрепляет организм, а позволяет ему не дряхлеть ускоренными темпами.

Для тренировки нужна дополнительная, *более интенсивная нагрузка*.

Именно **более интенсивная, но не чрезмерная**. Это тоже крайне важно понять.

Есть тренировки, укрепляющие весь организм, его мышечную, сердечно сосудистую и дыхательную системы (далее мы будем называть такие тренировки *эндуранс тренинг*) и силовые тренировки, развивающие отдельные группы мышц (далее – *резистанс тренинг*).

В идеале нам нужны и те и другие. Но в первую очередь нужно приучить себя к *эндуранс-тренингу*, потому что именно такой вид тренировок является очень эффективной профилактикой развития многих хронических заболеваний, а если они уже есть, может облегчить их течение и уменьшить вероятность развития осложнений.

И уже найдя время для *эндуранса* и укрепившись, можно добавить силовые тренировки (*резистанс тренинг*), которые будут улучшать и поддерживать устойчивость, а также формировать еще более красивый силуэт (положительные изменения формы тела вы заметите уже через 4-6 недель занятий *эндурансом*, *резистанс тренинг* позволит усовершенствовать достигнутый результат).

Что такое эндуранс тренинг

Мы ранее уже договорились, что я не изобретаю велосипед, а пытаюсь простыми доступными словами преподнести вам научно обоснованные сведения по здоровому образу жизни. Поэтому я сознательно упрощаю изложение, а те, кто хочет почитать более сложный материал, могут обратиться непосредственно к исследованиям по этой теме, преимущественно зарубежным, на английском или немецком языках.

Итак, *эндуранс тренинг* простыми словами - это ходьба или медленный бег продолжительностью не менее 1.5 часов подряд.

- *Важно*, что **именно подряд, а не полтора часа в течение дня.**
- **И полтора часа минимум.** Больше можно. Меньше – нет.
- **И чем дольше – тем эффективнее**, тем быстрее и заметнее будет эффект.
- Но не забывайте и про регулярность. Нужно тренироваться **не менее 2-3 раз в неделю.**
- И не несколько месяцев, а **всю жизнь.**

Как быстро нужно идти?

Двигаться нужно интенсивно, но с такой скоростью, чтобы можно было разговаривать с собеседником, *не задыхаясь*. Это простой и бесплатный способ определения необходимой нагрузки.

Если есть время и финансы, можно пройти специальное тестирование у специалистов по спортивной медицине в виде спироэргометрии на аппарате Тредмил с одновременным определением уровня лактата в крови. Тогда будет известна точная скорость, с которой нужно двигаться.

Если хотите пройти такое тестирование, могу дать координаты хороших специалистов в Германии.

Но на самом деле можно начинать уже сейчас, используя более простой способ регулирования нагрузки - идти или медленно бегать, не задыхаясь. Причем ходьба в данном случае, не менее эффективна, чем бег. Главное, не идти прогулочным шагом, останавливаясь и отвлекаясь, а **интенсивно и упорно идти**. Вольготная прогулка с собакой – *не вариант*.

Смысл именно такой нагрузки – тренировка без значительного повышения уровня лактата в крови. Если лактат значительно повышается, то тормозится липолиз (расщепление жира на составляющие), и организм опять переходит на использование углеводов для получения энергии. А мы в начале повествования договорились, что **наша цель – научить организм получать энергию из жирных кислот, а не из углеводов**. Тогда работающие мышцы постепенно утилизируют излишки внутреннего и подкожного жира. Причем произойдет это

равномерно и гармонично. Вы вдруг почувствуете свои контуры, уменьшится живот, подтянутся ноги. Постепенно снизится уровень холестерина.

И самое интересное, станет лучше настроение, а кроме того, вы получите новый способ расслабиться, сбросить напряжение, обдумать проблемы и найти выход из сложных ситуаций. Потому что у вас появится полтора часа посвященных себе, когда работают ваши мышцы, легкие, сердце, сосуды, но мозг свободен и готов к конструктивному обсуждению.

И, кстати, будет гораздо позитивнее восприниматься любая возможность сделать лишний шаг – пройтись пешком до метро, вернуться, если что-то забыл, ошибиться маршрутом, выбрав более длинный, лишний раз сходить в магазин, вместо того, чтобы утащить все за один раз и гнуться под тяжестью сумок и т.д.

Где ходить?

1. Можно просто выйти из дома и идти **45 мин. или более** в любом направлении, а потом вернуться этим же маршрутом. Тогда обратный путь займет не менее 45 мин., и вы получите искомые полтора часа.

2. Можно ходить в парке или лесу.

3. Можно проложить маршрут по интересным местам вашего города.

Лирическое отступление:

В Москве, например, мы с удовольствием прошли круг примерно в 9 км по маршруту метро Парк культуры – Крымская набережная (заодно посмотрели вернисаж), Александровский сад, Старый Арбат и снова метро Парк культуры.

И таких маршрутов, одновременно познавательных, очень много. И, кстати, видишь, что город развивается, появляется много красивых ухоженных мест, что тоже очень приятно. Нам обязательно нужно научиться видеть хорошее, даже когда очень грустно и печально.

4. Следующий вариант – полтора часа ходьбы на тренажере в спорт клубе или дома. Подойдет дорожка или эллипс.

Выбирайте вариант, наиболее подходящий вам

Заменяет ли полчаса интенсивного бега полтора часа эндюранса?

Нет.

Интенсивный бег вызывает быстрый подъем лактата в крови, что тормозит липолиз, так что организм опять начинает утилизировать углеводы а не жирные кислоты, и переход на новый вид обмена не происходит.

С целью оздоровления лучше полтора часа или более интенсивно идти, чем полчаса быстро бежать.

А если очень хочется быстро побегать – бегайте, но в дополнение к *эндурансу*, а не вместо него.

Следующий этап – дополнение *эндуранс тренинга* высокоинтенсивными тренировками.

Об этом в следующей части повествования.

Еще одно лирическое отступление, совсем не по теме, а просто о том, как хорош мир. Недавно диктовала сыну тексты для подготовки к контрольному диктанту и получила от процесса истинное удовольствие. Сколько же у нас прекрасной литературы! И как много в жизни интересных моментов, которые просто стоит замечать! И все-таки какие замечательные у нас есть возможности для образования. И как же он сочен, богат и красив, наш русский язык!

Вот вам пара предлагаемых текстов.

1. Наш грач жил на свободе, разгуливая возле дачи. Его проделкам не было конца. Из дома он таскал все, что мог унести: наперстки, ножницы, мелкие инструменты, хотя прекрасно знал, что воровать нельзя.

Он проказничал, когда его никто не видел, и всегда, недовольно каркнув, поспешно улетал, если его заставляли на месте преступления. Отлетев на безопасное расстояние, он издали наблюдал, какое впечатление производило его озорство.

Грач особенно внимательно следил за работой жены художника, которая увлекалась садоводством и много работала в саду. Если производилась прививка растений и место прививки заматывалось изоляционной лентой, он разматывал ее и, довольный, торопливо удалялся.

Но, несмотря ни на что, его нельзя было не любить: он сопровождал, перелетая с ветки на ветку, хозяев, если они уходили на прогулки, летал над лодкой, если они катались по реке. Он никогда не пропускал обеденное время, терпеливо ожидая, когда ему дадут что-нибудь вкусненькое, и если был сыт, то лакомые кусочки прятал про запас: засовывал в башмаки, под шкаф или в другие укромные местечки. Наевшись, грач садился кому-нибудь на плечо или на голову, пытаясь при этом тщательно вытереть клюв о волосы. (176 слов)

(По А. Комарову)

2. Если вы постоянно работаете за своим столом в кабинете, у вас создается свой порядок, к которому вы привыкаете. Вы знаете, где и какая книга лежит у вас на столе и где лежит ручка, карандаш. Протянете руку — и берете то, что нужно. Это ваш порядок, и его менять нельзя. Вот тут-то и появляется сорока. Кому довелось у себя в доме держать ручную сороку, тот знает, что это такое...

Сорока-белобока очень красивая птица: хвост у нее отливают красноватым и зеленоватым металлическим блеском, голова угольно-черная, на боках белые пятна. Она отличается веселым

характером, однако у нее две примечательные особенности: она прелюбопытна и у нее неодолимая страсть к накоплению богатств.

Всякая вещь, в особенности блестящая, привлекает ее внимание, и она стремится припрятать ее куда-нибудь подальше. Все: чайную ложку, серебряное колечко, пуговицу — она мгновенно хватает и, несмотря на крики, улетает, старательно пряча украденное где-нибудь.

Наша сорока любила припрятывать вещи, чтобы они не попадались на глаза. Она, по-видимому, считала, что хорошо припрятанная вещь проживет дольше, и поэтому в доме время от времени что-нибудь пропадало. (168 слов)

(По А. Комарову)

И таких прекрасных отрывков, очень разных, там целый список. Я просто выбрала про животных.

И сразу хочется перечитать классиков...

ПРИЯТНОЙ ПРОГУЛКИ!!!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!