

Глава 7. Шаг второй: Выбирайте продукты, стабилизирующие уровень сахара в крови

Когда в будуаре с нетерпением ждет верный поклонник, новый ухажер, поющий серенады под балконом, привлекает куда меньше. Когда уровень сахара в крови на положенном уровне, печенье теряет свою соблазнительность. Стабильный уровень сахара в крови помогает нам не стать жертвой импульсивной еды. Выбирая продукты, поддерживающие сахар в крови в спокойном состоянии, Вы сдерживаете голод.

Сбиться с правильного пути легко. Взять, например, Мануэля. Сорокачетырехлетний юрист впервые столкнулся с проблемой веса в тридцать с небольшим. Подростком он жил в Колумбии, был крепким, спортивным и обожал играть в футбол. С поступлением в юридический институт и, тем более, с началом напряженной работы в фирме он забросил старое спортивное увлечение. Придя ко мне на прием, он просто сформулировал свою проблему: «мужчина среднего возраста с аппетитом подростка». Его слабым местом были перекусывания – так, во всяком случае, ему казалось. Ежедневно после обеда его тянуло к автомату с едой, откуда он возвращался с несколькими гостинцами – батончик «Сникерса» и пакетик соленого арахиса или «M&Ms» и пакет чипсов – и банкой сладкой газировки. Юношей он легко сжигал любой излишек калорий, но те благословенные дни давно прошли. К удивлению Мануэля, я попросил его перестать зацикливаться на перекусах и обратить внимание на то, что он ест в обычные приемы пищи, особенно в обед, после которого, собственно, его и настигал приступ голода. Во время обеда он, по его словам, вел себя «хорошо» и не переедал. Чаще всего обед ограничивался йогуртом и булочкой – набором, подсмотренным и перенятым от жены. Так, обед обходился менее чем в 400 калорий. Иногда они всем офисом заказывали пиццу, но и в этих случаях он съедал не больше двух кусочков. Проблемы, по его ощущению, начинались около трех часов, когда давал о себе знать легкий голод. Я предположил, что возникновение чувства голода во второй половине дня было обусловлено неправильным меню обеда. Йогурт и булка или два куса пиццы обеспечивают недостаточно калорий, чтобы подавить голод, и слишком мало клетчатки, чтобы наступило насыщение. Одновременно они щедро одаривают организм сахаром, или точнее говоря, веществами, повышающими содержание сахара в крови. Предсказуемым результатом становится легкий голод и желание перекусить. Рассмотрим ситуацию подробнее.

Начнем с того, что Мануэль вне всяких сомнений сжигает более 2000 калорий в день. Обед в 400 калорий никоим образом не может сдерживать аппетит продолжительное время.

Ситуация усугубляется тем, что булка содержит мало клетчатки, а йогурт не содержит ее вовсе. Пицца, состоящая из белой муки, сыра и колбасы, клетчаткой также крайне бедна.

Наконец, большинство обычных йогуртов изобилуют сахаром, как из лактозы, так и подсластителя (сахара). Выпечка из белой муки представляет собой не что иное, как рафинированный крахмал. Сырные пиццы опять же смесь белой муки и молочного продукта сверху.

В подростковом возрасте Мануэль питался совсем по-другому. В обед он съедал бобы с рисом и овощной гарнир. Такая трапеза не давала проголодаться до вечера. Одного взгляда на эти продукты достаточно, чтобы понять, что они богаты клетчаткой и легко удержат в равновесии уровень сахара в крови в течение нескольких послеобеденных часов, когда риск тяги к перекусам особенно велик.

В общем, проблемы Мануэля начинались не у автомата с чипсами и батончиками, а со скудного неправильного обеда, который вынуждал его перекусывать. Давайте разберемся, как выбирать блюда и продукты, обеспечивающие организму защиту от легкого голода. Существует три простых принципа того, как стабилизировать уровень сахара в крови: есть вдоволь, есть много сдерживающей аппетит клетчатки, есть продукты с низким гликемическим индексом (ГИ). Пусть Вас не смущает несколько научное звучание последнего пункта. Все просто, сейчас разьясню каждый пункт по очереди.

Надо есть вдоволь

Размер обеда – как, впрочем, и любого другого приема пищи – должен быть адекватным потребностям и желанию, что мы отмечали, говоря о завтраке в предыдущей главе. Многие люди – Мануэль не исключение – убеждены, что не доедать и оставлять легкое чувство голода полезно и правильно. Это не так. Чувство голода ведет к перекусыванию.

Есть вдоволь не означает объедаться до отвала. Это также не означает, что если в последнее время Вы переедаете, Вам не следует уменьшить порции. Речь о том, что невозможно пропускать приемы пищи или ограничиваться малюсенькими диетическими порциями и при этом ожидать, что в течение нескольких часов чувство голода не возникнет. Многим удобно есть каждый день в одно и то же время. Как только привычный распорядок нарушается, особенно в сторону опоздания, часто человек переедает.

Помимо следования очевидной рекомендации есть вдоволь, поддержание стабильного уровня сахара в крови предполагает соблюдение еще двух. Во-первых, потребляемые продукты должны быть богаты клетчаткой и, во-вторых, они должны иметь низкий гликемический индекс. Эти принципы правильного питания просты (уместно будет сказать «проще пареной репы»), и внедрить их на практике легко.

Больше клетчатки

В предыдущей главе мы узнали, что клетчатка наполняет и насыщает. Рискую надоесть читателю разговором о пользе клетчатки, я добавлю еще несколько штрихов к портрету этой скромной составляющей продуктов питания. Ученые доказали, что, добавив в ежедневный рацион 14 грамм клетчатки, можно на целых десять процентов уменьшить потребление калорий.¹ В конечном итоге это поможет избавиться от лишних килограммов. Объектом исследования послужил рацион питания большой группы людей в штатах Алабама, Калифорния, Иллинойс и Миннесота. Все участники исследования придерживались традиционного американского питания, но некоторые получали больше клетчатки, чем другие. Разница была небольшой: около 20 грамм клетчатки в день у первых и десяти грамм у вторых. Даже в таком узком диапазоне наличие клетчатки в рационе давало о себе знать разницей в весе участников. Те, чье питание включало в себя больше клетчатки, весили в среднем на четыре килограмма меньше, чем те, кто потреблял мало клетчатки.²

“ Ученые доказали, что, добавив в ежедневный рацион 14 грамм клетчатки, можно на десять процентов уменьшить потребление калорий.

На самом деле, показатели могут быть более впечатляющими. «Съесть» 30, 40, 50 и даже больше грамм клетчатки в день просто. Где ее брать? Еще проще. Существует четыре вида продуктов, содержащих много полезной клетчатки: бобовые, овощи, фрукты и цельные зерна – именно в такой последовательности. Чем больше Вы разнообразите свое питание этими продуктами, тем лучше для Вас. Съели Вы, например, куриный суп. Клетчатки в нем кот наплакал (около 1,5 грамм, и то за счет лапши и кусочков овощей). Не удивительно, ведь курица не растение и потому не имеет растительного защитного волокна. Попробуйте предпочесть куриному тарелку горохового супа, в котором клетчатки пять грамм. Чечевичный суп содержит около шести грамм клетчатки, а суп из черных бобов – до 17 грамм. А вот еще один пример. Подкрепившись тако [горячая свернутая маисовая лепешка с начинкой] с мясом, Вы не получите всего один грамм клетчатки из лепешки и ни одного из мясной начинки. Стоит выбрать буррито с бобами, и, пожалуйста, 12 грамм клетчатки, ведь бобовые изобилуют укротительницей аппетита – клетчаткой. Аналогично, сливочный соус или масло на пасте не дадут Вам полезной клетчатки, а, полакомившись макаронами с томатным соусом и кусочками овощей покрупнее, Вы сразу получаете три грамма. Если на десерт у Вас мороженое, то с клетчаткой Вы снова промахнулись. В то же время яблоко, груша или чашка клубники подарит три-четыре грамма клетчатки. Одним словом, бобы, овощи, фрукты и цельные зерновые обеспечивают нас клетчаткой, не подпускающей к нам ощущение голода. В мясе, молочном, яйцах и растительных маслах клетчатки нет, в рафинированных зерновых продуктах (вроде белого хлеба) ее крайне мало.

Если Вы всерьез намерены взять под контроль собственный аппетит, Вам полезно знать, сколько клетчатки содержится в продуктах, которые Вы едите. Памятка о содержании клетчатки в некоторых продуктах питания, приведенная ниже, поможет Вам оценить свое питание. Стремитесь к отметке в 40 грамм ежедневно и не пожалеете.

Памятка о содержании клетчатки в некоторых продуктах питания

Памятка пригодится любому человеку. С помощью простого быстрого подсчета количеств грамм, которые легко запоминаются, Вы сможете с ходу определять содержание клетчатки во всем, что продается в продуктовом магазине.

Чтобы оценить свое питание на предмет клетчатки, запишите все, что Вы съели, выпили за день в специальную таблицу. Против каждого наименования фиксируйте количество грамм клетчатки согласно этому руководству:

Бобовые: На каждые полчашки бобов, гороха, чечевицы или любого блюда, содержащего указанное количество бобов или чечевицы приходится 7 грамм. Чашка соевого молока или полчашки тофу дает 3.

Овощи: Каждая порция овощей (одна чашка) «стоит» 4. Исключение составляет салат, чашка которого получает 2 балла. Картофелина в мундире набирает 4, без мундира – 2.

Фрукты: На каждый фрукт среднего размера (например, яблоко, апельсин, банан, чашка яблочного соуса, густой банановый «смуси») накиньте 3. За чашку сока поставьте 1.

Зерновые: Каждый кусок белого хлеба, булка и т.п. получает 1 балл. Хлебобулочное изделие из цельной муки оценивается в 2. Одна чашка приготовленной пасты набирает 2. Чашка белого риса «стоит» 1, а коричневого – 3. Чашка овсяной каши дает сразу 4. Поставьте 3 против обычного «готового завтрака», 1 против переработанного разноцветного «готового завтрака» и целых 8 против «готового завтрака» из отрубей. На всякий случай, всегда можно свериться с информацией на упаковке.

Мясо, птица, рыба: Поставьте 0. Продукты животного происхождения не имеют клетчатки.

Яйца и молочные продукты: Дает 0.

Безалкогольные газированные воды, вода: Снова 0.

Как трактовать результаты подсчета клетчатки, содержащейся в рационе

Меньше 20: Вам необходимо повысить содержание клетчатки в рационе питания. При таком положении вещей Вам тяжело контролировать чувство голода, иногда Вас могут мучить запоры. Увеличение количества клетчатки в ежедневном рационе поможет укротить аппетит и снизит риск развития

многих заболеваний.

20-39: Ваш показатель выше, чем у большинства людей в западных странах. Это хорошо. По мере того, как Вы будете увеличивать удельный вес клетчатки в питании, Вы обнаружите, что еда становится более сытной, а количество потребляемых калорий при этом немного снижается.

40 и более: Поздравляем. Ваш рацион просто изобилует полезной клетчаткой. Она сдерживает аппетит и помогает Вам оставаться в хорошей физической форме. Клетчатка уменьшает угрозу возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, проблем с пищеварением.

Таблица подсчета содержания клетчатки	
Продукт (одно наименование продукта или ингредиента блюда на строчку)	Клетчатка
Итого:	

Внедряем в жизнь понятие гликемического индекса

Представим себе, что едите Вы вдоволь и едите много клетчатки, а значит, легко наедаетесь при сравнительно небольшом потреблении калорий. Все правильно, однако, есть еще третий принцип питания, который надо не упускать из виду, особенно, если беспокоят проблемы с весом. Некоторые из продуктов, богатых клетчаткой, добросовестнее поддерживают уровень сахара в крови, чем другие. Давайте на короткое время вернемся к нашему утреннему столу, мысленно поставим на него тарелку овсяной каши (хлопьев), с одной стороны, и тарелку пшеничных хлопьев, с другой. Безусловно, и то и другое лучше, чем яйца с беконом. Оба вида зерен содержат приблизительно одинаковое количество клетчатки. Тем не менее, они, как доказали ученые, по-разному действуют на организм. В ходе четырехнедельного эксперимента группа мужчин завтракала «готовым завтраком» из цельной пшеницы («Витабикс») и хлебом из нерафинированной пшеничной муки. Затем в течение последующих четырех недель они перешли на завтрак, включавший мюсли из овсяных хлопьев, кусочков яблока и небольшого количества фруктового сахара (фруктозы), а также хлеба из грубой ржаной муки. Все это время ученые следили за показателями сахара в крови у участников эксперимента и были удивлены тому, как рознятся эти показатели в зависимости от съеденного завтрака. «Овсяный» завтрак стабилизировал уровень сахара в крови значительно эффективнее, нежели «пшеничный».З Как мы помним, стабильный сахар в крови автоматически контролирует аппетит. Понятно, пшеничные и кукурузные «готовые завтраки» приятны на вкус, содержат мало жира и не содержат

холестерина. Их трудно в чем-то обвинять. Тем не менее, они не обладают мощной способностью овсяных хлопьев уравнивать уровень сахаров. Как раз эта способность необходима для того, чтобы сдерживать аппетит.4,5

Ученые определяют скорость того, как продукт высвобождает естественные сахара в кровоток, используя число, называемое гликемическим индексом, или ГИ. В главе 2 мы отмечали, что продукты питания с низким гликемическим индексом в глюкозу превращаются медленно, что означает, что чувство голода вернется не скоро. Когда мы питаемся продуктами с низким ГИ, они служат нам неистощимым источником энергии, постоянно подпитывая нас естественными сахарами. Такое питание не позволяет сахару в крови взлететь слишком высоко, а когда сахар не взмывает ввысь, он и не падает в пропасть. Увлечение продуктами с высоким ГИ приносит противоположный результат. Такие продукты стремительно выбрасывают сахара в кровь, провоцируя возврат аппетита и более частое перекусывание впоследствии. Оговорюсь: гликемический индекс продуктов питания продолжает оставаться предметом научного исследования, но уже сейчас очевидно, что для одних этот показатель более значим, чем для других. Если Вы всю жизнь были стройным и не беспокоитесь из-за веса, можете, над ГИ особенно не задумываться. Наверняка, Ваш организм прекрасно справляется с сахарами и не дает уровню сахара подняться чрезмерно высоко. В Вашем случае будет уместнее обращать больше внимание на содержание клетчатки в продуктах. Напротив, если Вас в последнее время мучает проблема веса, то лишние килограммы затрудняют организму контроль над сахаром в крови. Лишний вес усиливает устойчивость тканей к инсулину – гормону, контролирующему кровяной сахар. Это особенно ярко проявляется, когда у человека есть наследственно обусловленная предрасположенность к диабету. Если это про Вас, то Ваше питание должно не только включать больше клетчатки, но и основываться на продуктах с низким ГИ.

В ряду продуктов питания с низким гликемическим индексом бобы вновь занимают почетные первые места; от них не очень отстают зеленые овощи. Низкий ГИ имеют большинство фруктов за некоторыми исключениями, о которых расскажу чуть позже. Показатели ГИ разных круп варьируются – какие характеризуются высокими, а какие низкими, узнаем ниже. Конфеты, мед и белый хлеб – классические примеры продуктов с высоким ГИ. В чем же причина, почему одни продукты высвобождают сахара медленно и поступательно, в то время как другие вызывают в крови сахарный взрыв? Если посмотреть на кусочек богатого углеводом продукта – боб, морковь или макаронину – через микроскоп, то видно, что у некоторых углеводов молекулы длинные, прямые и сложены друг на друге в правильном порядке, словно аккуратная поленница. Когда мы поглощаем такие продукты, пищеварительным ферментам требуется время, чтобы расщепить эти плотно сгруппированные молекулы. Долго перевариваемая пища сильно не возмущает уровень сахара в крови.

Бобы, горох и чечевица относятся к категории продуктов с низким ГИ. В эту же категорию попадают многие виды риса. Клетчатка тут ни при чем. Все зависит от порядка расположения молекул углеводов. Крахмалы с высоким ГИ состоят из разветвленных молекул, похожих на вязанку хвороста. Ферменты их быстро расщепляют, практически одновременно выпуская сахара в кровь. Привычные пшеничные хлеба, булки и прочая выпечка – даже из цельной муки – иллюстрируют эту категорию продуктов. Не в пример им

рожь и изделия из непросеянной ржаной муки высвобождают сахара значительно медленнее. Повторюсь, дело здесь не в клетчатке, а в том, как выстроены углеводные молекулы. В общем, чтобы поддерживать уровень сахара в крови, не следует избегать хлебулочных изделий. Просто стоит быть разборчивее. Та же рекомендация справедлива и по отношению к картофелю. Обычный картофель имеет высокий GI и быстро превращается в сахара, а сладкий картофель (батат) и ямс обладают намного более низким показателем.

“ Привычные пшеничные хлеба, булки и прочее – даже из цельной муки – высвобождают естественные сахара в кровоток быстро, в то время как рожь и изделия из непросеянной ржаной муки делают это значительно медленнее. В общем, не следует избегать хлебулочных изделий. Просто стоит быть разборчивее... Та же рекомендация справедлива и в отношении картофеля. Обычный картофель превращается в сахара быстро, а сладкий картофель (батат) и ямс намного медленнее.

Выбирая продукты с низким GI, Вы защищаете себя от навязчивого желания перекусывать. Вот простые подсказки, как вычислять здоровую еду с низким GI:

“ Бобовые, т.е. бобы и все, что на них похоже (чечевица и горох, например) лидеры в категории с низким GI и вне конкуренции.

Зеленые листовые овощи – разумный выбор.

Практически все фрукты подходят, несмотря на сладкий вкус. Исключения составляют ананас и арбуз, у которых показатели GI выше.

В группу продуктов с высоким GI входят сахар как таковой, белый хлеб, пшеничные хлопья и рассыпчатый картофель.

Выбирая картофель, отдавайте предпочтение молодому картофелю, сладкому и ямсу.

Хлеб старайтесь есть ржаной.

Паста имеет более низкий GI, чем хлеб, хотя и то и другое сделано из муки.

Для ранних фруктов характерен более низкий GI, чем для переспелых.

Теперь Вы сами можете оценить обед Мануэля и понять в чем его ошибка. В детстве традиционное питание, состоявшее из бобов и риса, щедро снабжал его клетчаткой (в основном, бобы) и едой с низким GI, которые часами сдерживали чувство голода. Обед же, к которому он приучил себя на работе, давал слишком мало калорий и клетчатки и не мог обеспечить медленного равномерного высвобождения естественных сахаров, умиряющего аппетит.

По счастью, бобами и рисом выбор полезных продуктов питания далеко не исчерпывается. Многие люди отказывают себе в пасте, потому что макароны богаты углеводами. На самом деле, если не поливать их жирным соусом, макароны содержат не много калорий и обладают на удивление низким ГИ. То же относится и к большей части фруктов и овощей. Потребление этих обыденных продуктов служит залогом неизменно спокойного уровня сахара в крови. Что касается наших искусителей в обличье печенья, пирожных и пончиков, то, как Вы обнаружите в таблице показателей ГИ ниже, всех их роднит один общий признак: кровяной сахар от них взмывает до небес.

Способность некоторых продуктов питания подавлять аппетит

Стремитесь потреблять до 40 грамм клетчатки ежедневно. При выборе продуктов используйте понятие гликемического индекса, чтобы определить те, которые медленно превращаются в сахара и удерживают уровень кровяного сахара в более спокойном состоянии. Отдавайте предпочтение продуктам с более низким ГИ; показатели выше 90 считаются высокими.

Фрукты

	Клетчатка (г)	ГИ*
Яблоко (1, среднее)	2,4	57
Яблочный сок (1 чашка)	0,2	57
Банан (1, средний)	2,7	69
Грейпфрут (1/2, средний)	1,4	36
Виноград (1 чашка)	0,9	62
Манго (1, среднее)	3,7	73
Оливка (1, средняя)	0,1	-
Апельсин (1, средний)	3,1	69
Апельсиновый сок (1 чашка)	0,5	81
Персик (1, средний)	1,7	40
Груша (1, средняя)	4,0	53
Ананас (1 чашка)	1,9	84
Арбуз (1 чашка)	0,8	103

Зерновые и изделия из них

	Клетчатка (г)	ГИ*
Бисквитный торт (30 г.)	0,4	95
Булка (1)	1,6	103
Перловая крупа (1 чашка)	6,0	37
Хлеб белый (1 кусок)	0,6	100
Хлеб из цельной муки (1 кусок)	1,9	99
Хлеб ржаной (1 кусок)	1,9	83
Хлеб из грубой ржаной муки	2,1	72
Пшеничная крупа (1 чашка)	8,2	65
Готовый завтрак, одни отруби	20,0	54
Готовый завтрак, «Чириос»	3,0	106
Готовый завтрак, кукурузные хлопья	0,0	130
Хлопья овсяные (1 чашка, приготовленные)	4,0	87
Чипсы промышленного изготовления	1,4	60
Поп-корн (30 г.)	4,2	79
Спагетти (1 чашка)	2,4	55
Спагетти «аль денте» (1 чашка)	2,4	50
Рис белый (1 чашка)	0,6	85
Рис коричневый (1 чашка)	3,5	72
Рис пропаренный (1 чашка)	0,6	68

Бобовые

	Клетчатка (г)	ГИ*
Печеные бобы в соусе (вег.)	6,4	69
Черные бобы	7,5	43
Спаржевая фасоль	4,2	59
Горох нут	5,3	54

	Клетчатка (г)	ГИ*
Фасоль обыкновенная	6,6	42
Чечевица	7,8	41
Лимская фасоль	6,6	46
Турецкие бобы	5,8	54
Горох зеленый	3,5	56
Арахис (жареный, 30 г.)	2,3	26
Фасоль пятнистая	7,4	64
Соевые бобы	5,2	25
Соевое молоко	3,0	57

ОВОЩИ

	Клетчатка (г)	ГИ*
Спаржа (вареная)	2,8	-
Брокколи (вареная)	4,6	-
Морковь (вареная)	2,6	58
Морковь (сырая)	3,8	23
Картофель печеный	4,8	121
Картофель молодой	3,6	81
Картофель «фри»	1,3	77
Шпинат (вареный)	4,4	-
Сладкий картофель (вареный)	3,4	77
Ямс (печеный)	2,7	73

Сладости

	Клетчатка (г)	ГИ*
Жевательный мармелад (30 г.)	0,0	114
Леденцы «Лайф Сэйверс» (2 шт.)	0,0	100
Шоколад (15 г.)	1,0	70
Мед (1 ч. ложка)	0,0	104

	Клетчатка (г)	ГИ*
Сахар (1 ч. ложка)	0,0	92

Мясо, молочные продукты, яйца

	Клетчатка (г)	ГИ*
Говядина, зачищенный кусок	0,0	-
Куриная грудка без кожи	0,0	-
Яйцо вареное	0,0	-
Палтус	0,0	-
Мороженое	0,0	87
Молочное мороженое	0,0	-
Молоко	0,0	38
Свинина постная	0,0	-
Лосось	0,0	-
Туец измельченный	0,0	-
Сосиски из индейки	0,0	-

- Для расчета ГИ белый хлеб был принят за 100. В случаях, когда информация в источниках рознится, показатель усреднен.
- ИСТОЧНИКИ: J. A T. Pennington. *Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used* (Philadelphia: Lippincott-Raven. 1998); the University of Sydney GI Web Site (<http://www.glycemicindex.com>); and Foster-Powell K. Holt SHA. Brand-Miller JC. *International table of glycemic index and glycemic load. American Journal of Clinical Nutrition* 2002;76:5-56.

Наш ответ сахару

Теперь мы знаем, как выбирать продукты, которые медленно превращаются в сахара и тем самым укрощают аппетит. Предлагаю пойти еще дальше. Многим может удивить утверждение о том, что для того, чтобы улучшить способность организма усваивать сахара любого продукта питания, человек может изменить ответную реакцию организма на этот продукт. Другими словами, хотя конфеты и печенья неизменно вызовут резкое возмущение уровня сахара в крови, мы способны скорректировать свой метаболизм так, чтобы наш организм управлялся с сахарами значительно эффективнее, слегка подавляя взрыв в крови.

Резкое сокращение жира в рационе улучшает чувствительность к инсулину, то есть, чтобы уверенно проводить сахар в клетки организма, требуется не много инсулина.

Во время одного лабораторного эксперимента мы попросили Марджори – еще одну участницу нашего исследования – выпить сироп, содержащий 75 грамм чистого сахара. В последующие два часа, периодически беря у нее анализ, мы наблюдали за тем, что происходило с сахаром в крови. Как отражено на графике внизу, примерно через полчаса кровяной сахар достиг вершины, а затем резко упал. Траектория очень типична. Когда сахар в крови снижается слишком стремительно, Вы обречены на очередной приступ легкого голода, который служит сигналом от организма, что пора бы вновь поднять уровень сахара.

Объясню, как работает механизм. Гормон инсулин проводит сахар из кровотока в клетки. Он напоминает привратника, который открывает «дверь» в каждую клетку, помогает глюкозе войти и затем закрывает за ней «дверь». Пока инсулин занят распределением сахара по клеткам, процесс сжигания жира замедляется. С биологической точки зрения, в этом есть железная логика: если Вы только что приняли пищу, сжигать жир для получения энергии не нужно. Когда инсулин в организме работает правильно, он быстро «разводит» сахара из только что съеденной пищи по клеткам и удаляется, так что сжигание жира возобновляется. Стоит Вам начать есть жирную пищу или прилично набрать лишний вес, как отлаженный механизм расстраивается и дает сбой. Дело в том, что инсулин отказывается работать в жирной луже. Когда в крови собирается слишком много жира, «рука» инсулина соскальзывает с «дверных ручек». Будучи не в состоянии отворить «двери» в клетки, инсулин оставляет сахар накапливаться в крови. Организм откликается на ситуацию производством еще большего инсулина, и тот, в конце концов, заталкивает сахар в клетки. Тем временем огромное количество инсулина, путешествующего по кровотоку, тормозит сжигание жиров в организме.

Единственное, чем можно помочь организму, это убрать лишний жир из рациона питания. Исследования доказывают, что уменьшение потребления жиров, в первую очередь, насыщенных, которые обретаются в курятине, говядине, рыбе (да-да, от 15 до 30 процентов рыбьего жира есть не что иное, как насыщенные жиры), молочных продуктах, яйцах и тропических растительных маслах, вроде пальмового и кокосового, оказывает огромный эффект на способность организма усваивать сахар. Резкое сокращение жира в рационе улучшает чувствительность к инсулину, что означает, что инсулин увереннее препровождает сахар в клетки организма. Он лучше справляется со своей задачей и «удаляется». Дополнительно помогает увеличение количества клетчатки. Под нашим руководством Марджори отрегулировала свое питание, убрав из него лишний жир и добавив клетчатку. Несколько недель спустя мы повторили эксперимент. Она вновь выпила то же количество сахарного раствора. На этот раз поведение сахарной кривой сильно отличалось. Поскольку с помощью маложирного питания деятельность инсулина отрегулировалась, подъем уровня кровяного сахара был подавлен, пик оказался ниже, и падение происходило мягче, чем прежде. В последующие месяцы у Марджори не только стабилизировался уровень сахара в крови, она почувствовала, что приступы легкого голода ослабели. В ходе наших клинических исследований мы обнаружили, что простейшие изменения в питании ведут к увеличению к инсулину в среднем на 24 процента. И это не предел. Если правильное

питание дополнить регулярными занятиями спортом, то можно достичь и более высокого результата.

Итак, правила игры ясны. Оказывается, уровень сахара в крови может быть непоколебимым, как скала. Для этого надо (1) есть досыта, (2) знать, где прячется клетчатка, и пользоваться этим знанием себе на благо, (3) не забывать о гликемическом индексе (подсказки искать в таблице ГИ). Если начать день со здорового завтрака и продолжить блюдами, которые поддерживают кровяной сахар в ровном состоянии, то атак голода, а с ними и тяги к перекусыванию можно не бояться.

Однако, и это еще не все. На пути к здоровому питанию нас подстерегают другие ловушки, в первую очередь, колебания гормонов, контролирующих аппетит. Об этом мы поговорим в следующих двух главах.



Версия #2

Зверобой создал 23 апреля 2025 22:31:56

Зверобой обновил 23 апреля 2025 22:43:48