

ДОКТОР РОМАН МАЛЬКОВ

НИЗКОИНСУЛИНОВАЯ ДИЕТА



СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
ПОСЛЕ ОТКАЗА
ОТ САХАРА

Доктор Роман Мальков

Низкоинсулиновая диета

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71515192

ISBN 9785006517899

Аннотация

Книга «Низкоинсулиновая диета» представляет собой последнюю работу доктора Романа Малькова, который является автором нескольких книг, посвященных правильному питанию и здоровому образу жизни. В этой книге он предлагает читателям уникальный подход к достижению идеальной фигуры и улучшению общего состояния здоровья. Если вы уже знакомы с предыдущими публикациями доктора Малькова, эта книга станет для вас логическим продолжением и углублением знаний о питании.

Содержание

Низкоинсулиновая диета	5
Рекомендации, описанные в этой книге, не замещают консультацию врача. Имеются противопоказания. необходима консультация специалиста	6
Предисловие	7
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Низкоинсулиновая диета

Доктор Роман Мальков

© Доктор Роман Мальков, 2024

ISBN 978-5-0065-1789-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Низкоинсулиновая диета

Следующий шаг после исключения сахара

**Рекомендации, описанные
в этой книге, не замещают
консультацию врача. Имеются
противопоказания. необходима
консультация специалиста**

Предисловие

Ко мне часто обращаются пациенты, которые на протяжении многих лет стремятся к созданию атлетичного и сексуально привлекательного тела, но, к сожалению, не достигают желаемых результатов. Эти люди уже прошли через множество диет и тренировок, потратили значительные суммы на услуги нутрициологов и фитнес-тренеров, истощили себя физически и морально, но, несмотря на все усилия, не видят прогресса. Некоторые из них даже задумывались о фармакологических препаратах или обращении к пластическим хирургам, надеясь, что это поможет им достичь желаемого внешнего вида.

Однако у меня есть простой и эффективный ответ на их запрос – низкоинсулиновая диета. Эта диета способна действительно изменить жизнь, не требуя при этом чрезмерных усилий и жертв. В отличие от кето-диеты, которая часто вызывает страдания из-за строгих ограничений и нехватки углеводов, низкоинсулиновая диета предлагает гораздо больше разнообразия и вкусных блюд. Она основывается на принципе снижения уровня инсулина в крови, что способствует более эффективному сжиганию жира и улучшению обмена веществ.

При этом, помимо достижения тела мечты, пациенты получают в подарок отличное здоровье и замечательные пер-

спективы. Низкоинсулиновая диета не только помогает избавиться от лишнего веса, но и способствует улучшению общего состояния организма, снижению уровня воспалений и повышению энергии. Многие мои пациенты говорят, что им очень жаль, что они не нашли эту методику раньше, ведь она открыла для них новые горизонты и возможности.

Эта диета также легко адаптируется под индивидуальные предпочтения и образ жизни, что делает ее доступной для большинства людей. Она включает в себя разнообразные продукты, такие как нежирное мясо, рыба, яйца, овощи и полезные жиры, позволяя наслаждаться вкусной и питательной пищей без чувства голода.

Кроме того, важно отметить, что низкоинсулиновая диета может быть отличным дополнением к физической активности. Регулярные тренировки в сочетании с правильным питанием помогают не только в достижении эстетических целей, но и в укреплении здоровья, повышении выносливости и улучшении психоэмоционального состояния. В конечном итоге это не просто диета, а образ жизни, который приносит радость и удовлетворение.

Глава 1

Инсулин и сахар

Если вы еще не исключили сахар из своего рациона, настоятельно рекомендую это сделать. Отказ от сахара – это только первый шаг на пути к улучшению здоровья и снижению веса. Эта книга станет вашим надежным помощником в этом процессе, предлагая полезные советы и стратегии, которые помогут вам достичь еще более впечатляющих результатов. Низкоинсулиновая диета, о которой идет речь, не только способствует снижению веса, но и является отличным способом предотвратить повторное его увеличение. Это особенно важно, если вы стремитесь к устойчивым изменениям в своем теле и здоровье.

Важно понимать, что инсулинорезистентность может развиваться не только у тех, кто злоупотребляет сладким и мучным, но и у людей, которые придерживаются относительно здорового питания, не потребляющих простые углеводы. Даже если вы не любите десерты и редко едите хлеб, это не гарантирует защиту от накопления висцерального жира, увеличения окружности талии, гипертензии и других связанных с этим проблем. Инсулинорезистентность может возникнуть из-за множества факторов, включая стресс, недостаток физической активности и даже генетическую предрасположен-

НОСТЬ.

Следовательно, исключение сахара и простых углеводов – это только начало. Для достижения идеального здоровья и обретения сексуальной фигуры необходимо комплексное изменение образа жизни. Это включает в себя не только правильное питание, но и регулярные физические нагрузки, управление стрессом и достаточный сон. Все эти аспекты взаимосвязаны и играют ключевую роль в поддержании нормального уровня инсулина и общего благополучия.

В этой книге вы найдете подробные рекомендации по каждому из этих аспектов. Мы обсудим, как правильно составить свой рацион, какие продукты предпочтительнее включать в меню, а какие стоит избегать. Также вы узнаете о различных физических упражнениях, которые помогут ускорить метаболизм и улучшить состояние вашего организма. В дополнение к этому, мы рассмотрим методы управления стрессом, такие как медитация и дыхательные практики, которые также способствуют нормализации уровня инсулина.

Таким образом, если ваша цель – не только добиться снижения веса, но и улучшить общее состояние здоровья, эта книга станет вашим надежным путеводителем. Она поможет вам не только изменить свои привычки, но и сформировать новый, более здоровый образ жизни, который будет радовать вас долгие годы.

Вред потребления сахара

Потребление сахара в избыточных количествах может оказать значительное негативное влияние на здоровье человека. Исследования показывают, что высокое содержание сахара в рационе связано с рядом заболеваний, включая ожирение, диабет второго типа и сердечно-сосудистые болезни. Сахар способствует увеличению уровня инсулина и может вызывать резкие колебания уровня глюкозы в крови, что негативно сказывается на общем состоянии организма.

Кроме того, избыток сахара может привести к проблемам с зубами, так как он является основным источником питания для бактерий во рту. Эти бактерии производят кислоты, которые разрушают эмаль зубов и могут вызывать кариес.

Важно понимать, что вред сахара для здоровья не ограничивается только физическими аспектами. Психологические последствия также имеют значение: высокое потребление сахара связано с повышением риска депрессии, тревожности и вызывает зависимость.

Простые углеводы, такие как сахар и белая мука, не только негативно влияют на наш метаболизм, но и оказывают значительное вторичное воздействие на здоровье, которое часто остается вне поля зрения.

Однако менее очевидным, но не менее важным последствием потребления простых углеводов является их влияние на микрофлору кишечника. Избыточное количество са-

хара создает благоприятные условия для роста дрожжеподобных грибов, таких как *Candida*. Эти грибки могут размножаться в кишечнике, нарушая нормальный баланс микробов, приводя к дисбактериозу и синдрому «дырявого кишечника». Синдром «дырявого кишечника» может вызвать различные проблемы, включая аутоиммунные заболевания, аллергии и даже хронические воспалительные заболевания сосудов, суставов и нервных клеток.

Кандида и инсулинорезистентность

Кандида, представляющая собой род грибов, в частности, вид *Candida albicans*, активно использует глюкозу, молочный сахар и крахмал в качестве источников питания. Как только вы употребляете продукты, богатые этими углеводами, грибок начинает активно размножаться. Важно отметить, что Кандида обладает удивительной способностью удваивать свою численность всего за 1—2 часа, что делает ее особенно агрессивной при наличии благоприятной для нее среды. Это быстрое размножение может вызвать ряд неприятных симптомов, включая тягу к сладкому и мучному, которая может возникнуть уже на следующий день после употребления углеводов.

Изменяя пищевое поведение своего хозяина, Кандида способствует частым приступам голода и увеличению потребления углеводов, что, в свою очередь, может привести

к избыточному весу и различным метаболическим нарушениям. Особенно это заметно у людей с малоподвижным образом жизни, где потребность в энергии минимальна. В таких условиях повышенное потребление калорий может вызвать инсулинорезистентность, что является предшественником многих заболеваний, включая диабет 2-го типа.

Достаточно часто причиной инсулинорезистентности является избыточное количество Кандиды в кишечнике. До тех пор, пока Кандида не будет подавлена, первопричина остается не устраненной, а лечение метаболических нарушений будет малоэффективным. К большому сожалению, врачи-эндокринологи не обращают внимание на кандиду, а лечат последствия ее избыточного роста.

Многочисленные противокандидные протоколы, которые предлагаются на курсах или в сети Интернет, могут быть малоэффективными из-за того, что Кандида быстро возвращается.

Я решил написать книгу под названием «Циклическая противогрибковая диета», чтобы помочь людям, страдающим от избытка грибка кандиды в организме. В своей книге я делюсь подробной информацией о том, как правильно организовать питание, чтобы восстановить баланс в организме и навсегда избавиться от излишков кандиды.

Для борьбы с избыточным размножением Кандиды я рекомендую использовать низкоинсулиновую диету на долгосрочной основе. Однако важно понимать, что ее следует вво-

дить только после того, как грибок будет подавлен в кишечнике. На первом этапе, который длится около месяца, полезно применять антикандидные действия, описанные в циклической противогрибковой диете. Важно также включить в рацион продукты, богатые пробиотиками, которые помогут восстановить баланс микрофлоры в кишечнике.

Чтобы предотвратить возвращение кандиды и избежать связанных с ней метаболических нарушений, крайне важно пересмотреть свой рацион. Одним из ключевых шагов в этом процессе является исключение из питания простых углеводов. К простым углеводам относятся не только очевидные источники сахара, такие как конфеты, сладкие напитки и десерты, но и скрытые сахара, которые могут содержаться в соусах, йогуртах и даже в некоторых «полезных продуктах».

Особое внимание стоит уделить мучным изделиям. Хлеб и другая выпечка, даже если они выглядят здоровыми (зерновой хлеб), могут способствовать росту кандиды в организме. Это даже не связано с гликемическим индексом продукта. Важно то, что кандида использует хлеб для своего роста и размножения. Если вам трудно сразу отказаться от хлеба, то используйте хлеб приготовленный на пищевой соде из гречневой, миндальной, тыквенной или нутовой муки.

Кроме исключения простых углеводов, важно включить в рацион больше продуктов, богатых клетчаткой, таких как овощи, орехи и семена. Клетчатка способствует поддержанию здоровья кишечника и помогает регулировать уровень

сахара в крови. Также полезно добавлять пробиотики, которые содержатся в ферментированных продуктах, таких как кефир, йогурт и квашеная капуста. Они помогают восстановить баланс микрофлоры в кишечнике, что также может снизить риск повторного роста кандиды.

Важно помнить, что изменение рациона – это не временная мера, а долгосрочный подход к поддержанию здоровья. Консультация с врачом или диетологом может помочь составить индивидуальный план питания, который будет учитывать все ваши потребности и особенности организма.

Кроме того, стоит обратить внимание на то, что Кандида может вызывать не только физические, но и психологические проблемы. Исследования показывают, что ее избыточное размножение может быть связано с состояниями тревоги и депрессии, а также приводить к состоянию «тумана в голове». Поэтому комплексный подход к лечению, включающий как изменение диеты, так и поддержание психоэмоционального здоровья, будет наиболее эффективным. Важно следить за своим состоянием и при необходимости обращаться к специалисту, чтобы избежать серьезных последствий для здоровья.

Сахар и инсулин действительно образуют известную пару. Стоит отметить, что инсулин взаимодействует не только с углеводами, но и с другими типами пищи, включая молочные продукты. Когда мы употребляем пищу, содержащую углеводы, уровень сахара в крови повышается, что вызывает

ет выброс инсулина для его регулирования. Однако инсулин также может повышаться в ответ на потребление белков и жиров, что может быть неожиданностью для многих, придерживающихся принципов правильного питания.

Исследования показывают, что белки, особенно те, что содержат определенные аминокислоты, могут стимулировать секрецию инсулина. Это связано с тем, что некоторые аминокислоты, такие как лейцин, могут активировать бета-клетки поджелудочной железы, способствуя выбросу инсулина. Кроме того, жиры, особенно насыщенные, могут также оказывать влияние на уровень инсулина, хотя и в меньшей степени, чем углеводы.

Инсулинорезистентность – это состояние, при котором клетки организма становятся менее чувствительными к инсулину, что может привести к повышению уровня сахара в крови и в конечном итоге к диабету 2 типа. Это может происходить не только из-за избыточного потребления сахара, но и в результате неправильного питания в целом, включая избыток калорий.

Таким образом, важно понимать, что сбалансированное питание должно учитывать не только количество углеводов, но и соотношение белков и жиров, а также общую калорийность. Употребление разнообразных продуктов, включая овощи, фрукты, цельные злаки, нежирные белки и полезные жиры, может помочь поддерживать нормальный уровень ин-

сулина и избежать развития инсулинорезистентности. Регулярная физическая активность также играет ключевую роль в улучшении чувствительности к инсулину, что делает комплексный подход к питанию и образу жизни особенно важным.

Клинический случай 1:

В клинику, где я работал врачом спортивной медицины и ЛФК, обратился 36-летний пациент с диагнозом грыжа поясничного отдела позвоночника. Вес 125 кг, инсулин 14 мкЕд /мл. Глюкоза крови 5.2 ммоль/л. Индекс НОМА-IR = 3.29. Его состояние было некомфортным: боль иррадиировала в правую ногу, и это существенно мешало ему выполнять профессиональные обязанности. Пациент работал детским хирургом в морозовской больнице в Москве, и его работа требовала длительного стояния на ногах во время операций, что усугубляло его состояние. Боль была настолько интенсивной, что медсестра ежедневно делала ему инъекции обезболивающих препаратов. Однако постоянное применение этих средств негативно сказывалось на его здоровье, периодически обостряя язву в желудке, что добавляло ему дискомфорта и ухудшало качество жизни.

В процессе лечения грыжи, которое, к счастью, удалось провести за 3 месяца, мы обнаружили, что у пациента имеется инсулинорезистентность. Обращая внимание на его физические параметры, мы заметили, что окружность талии значительно превышала норму, что также указывало на наличие

висцерального жира.

Во время беседы с пациентом он поделился своими предпочтениями в питании. Интересно, что он никогда не увлекался сладким или мучным, но имел страсть к свинине и другим жирным мясным блюдам. Каждый вечер, возвращаясь с работы, он предпочитал устраивать себе обильный жирный ужин. Со временем это привело к увеличению массы тела и образованию жирового отложения на животе, что, в свою очередь, сделало любую физическую нагрузку настоящей проблемой. Боль в пояснице постепенно усиливалась, и в последний год она начала проявляться даже в ноге. Это стало препятствием даже для ходьбы. Количество ежедневных шагов заметно упало. Пациент был способен выполнять лишь один вид физической нагрузки – плавать в бассейне, но этого было явно недостаточно. Пациент попал в ловушку, из которой не видел выхода.

На магнитно-резонансной томографии (МРТ) мы обнаружили грыжу межпозвонкового диска L3-L4. В результате был поставлен диагноз M51.1 – поражение межпозвоночных дисков поясничного и других отделов с радикулопатией. Этот случай стал для меня наглядным примером того, как лишний вес и неправильное питание могут влиять на качество жизни и значительно снижать прогноз на здоровое долголетие. Он иллюстрирует ситуацию, с которой сталкиваются многие пациенты с избыточной массой тела.

К сожалению, в таких случаях врачи часто сосредотачива-

ются на устранении симптомов, таких как боль или воспаление, не уделяя достаточного внимания первопричинам. В нашем случае основная проблема заключалась в инсулинорезистентности и наборе веса, вызванном неправильным образом жизни, в частности, чрезмерным потреблением калорий с недостаточной физической активностью. Это подчеркивает важность комплексного подхода к лечению, включающего не только медикаментозную терапию, но и коррекцию питания, физическую активность и изменение образа жизни.

Однако даже если пациент готов следовать программе физических нагрузок, существуют определенные ограничения. В нашем случае проблемы с опорно-двигательным аппаратом не позволяли ему увеличивать уровень физической активности. Это создавало замкнутый круг: недостаток движения способствовал увеличению веса, что, в свою очередь, усугубляло проблемы с суставами и мышцами. В перспективе это значительно сократило бы ему жизнь.

Важным аспектом лечения является обучение пациента, чтобы он понимал, как его привычки влияют на здоровье. Мы начали разрабатывать для него индивидуальную программу реабилитации, которая включала не только физические упражнения дома и на рабочем месте, направленные на укрепление мышечного корсета, но и рекомендации по питанию. Обсуждая возможности замены жирной пищи на более здоровые альтернативы, мы стремились помочь ему сбросить лишний вес и снизить инсулинорезистентность. Ко-

гда уровень инсулина у данного пациента опустился ниже 8 мкЕд, это стало отправной точкой для значительных изменений в его здоровье. В результате активных действий, направленных на улучшение образа жизни, он смог сбросить 35 кг. Этот процесс похудения был не только результатом соблюдения диеты, но и включал в себя регулярные кардио и силовые тренировки, что способствовало улучшению обмена веществ и снижению инсулинорезистентности.

Инсулинорезистентность, которая ранее беспокоила пациента, исчезла. Он отметил, что боли в спине и ногах, которые раньше были постоянными спутниками, перестали беспокоить.

Прогноз на долголетие у этого пациента выглядит очень обнадеживающе. Устранение проблем с опорно-двигательным аппаратом и снижение веса значительно снизили риск развития хронических заболеваний, таких как диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, поддержание здорового веса способствует улучшению психоэмоционального состояния, что также важно для общего благополучия. В результате пациент не только достиг своих целей в снижении веса, но и создал основу для долгой и активной жизни без серьезных проблем со здоровьем.

Таким образом, этот случай подчеркивает необходимость более глубокого анализа причин заболеваний и важность профилактических мер. Понимание взаимосвязи между об-

разом жизни, питанием и здоровьем может сыграть ключевую роль в успешном лечении и восстановлении пациентов с подобными проблемами.

Ужин – это важный прием пищи, который может существенно влиять на ваше самочувствие и здоровье. Если вы привыкли ужинать поздно, стоит задуматься о том, что именно вы едите в это время. Употребление жирной пищи на ночь может привести к различным проблемам, таким как нарушения сна, изжога и набор лишнего веса.

Вместо этого, попробуйте заменить тяжелую пищу легким салатом. Салаты, особенно с добавлением свежих овощей, зелени и нежирных источников белка, таких как курица или рыба, могут стать отличной альтернативой. Они не только легкие, но и богаты витаминами и минералами, необходимыми для поддержания здоровья. Вы также можете экспериментировать с различными заправками, такими как лимонный сок или яблочный (бальзамический) уксус, чтобы добавить вкуса без лишних калорий.

Кроме того, стоит обратить внимание на время ужина. Постарайтесь завершать прием пищи за 3 часа до сна. Это позволит вашему организму переварить еду и подготовиться к отдыху. Таким образом, вы не только улучшите качество сна, но и сможете поддерживать оптимальный уровень энергии в течение дня. Включение в рацион легких ужинов поможет вам чувствовать себя более бодрым и активным, а также способствует поддержанию здорового веса. Я также реко-

мендую делать короткие заминки перед сном в виде упражнений у края стола. Это позволяет предотвратить отложение жира в ночное время. Видео этих упражнений можно найти в моих youtube и rutube каналах.

Клинически случай 2.

У меня на приеме оказался 55-летний мужчина, работающий аналитиком. Его основная проблема заключалась в желании снизить вес и ощущении хронической усталости и слабости. Несмотря на сидячую работу, он осознавал важность физической активности и старался поддерживать нормальный уровень активности, особенно по выходным, когда он мог проходить до 29 тысяч шагов в день. Однако при его росте 178 см вес составлял 109 кг, что указывало на ожирение первой степени.

Пациент придерживался двухразового питания. Он завтракал и ужинал дома, при этом на работе не перекусывал. Интересно, что он уже много лет избегал сахар, сладких и мучных продуктов, что говорит о его стремлении к здоровому образу жизни. В его рационе присутствовало небольшое количество зернового хлеба, не более двух кусочков в день. Он периодически пытался худеть. Вес не уходил, даже когда он ограничивал калорийность своего питания и много ходил.

Важным аспектом его истории является наличие травм: в прошлом он получил разрывы крестообразных связок на обоих коленных суставах во время игры в футбол. Это

ограничивало его физическую активность, так как он не мог заниматься такими видами фитнеса, как бег, прыжки или катание на велосипеде. Однако, несмотря на травмы, он старался поддерживать общую физическую активность, что является положительным моментом.

При анализе его состояния выяснилось, что тестостерон и уровень глюкозы в крови находились в норме, однако уровень инсулина составлял 12 мкЕд/мл. Этот уровень инсулина может быть одной из причин затруднений в снижении веса, так как повышенный уровень инсулина не позволяет расщепляться жировым отложениям. Вместо жира у пациента расщеплялись мышцы, что и стало причиной ощущения слабости. Я направил его на биоимпедансное исследование состава тела, где моя гипотеза подтвердилась. Уровень мышечной массы был ниже нормы.

Во время консультации стало очевидно, что для пациента необходимо разработать индивидуальный план, который будет учитывать его физические ограничения и образ жизни. Я назначил ему мои авторские упражнения для снижения гликогена, которые можно выполнять дома или в офисе. Также я порекомендовал увеличить количество приемов пищи до трех или четырех раз в день с акцентом на белковую пищу и овощи, что вместе с упражнениями помогает улучшить прирост мышечной массы и снизить уровень инсулина. Метаболически активные мышцы потребляют энергию, что

снижает тканевую инсулинорезистентность. Для улучшения функции митохондрий я предложил ускоряться во время ходьбы.

Важность поддержания низкого уровня инсулина

В условиях низкого инсулинового фона организм более эффективно использует собственные жиры как источник энергии, что не только способствует снижению веса, но и улучшает состояние сердечно-сосудистой системы. Исследования показывают, что низкие уровни инсулина помогают регулировать уровень холестерина и триглицеридов, уменьшая риск появления атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний. Также снижается риск развития метаболического синдрома, который является следствием неправильного обмена веществ и затрагивает множество функций организма. В результате управление уровнем инсулина позволяет значительно повысить общее здоровье и создать баланс, который поддерживает не только здоровье, но и уровень жира в организме. Переход на низкоинсулиновую диету, включающую в себя продукты с низким инсулиновым индексом, высоким содержанием клетчатки и физическими нагрузками, помогает закрепить этот баланс и способствует долгосрочному улучшению состояния здоровья.

Удержание низкого уровня инсулина также связано с меньшим риском воспалительных процессов в организме,

которые могут приводить к еще более серьезным последствиям, включая аутоиммунные болезни и различные хронические заболевания. Что касается спортивной активности, исследование показывает, что низкий уровень инсулина способствует более эффективному использованию жировых запасов как источника энергии, что особенно важно для атлетов и людей, стремящихся к снижению веса.

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.