Уже несколько лет на страницах Российской Диабетической Газеты (РДГ) идет дискуссия о том, что вреднее – легко усвояемые углеводы или жиры в наборе веса и в развитии диабета 2 типа. Свое мнение по этому поводу, связанному с употреблением диеты Аткинса, опубликовал Кирилл Белан. Диета Аткинса является популярной низкоуглеводной системой питания, созданной в 1972 году кардиологом Робертом К. Аткинсом. Диета Аткинса направлена на ограничение углеводов и акцентирует внимание на белках и жирах. Она официально называется «Системой питания Аткинса».

Целью диеты является изменение привычек питания, которые помогут вам похудеть и избавиться от лишнего веса. Считается, что диета Аткинса также направлена на улучшение здоровья (артериального давления или метаболического синдрома). Диета Аткинса состоит из нескольких этапов.

Основной мыслью диеты Аткинса является правильный баланс углеводов, белков и жиров необходимый для похудения и обретения здоровья. Согласно диете Аткинса, ожирение, сахарный диабет 2 типа и сердечно-сосудистые заболевания являются следствием высокого потребления углеводов в типичной американской диете, а вовсе не жиров.

Потребление слишком большого количества углеводов особенно сахара, белой муки и других рафинированных углеводов приводит к дисбалансу сахара в крови и увеличению веса.

Суть диеты Аткинса

Диета Аткинса не говорит, что нужно избегать жирного мяса или жирных продуктов. Более важным является ограничение углеводов. Ограничение углеводов переводит метаболизм человека в кетоз. В этом случае для получения энергии организм вынужден использовать жировые запасы. Когда уровень глюкозы в крови низкий, организм производит кетоны из жировых клеток.

При снижении уровня глюкозы менее 3.58 ммоль/л, в организме вырабатываются гормон роста, адреналин и глюкагон. В жировых клетках гормоны расщепляют жир и направляют образовавшиеся жирные кислоты для получения энергии. В печени из них образуется ацетил-КоА, который непосредственно вступает в цикл Кребса.

Глюкагон инициирует расщепление запасов гликогена в глюкозу. Когда эти резервы гликогена истощаются полностью, в ход вступает расщепление жиров с образованием кетонов. Этот процесс называется кетоз. Поэтому диета Аткинса является кетогенной диетой.

Диета Аткинса не требует подсчета калорий или контроля над размерами порций. Необходимо следить только за углеводами. Используется система подсчёта «чистых

углеводов». Количество чистых углеводов равняется общему содержанию углеводов за исключением содержания клетчатки. Например, полторы чашки брокколи содержит 2,3 граммов углеводов и 1,3 грамма клетчатки. Таким образом, количество чистых углеводов равно единице.

Сообщается, что Диета Аткинса со своим подходом позволяет сжигать жировые запасы, регулировать уровень сахара в крови и помочь достичь здоровья без чувства голода. Как только достигается целевой вес, можно будет определиться с личной толерантностью к углеводам, то есть количеству углеводов, которое можно есть каждый день без набора веса.

Занятия физическими упражнениями приветствуются при диете Аткинса, но не являются обязательными.

Этапы диеты Аткинса

Диета Аткинса состоит из четырех этапов. В зависимости от ваших целей по похудению, вы можете начать в любой из первых трех этапов.

Индукционный этап. В этой строгой фазе необходимо исключить почти все углеводы из своего рациона, и потреблять всего 20 граммов чистых углеводов в день в основном из овощей. Вместо 45% — 65% калорий из углеводов, в соответствии с общими рекомендациями, вы получаете лишь около 10%. Основные овощи, такие как спаржа, брокколи, сельдерей, огурцы, зеленые бобы и перец, должны составлять 12-15 грамм чистых углеводов.

Вы должны есть больше белка (рыба, моллюски, птица, мясо, яйца и сыр) при каждом приёме пищи, а также не стоит избегать масла и жиров. Запрещается употребление сладких фруктов, хлебобулочных изделий, макарон, круп, орехов или алкоголя. Вы должны выпивать восемь стаканов воды в день. Фаза длится не менее двух недель, в зависимости от вашего веса.

Этап балансировки. На этом этапе необходимо продолжать есть как минимум 12-15 грамм чистых углеводов. Также нужно избегать продукты с сахаром. Однако можно постепенно вернуться к большинству овощей и ягод, орехам и семечкам. Эта фаза продолжается, пока не приблизитесь к целевому весу примерно на 5 кг.

Этап приближения. В этой фазе необходимо продолжать постепенно увеличивать ассортимент продуктов питания. Добавляются фрукты, крахмалистые овощи и цельные зерна. Можно добавлять около 10 грамм углеводов в рацион каждую неделю, но потеря веса должна продолжаться. Эта фаза продолжается, пока не достигнут целевой вес.

Постоянный этап. После того, как человек достигает своего целевого веса, его необходимо постоянно удерживать. Поэтому этот этап будет продолжаться постоянно в течение жизни.

Редакция РДГ должна со своей стороны отметить, что любая диета, направленная на снижение веса, без адекватного уровня физических нагрузок неэффективна.

Ссылка на оригинал http://givzdorov.com