

18+

Мария Мурашкина



**21 ДЕНЬ ЗОЖ**

# Мария Мурашкина

## 21 день ЗОЖ

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=60968222](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=60968222)*

*ISBN 9785005151575*

### **Аннотация**

То, что у нас в тарелке, играет значительную роль на то, каким будет наше будущее. В этой книге собраны простые доступные способы, которые помогут вам взглянуть на образ жизни по-другому. Вся информацию вы сможете применить на практике, и поверьте, изменения не заставят себя ждать.

# Содержание

21 день зож	5
содержание	7
начало	8
День 1	10
День 2	15
День 3	21
День 4	26
День 5	29
День 6	35
День 7	38
Конец ознакомительного фрагмента.	40

# **21 день ЗОЖ**

# **Мария Мурашкина**

© Мария Мурашкина, 2020

ISBN 978-5-0051-5157-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# 21 день зож

*«Дайте человеку рыбу и он получит пропитание на день, но если вы научите человека ловить рыбу, он получит пропитание на всю жизнь»*

**Поэтому здесь не будет готовых рационов, тут будет информация. Я научу вас «ловить рыбу», составлять рацион самостоятельно, модифицировать свой образ жизни и многое другое, чтобы вы могли сами балансировать в постоянно меняющихся обстоятельствах.**

Меня зовут Мурашкина Мария и я практикующий диетолог.

На момент написания книги нахожусь на 6 курсе медицинского университета, но я всегда относилась к организму иначе. Поэтому несколько лет назад начала свой путь в мире диетологии. Получила образование в этой сфере, постоянно его совершенствую и прямо сейчас получаю ещё одну специальность интегративного нутрициолога в международном институте интегративной нутрициологии.

**То, что у нас в тарелке и голове, играет значительную роль на наше будущее. И предупредить болезнь намного легче, чем лечить. Здесь вы найдёте ключ, чтобы открыть дверь в здоровую и счастливую жизнь. Удачи!**



# содержание

- Пустые калории... **ДЕНЬ 1.**
- Суточная калорийность... **ДЕНЬ 2.**
- Как составить себе рацион?... **ДЕНЬ 3.**
- Жидкие калории... **ДЕНЬ 4.**
- Вода... **ДЕНЬ 5.**
- Соль... **ДЕНЬ 6.**
- Сахар... **ДЕНЬ 7.**
- Скрытый сахар в продуктах... **ДЕНЬ 8.**
- Сахарозаменители... **ДЕНЬ 9.**
- Качество продуктов... **ДЕНЬ 10.**
- Кислотно-щелочной баланс... **ДЕНЬ 11.**
- Правильная посуда... **ДЕНЬ 12.**
- Голодание... **ДЕНЬ 13.**
- Гормоны... **ДЕНЬ 14.**
- Гормоны. Продолжение... **ДЕНЬ 15.**
- Циркадные ритмы... **ДЕНЬ 16.**
- Не делайте из еды культа... **ДЕНЬ 17.**
- Я действительно хочу есть?... **ДЕНЬ 18.**
- Мифы о питании... **ДЕНЬ 19.**
- Пищевые добавки... **ДЕНЬ 20.**
- Алкоголь... **ДЕНЬ 21.**

# начало

Добро пожаловать, у вас есть 21 день, чтобы прокачать сознание на предмет ЗОЖ. Пристегните ремни, начинаем путешествие.

## **Зачем нам всё это?**

Современная диета богата калориями, но бедна нутриентами. Вместе с развитием пищевой индустрии растут и дефицитарные состояния, набирают обороты такие заболевания как аллергия, кожные, аутоиммунные, дегенеративные и множество других болезней. Все эти состояния связаны с кардинальным изменением образа жизни современного человека. В 1900 году люди чаще всего умирали от 3-х инфекционных болезней: пневмонии, туберкулёза и острой кишечной инфекции.

## **ТЕПЕРЬ ЖЕ ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ СМЕРТНОСТИ СВЯЗАНЫ С ОБРАЗОМ ЖИЗНИ**

Многие верят, что смерть запрограммирована в генах. От высокого давления в 55 лет, от инфаркта в 60, может быть, от рака в 70 и так далее. Но согласно научным данным, генетическая предрасположенность составляет максимум 10—20% риска. Этот продукт создан именно для модификации этого образа жизни.

Эта информация поможет вам познакомиться с миром ЗОЖ поближе, она будет практико-применимая, что немало

важно, ведь просто обладать знаниями недостаточно, важно применять их на практике. После завершения, вы сможете сами составлять себя рацион в зависимости от ваших потребностей, будете всесторонне подкованы в вопросах здорового образа жизни.

**Сделайте эти 3 недели максимально продуктивными!**

# День 1

## Пустые калории

Представьте две тарелки, на одной из них четыре печеньки, а на второй полноценный прием пищи. Как вы думаете, что общего у этих двух картинок? На первый взгляд кажется что ничего. На первой тарелке полноценный прием пищи, а на второй всего лишь печенье. Но на обоих продукты имеют одинаковую энергетическую ценность (калории). В первом случае, сбалансированный по макро и микроэлементам питательный прием пищи: содержит все нужные компоненты: белки, жиры, углевод. На второй перекус, не сбалансированный по нутриентам, преимущественно состоящий из простых углеводов, но имеющий такую же калорийность. В первом случае вы будете чувствовать насыщение продолжительное время, а во втором, скорее всего, даже не почувствуете съеденного.

**Диета современного человека высококалорийна, но бедна нутриентами.**

На этом важно заострить внимание в самом начале для дальнейшего понимания процесса.

Из чего состоит вся наша еда?

Сегодня мы поговорим в большей степени про макронутриенты. **Выделяют макро и микронутриенты. К первым относят белки, жиры и углеводы – это основные**

**компоненты, которые дают энергию и материал для обновления организма. Ко вторым относят витамины, минеральные вещества, микроэлементы.**

### **Белки**

Белок в нашем организме выступает в роли строительного материала, это как кирпичики для стройки дома. Из белков синтезируются клетки, гормоны, анти-тела. Это один из важнейших составляющих сбалансированного рациона.

Белки бывают растительного и животного происхождения. В продуктах питания первые прячутся в бобовых, орехах, псевдозлаках (амарант, киноа), соевых продуктах, кунжуте. Животный белок находится в морепродуктах, рыбе, яйцах, мясе, птице, молочных продуктах.

### **Жиры**

Из них синтезируются половые гормоны, строится клеточная мембрана. Жиры в прошлом сильно дескредитировали, но, в результате многочисленных исследований, их репутация была восстановлена. Первые находятся в растительном масле, орехах, семечках. Вторые в жирном мясе, сале, желтке, сливочном и кокосовом маслах, жирных молочных продуктах. **Жиры – это основа, прежде всего, женского здоровья. Жиры также бывают растительные (полиненасыщенные, олигоненасыщенные) и животные (насыщенные).**

**Отдельный вид – это трансгенные жиры или частично гидрогенизированные растительные масла.**

Трансжиры производят из самых дешёвых растительных масел. У измененных молекул структура не соответствует природному аналогу, поэтому полноценно участвовать в обмене веществ они не могут. По сути своей это ненатуральная пища. **Чтобы сделать жидкое масло твёрдым, его подвергают гидрогенизации: насыщают водородом при высокой температуре. Именно во время этого процесса около трети молекул меняют свою конфигурацию, становясь трансизомерами.**

Трансжиры дешёвые и доступные. На их основе делают кондитерские и кулинарные жиры, маргарины, применяемые для улучшения вкуса и продления сроков годности продуктов питания. Не переработанные трансизомеры накапливаются в организме и мешают всасыванию незаметных жирных кислот. Так трансжиры препятствуют полноценному питанию клеток. Трансжиры образуются и при жарке во фритюре. **Любая продукция фастфудов (смаженки, беляши, чебуреки и пр.) содержит трансжиры в огромном количестве.**

## Углеводы

На углеводы в рационе лучше оставлять часть, которая останется после белков и жиров, не давая им пальму первенства. **Есть простые и сложные. Они основной и наиболее доступный источник энергии.**

Клетчатка не усваивается организмом и транзитом проходит через ЖКТ, является чем-то вроде ёршика, который

прочищает пищеварительный тракт (овощи, отруби, бобовые, неочищенное зерно). **Сложные углеводы – это злаки и всё, что из них произведено, также крахмалистые овощи. Пищевые волокна (клетчатка) – это особый вид углеводов.**

**Для того, чтобы определить является ли продукт цельнозерновым или нет, есть один способ: необходимо рассчитать соотношение углеводов к клетчатке на 100 г. Эти показатели указаны в составе. Для цельнозерновых продуктов этот показатель равен 5/1 или меньше.**

**Простые углеводы – это фрукты, сухофрукты, мёд, сахар, выпечка, сладости, газировки, соки.**

Сложные поднимают уровень сахара в крови постепенно и также плавно он снижается. Вы не чувствуете резких колебаний и получаете насыщение на продолжительное время. Вторые характеризуются быстрым подъёмом и резким спадом. После таких горок вы быстро захотите поднять уровень сахара до прежних цифр, а быстрее всего это сделать именно простыми углеводами, то есть получается порочный круг. **Отличие простых и сложные углеводов заключается в скорости их усвоения.**

*В следующий раз, когда будете смотреть на продукты, подумайте, какие нутриенты они в себе несут и, исходя из функций, какую пользу принесут.*



## День 2

**Калории – это маленькие существа, которые по ночам ушивают одежду.**

Куда важнее из чего состоят эти калории, но законы физики никто не отменял. Даже если калории будут получены из здоровых продуктов, если будет профицит, вес будет расти. Поэтому всё-таки важно следить ещё и за калорийностью вашего рациона.

**Сегодня научимся считать суточную калорийность.**

Существуют приложения для подсчёта калорийности продуктов, в которых вам посчитают также и вашу норму калорий, исходя из потребностей. Их бесчисленное множество и все они работают по одинаковому принципу. Я рекомендую fatsecret, yasio. Но существуют также и формулы для самостоятельного подсчёта суточной калорийности:

Формула Харриса-Бенедикта

447,593 + **Расчёт для женщин:**

$(9,247 \times \text{вес [кг]}) + (3,098 \times \text{рост [см]}) - (4,33 \times \text{возраст [лет]})$ .

$88,362 + (13,397 \times \text{вес [кг]}) + (4,799 \times \text{рост [см]}) - (5,677 \times \text{возраст [лет]})$ . **Расчёт для мужчин:**

Формула Миффлина-Джеора

$(10 \times \text{вес [кг]}) + (6,25 \times \text{рост [см]}) - (5 \times \text{возраст [лет]}) - 161$ . **Расчёт для женщин:**

$5 + (10 \times \text{вес [кг]}) + (6,25 \times \text{рост [см]}) - (5 \times \text{возраст [лет]})$ .

## **Расчёт для мужчин:**

### **Делаем поправку на физическую активность:**

– если ваша активность в основном сводится к перемещению с кровати на диван; **1,2**

– если вы более активны и заглушаете совесть лёгкими тренировками от 1 до 3 раз в неделю; **1,375**

– если вам не чужды умеренные занятия спортом от 3 до 5 раз в неделю; **1,55**

– если вы нагружаете себя тяжёлыми тренировками 6—7 раз в неделю; **1,725**

– если вы выкладываетесь на всю катушку (работаете физически, тренируетесь дважды в день, выполняете силовые упражнения). **1,9**

Для снижения веса отнимаем от полученной цифры 20%.

Выглядит устрашающе, но здесь нет ничего сложно.

Рассмотрим на примере

Девушке 23 года, вес 54 кг, рост 164, малоподвижный образ жизни, цель – похудение. Умножаем на коэффициент активности 1,2 и получаем 1652. Отнимаем 20%, получаем 1320 ккал. Это и есть суточная потребность в калориях, исходя из цели. **Норма калорий =  $665,1 + 9,6 \cdot 54 + 1,85 \cdot 163 - 4,68 \cdot 23 = 1377$ .**

## **Как распределять нутриенты, исходя из суточной калорийности?**

Для снижения веса оптимальное соотношение выглядит

так: 30% жиры, 25% белки, 40% углеводы. Можно рассчитать, сколько именно калорий будет приходиться на эти доли, но я считаю, что в этом нет необходимости, нужно лишь понимать, что в рационе должны присутствовать все нутриенты. **Оптимальным считается следующее соотношение: 20% жиры, 50% углеводы, 30% белки.**

Калории – это валюта, наша задача грамотно их потратить, чтобы купить все необходимые нутриенты, не расходуя бюджет на пустые траты, вроде картошки фри или печенья.

Почему же важно считать или хотя бы примерно понимать калорийность продуктов, даже если употреблять только здоровые продукты?

**Если вы хотите сбросить вес, то на это стоит обратить особое внимание. Если же вы довольны своим телом, то не надо уделять большое внимание калорийности.**

Дело в том, что на первый взгляд небольшие продукты могут иметь большую калорийность. Например, орехи – это прекрасный продукт, но в 100г орехов 600 ккал, а это внушительная цифра, особенно если мы рассчитали, что для похудения нам нужно 1320 ккал, получается 200 г орехов. Вот и весь рацион. Также очень часто люди не задумываются, когда используют масло: сколько ложек, например, добавить в салат. А дополнительная ложка масла имеет весомую калорийность. Также на это нужно обратить внимание людям, которые используют масло для приготовления пищи. Если

посчитать, сколько калорий приходится только лишь на каплю масла для жарки, можно удивиться. Используя «каплю» масла для жарки, в год это составляет 49275 ккал. Это внушительная цифра, которую можно избежать, используя способы приготовления без масла. 5 грецких орехов – это уже 100 ккал, а кто ограничивается лишь пятью?..

Так же нужно анализировать, что входит в состав продукта. Например, если это кофе в заведении, иногда оно может быть калорийнее полноценного приёма пищи. А мы стремимся к цельным, как можно менее обработанным продуктам.

**Очень важно из чего эти калории состоят.**

**Если мы хотим сохранить здоровье, молодость и красоту, но также важны количество калорий, которые мы употребляем, особенно если мы преследуем цель снизить вес.**

**Здесь же я хочу рассмотреть вопрос: почему жёсткие диеты не работают? Почему нельзя сидеть на жёстких диетах с суточной калорийностью в 1000 ккал продолжительное время?**

Когда организм чувствует нехватку калорий, он чувствует себя не в безопасности и включает режим экономии, отключая некоторые функции: пропадают месячные, выпадают волосы, ухудшается состояние кожи. О красоте в таких ситуациях и речи быть не может, организм из последних сил ищет энергию на жизненно важные потребности, а красота

к ним не относится. Долго на такой низкой калорийности вы не продержитесь. Рано или поздно вам захочется высококалорийной, углеводной еды. Например, торт, который содержит 1000 ккал. В это время организм подумает, что он выиграл джек-пот и нужно обязательно сохранить эти калории, вдруг опять вы захотите морить его голодом. В таких случаях жир уйдет в самые труднодоступные места, чтобы наверняка с ним ничего не случилось (живот, бока, бёдра). Так копится лишний жир, от которого потом очень сложно избавиться. Организм боится с ним расставаться, вдруг настанут снова голодные времена.

**Необходимо соблюдать рекомендованную суточную калорийность, не вводя организм в состояние стресса. Тогда он привыкнет к комфорту, перестанет запасать жир и начнёт прощаться с уже приобретённым.**



# День 3

## Как составить себе рацион?

Рассчитайте свою норму калорий с учётом ваших целей.

### Шаг 1.

. Смотрим на соотношение бжу: жиры – оптимальное усреднённое значение – это 1 г на 1 кг массы тела. Белки – это 1 г на 1 кг массы тела, но если вы занимаетесь спортом, то этот показатель стоит увеличить до 1,5 на 1 кг массы тела. Оставшиеся калории оставляем углеводам. Ещё немного математики: 1 г углеводов = 4 ккал, 1 г жира = 9 ккал. **Шаг 2**

Основа рациона – это натуральные цельные продукты.

### Шаг 3.

Еда должна быть вкусной, вы не должны чувствовать отворачивания, питаясь одной гречкой без масла. **Шаг 4.**

«Если гурман постоянно подсчитывает в блюдах калории, тогда он уподобляется Казанове, не отрывающему взгляд от часов»

Конструктор меню

В большинстве своём 3-х разовое питание оптимально для всех.

*Завтрак = белок + углевод (может отсутствовать, если не хотите) + жир*

*Обед = белок + углевод + жир*

*Ужин = белок + клетчатка*

На ужин углеводы не запрещены, но все же, если мы говорим о похудении, то лучше их отложить до завтрака. Если вы будете есть углеводную пищу на ночь, то во время сна организм будет использовать не энергию из жировых депо, а непосредственно съеденные углеводы. Для перекуса лучше всего использовать жир + белок. Они дадут вам насыщение на долгое время, и вы долго не вспомните о еде. Клетчатку, некрахмалистые овощи можно включать в любой из приёмов пищи, она всегда хороша.

### **Пример рациона**

#### *Завтрак*

**Гречневая каша с черносливом и ореховой пастой + цельнозерновой хлебец со слабосолёной сёмгой и тофу.**

гречка – 75 г, чернослив – 30 г, ореховая паста – 5 г, цельнозерновой хлебец – 1 шт, слабосолёная семга – 20 г, тофу – 30 г. **Ингредиенты:**

сварить гречневую кашу, добавить нарезанный чернослив и ореховую пасту. Сделать бутерброд с сыром и тофу. **Приготовление:**

**Итог: 322 ккал.**

#### *Обед*

**Салат с печёной тыквой и Фетой (это сыр)**

пучок салатной зелени (~60 г), 100 г сыра Фета, для пряной тыквы надо: тыква 430 г, щепотка кориандра, щепотка зиры, соль для заправки, оливковое масло 7г, соль. **Ингре-**

## **диенты:**

нарежьте тыкву на сегменты толщиной 2—3 сантиметра в самой широкой части, удалите семечки и мягкую сердцевину. С обеих сторон приправьте тыкву кориандром, зирой, и солью (к этому квартету можно добавить самую малость молотого бадьяна) и обжарьте на сковороде, смазанной каплей масла, до золотистой корочки с обеих сторон. Переложите тыкву в форму для запекания и готовьте в духовке, разогретой до 180 градусов, в течение 10—15 минут. Тыква должна стать мягкой, но сохранить форму. Смешайте ингредиенты заправки и взбейте их вилкой до однородности. Когда тыква будет готова, дайте ей немного остыть, срежьте кожуру и нарежьте кубиками. Распределите крупно порванную салатную зелень по тарелкам, и выложите сверху кусочки тыквы и мягкую соленую брынзу, также нарезанную кубиками. Полейте заправкой прямо в тарелках и немедленно подавайте к столу. **Приготовление:**

**Итог: 439 ккал.**

*Ужин*

## **Треска с имбирным горошком**

150 г филе трески, пара лавровых листьев, 10 г растительного масла. Для соуса: 10 г горчицы. Для пюре: 140 г неконсервированного горошка, 1 ст. л. свежего рубленого имбиря, свежий салат, соль. **Ингредиенты:**

вскипятить воду с лавровым листом и отварить треску. Для соуса: смешать все ингредиенты. В соус можно добавить

немного рыбного отвара. Отварить горошек вместе с имбирем. Измельчить в блендере (или подавить вилкой) и добавить к смеси порезанный салат и масло. **Приготовление:**

**Итог: 300 ккал.**

*Перекус*

**Смузи из киви и авокадо**

50 г авокадо, 1 шт. киви, 1 ст. ложка растительного масла, 3 веточки петрушки, 150 мл воды. **Ингредиенты:**

авокадо разрезаем пополам и удаляем косточку. С помощью чайной ложки выковыриваем мякоть, после чего нарезаем её кубиками и кладём в чашу блендера. Киви очищаем от кожуры и измельчаем таким же образом. Подготовленную нарезку добавляем в чашу к авокадо. Петрушку тщательно моем под проточной водой, сушим и отделяем листики от стеблей. Стебли нам, в данном рецепте, не нужны, а вот листики отправляем в чашу к остальным ингредиентам, вместе с лимонным соком и небольшой щепоткой соли. После чего добавляем столовую ложку растительного масла и чистую фильтрованную воду, желательно из холодильника. С помощью погружного блендера пробиваем содержимое чаши до однородной консистенции. Снимаем пробу иотрегулируем напиток по вкусу. **Приготовление:**

**Итог: 294 ккал.**

**Исходя из примера и полученной информации, вы можете конструировать своё собственное меню.**

Главное помните, что пища, которую вы съедаете сверх

нормы необходимого, кормит не вас, а ваши болезни.

# День 4

## Жидкие калории

Довольно большой процент калорий мы получаем почти незаметно для нас. Соки, газировки, коктейли, алкоголь, фреши, смузи – это всё жидкие калории. Особенность жидких калорий в том, что для их усвоения и переваривания не нужно затрачивать особых усилий. Они быстро всасываются, при этом вы не чувствуете насыщения, но калории, простые сахара, которые там содержатся, уже поступили в кровоток. Поднимается уровень сахара в крови, и скоро вы захотите есть. Т.е. калории мы получили, но голод не утолили.

«Иногда нам кажется, что бутылка газировки ничего не изменит, но на самом деле всё, что не вода, это еда, которая имеет калории»

Каждый раз, когда вы открываете бутылку лимонада, представляйте, что отрезаете внушительный кусок торта с кремом. В ста граммах заварного кофе всего две килокалории, но мало кто пьёт кофе без молока или сахара (а это и есть ненужные калории). Энергетическая ценность стандартного капучино уже равняется 75. В моккачино и вовсе 289 килокалорий.

**Использовать сладкие напитки для утоления жажды – это не самый лучший вариант. Большинство га-**

**зированных напитков не утоляет жажду, а провоцируют её: ударная доза сахара или его заменителей в принципе не способны утолить жажду. Такие напитки оставляют приторное послевкусие, которое хочется запивать снова и снова.**

Также принято считать, что на самом деле это всё те же жидкие калории с большим содержанием сахара. Даже если в составе его нет, сам сок – это простые сахара без клетчатки, которая есть в тех фруктах, из которых этот сок извлекли. Эти калории усвоятся моментально, поднимут сахар крови и спровоцируют чувство голода. **свежевыжатые соки – это атрибут здорового образа жизни, но это совсем не так.**

**На что следует обратить внимание:**

соки, смузи, бульоны, кофе (конечно то, что с молоком и добавками), молочные коктейли и прочие жидкости, имеющие калории. Отдавать предпочтения натуральным, без лишних подсластителей и добавок, напиткам. Это и полезно, и можно не переживать за лишние калории. **Учитывать, при планировании рациона, всё, что поступает в организм: Не забывать о том, что еда должна быть полноценной и отдавать предпочтение именно твёрдой пище. Если хочется пить, то лучше выпейте воду.**



# День 5

## Вода

Вода чрезвычайно важна не только в процессе похудения, но и просто для функционирования всех систем. Если рацион расписан идеально, но водный баланс нарушен, проще говоря, вы не пьете воду, процесс сброса веса не начнется. Даже если визуально отеков не наблюдается, это не значит, что их нет. Первый признак отеков – это избыток жировой массы.

**«Встав из-за стола голодным – вы наелись. Если вы встали и наелись – вы переели. Если встаёте и чувствуете, что переели – вы отравились»**

Бывает такое, что Когда вы стабилизируете свой водный баланс, повысится фильтрация почек и придет жажда. Есть ещё один важный момент: иногда людей, которые стали пить воду, пугает учащённое мочеиспускание. Никто не хочет бегать в туалет каждые 10 минут. **просто не хочется пить, отсутствие жажды – это временное явление. Чтобы помнить про воду есть множество приложений, например, waterbalance. Берите бутылку с водой в сумку, ставьте перед глазами, возите в машине – так вы будете постоянно помнить о воде. Но это временное явление, через месяц такого режима почки адаптируются и количество мочеиспусканий сократится.**

## **Как определить сколько пить?**

Единой универсальной формулы нет. Если, например, у человека есть артериальная гипертензия, сердечная недостаточность, то здесь норма воды будет совершенно другой. Также суточная потребность рассчитывается с учётом массы тела и возраста. **Но если говорить про условно здорового человека, то всемирная организация здравоохранения вывела формулу для оптимального водного баланса: 30 мл – 40 мл на кг веса.**

**Например, взрослые с массой 50—70 кг – 1500—2000 мл. Люди, которые активно занимаются спортом +500—1000 мл на 1 час спортивной нагрузки. В жарком климате увеличивайте норму на 200—500 мл.**

## **Можно ли запивать еду?**

Здесь мнения учёных разделились. Одни считают, что вода стекает по малой кривизне желудка и никак не контактирует с пищей. Вторые считают, что всё-таки вода смешивается с пищевым комком. Я придерживаюсь мнения, что если у человека есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, то запивать еду не стоит.

## **Можно ли пить до и после еды?**

За 5 минут до еды вода будет способствовать более комфортному пищеварению, а вот после еды лучше подождать какое-то время и дать пищевому комку пройти в другие отделы. Это займет не менее 30 минут.

## **Также важно знать:**

Кипячёная вода – это совсем не одно и то же. После кипячения она меняет свой химический состав, ионизированный кальций аккумулируется в организме в стенках сосудов, почках, желчном пузыре. Впоследствии, это может стимулировать образование камней. **Я не рекомендую пить её регулярно и ежедневно, недаром такую воду называли еще много лет назад мёртвой.**

### **Как относиться к чаю и кофе?**

Кофе – напиток не для всех. Будьте осторожны с ним, если у вас гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ). Учёные советуют людям, которые страдают от ГЭРБ, переключиться на кофе без кофеина. А ещё лучше пить чай. Людям с глаукомой или даже со случаями глаукомы в семейном анамнезе также лучше держаться подальше от кофе с кофеином. Людям, которые имеют гормональные нарушения, тоже следует сократить потребления кофе до безопасных величин. Кофе обладает и многими положительными качествами. Есть исследования о положительных влияниях на течение болезни Паркинсона. **Почти не требует подтверждение тот факт, что людям, имеющим проблемы со сном, не следует пить много кофе. Кофе содержит большое количество антиоксидантов, защищает от сердечной недостаточности. Можно долго перечислять все за и против, но ключевым в этом вопросе остаётся мера. Безопасной дозой принято считать до 3-х чашек кофе в день. Прошу заметить ча-**

**шек, не кружек, без добавления сахара.**

## **Пьёте кофе во время усталости?**

Если человек уставший, то кофеин будет еще больше его истощать, кофейная сонливость парадоксальный эффект кофе. У кофеина и тормозного медиатора аденозина (расслабляет, успокаивает) один общий рецептор. Аденозин сильнее, чем кофеин. **Если человек устал, у него много данного медиатора и рецептор занят им. Поэтому пить кофе, чтобы почувствовать прилив сил – это не самая лучшая идея.**

## **Чай**

Зелёный чай может играть роль в профилактике рака молочной железы. Потребление чая может защищать от гинекологических болезней, таких как рак яичников и эндометрия, снижать холестерин, давление, сахар в крови. И зелёный, и белый чай в пробирке защищает ДНК от повреждений при воздействии опасного канцерогена, образующегося при жарке мяса. Следовательно, гипотетически защищает от рака.

Отдельно можно выделить чай матча. Матча – это порошковый зелёный чай, изготовленный путём помола цельных чайных листьев в мелкий порошок, который добавляют прямо в воду.

**Зачем тратить полезные вещества, топя чай в чашке, если можно выпить листья?**

## **Как выбрать чай?**

Выбираем крупнолистовой. Покупать со вкусами нежелательно, потому что лучший чай – чай без ароматизаторов. Если хотите чай с добавками, то пусть это будут кусочки фруктов, ягод или натуральные травы. Чаще всего в пакетированном чае пыль и чайный отсев, красители и ароматизаторы.

### **Сколько пить?**

Безопасным считается употребление 2—3 кружек чёрного или зелёного чая. Лучше сделать выбор в пользу травяных чаёв. У трав есть свои терапевтические эффекты. Можно начать с безопасных: ромашка, иван-чай, шиповник, мята, лаванда.



# День 6

## Соль

Если вы едите слишком много соли, то жидкость может начать задерживаться в организме. На что он отреагирует повышением давления, чтобы выгнать избыток жидкости и соли из системы. **Если не есть солёных продуктов и не добавлять соль в пищу, мы сократим на 22% количество смертей от инсульта и на 16% смертей от инфаркта.**

Связь между потреблением соли и повышенным давлением доказана давно. Если взять испытуемых с гипертонией и посадить на диету с низким содержанием соли, давление понизится. Излишняя соль не только повышает давление, но и вредит функции артерии, даже у людей чьё давление не реагирует на потребление соли. Другими словами, соль может повреждать артерии независимо от того, влияет она на давление или нет.

**«Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами»**

Ведь три четверти всего его количества берутся не из солонки, а из пищевых продуктов. Мы привыкли к очень солёным и сладким блюдам. Конечно, самый спелый фрукт не может быть таким сладким, как сухой завтрак с ароматом фруктов. Ещё по двум причинам при промышленном про-

изготовлении пищевых продуктов в них добавляют соль. **Сложно избежать избыточного потребления соли, если вы придерживаетесь стандартного рациона. Наши вкусовые сосочки утратили чувствительность, натуральная пища стала для них словно картон.**

**Во-первых, если добавить соль в мясо, она выделяет воду и может увеличить вес продукта почти на 20%. Во-вторых, все знают, что от солёного хочется пить. Именно поэтому на барных стойках стоят корзинки с бесплатными солеными орешками и крендельками, поэтому крупные концерны, производящие газированные напитки, владеют собственными компаниями по производству снеков.**

Есть 3 способа как сократить употребление соли:

1) Каждый третий человек добавляет соль в пищу, даже не попробовав её; **Не досаливайте готовые блюда.**

2) Сначала еда будет казаться вам пресной, но в течение 2—4 недель вкусовые рецепторы во рту станут более чувствительными и еда покажется вкуснее. Можете мне не верить, но через две недели вы начнете предпочитать еду с меньшим количеством соли; **Не добавляйте соль при готовке.**

3) В большинстве стран на готовые продукты и полуфабрикаты приходится половина дневной потребности соли. Но не надо крайностей, есть суточная норма употребления соли: в среднем она 2—4 г в сутки для женщин и 3—6 г для мужчин. **Избегайте готовых продуктов и полуфаб-**

**рикатов.**

**«Всё есть яд и все лекарство, главное баланс во всём, без крайностей»**

# День 7

## Сахар

Грубо говоря, вся углеводная еда после процессов расщепления и усвоения превращается в сахар: в глюкозу. Отличие сложных от простых углеводов в том, что организм затрачивает намного больше усилий для расщепления сложных, так как они имеют более длинную и сложную структуру. **За сладкое приходится горько расплачиваться. Глюкоза – это самый доступный и простой источник энергии для организма, не единственный, но наиболее предпочтительный.**

### Представим на примере:

Цепочка бус – это сложные углеводы. Чтобы её расщепить, организм сначала растегнёт эти бусы, потом поделит на менее крупные части, потом ещё на более мелкие и так пока не останутся отдельные бусины. Эти отдельные бусины – это и есть простые сахара. Для их расщепления и усвоения не требуется больших затрат энергии, поэтому уровень глюкозы крови быстро поднимается и так же быстро падает. В отличие от сложных, где уровень сахара крови растёт медленно и падает тоже более плавно. Из них ничего не строится, не преобразуется, поэтому мы не делаем акцент на углеводной пище в своём рационе. Мы оставляем ей то, что остаётся после белков и жиров. **Белки – это строительные ма-**

**териалы, жиры – это мембраны клеток, субстрат для синтеза стероидных гормонов, а углеводы – это энергия.**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.