

## LCHF для начинающих

Хотелось бы вам есть настоящую еду (столько, сколько захотите) и в этот момент улучшать свое здоровье и худеть? Это может звучать слишком хорошо, чтобы быть правдой. Но LCHF (Low Carb, High fat или Низкоуглеводная система питания с высоким содержанием жиров) помогает худеть и быть здоровым уже более 150 лет, и современные научные исследования подтверждают эффективность данной системы питания.

Вам не нужно будет взвешивать еду и считать каждую каллорию, но придется забыть о низко-углеводных продуктах, произведенных промышленным способом.

LCHF-диета означает, что вы едите меньше углеводов и больше жиров. Очень важно свести к минимуму употребление сахара и крахмала. При этом вы можете есть другую вкусную еду до наступления сытости и терять при этом лишний вес.

Когда вы сознательно избегаете сахара и крахмала, сахар в крови стабилизируется, а уровень инсулина, гормона, контролирующего отложение жира в теле, снижается. Это ускоряет сжигание жира и увеличивает чувство сытости после еды.

Есть следует тогда, когда наступает чувство голода и до тех пор, пока не почувствуете, что вы сыты.



### Замечание для диабетиков:

Уменьшение в рационе количества углеводов, которые повышают сахар в крови, снижает потребность в лекарствах. Употребление таких же дозировок, как до перехода на LCHF, может стать причиной гипогликемии. Вам необходимо регулярно измерять сахар в крови во время начала этой диеты и соответственно корректировать (снижать) дозировку лекарств. В идеале, это необходимо делать под наблюдением врача. Если вы здоровы или уровень сахара в крови до сих пор можно было контролировать без лекарств, риск гипогликемии практически отсутствует.

## Ешьте без ограничений:

- Мясо: любое на ваш вкус, говядина, свинина, птица. Не стоит выбрасывать кусочки жира с мяса и кожу с птицы. По возможности лучше выбирать мясо животных, которых откармливали традиционным способом (на пастбище).
- Рыба и морепродукты: лучшим выбором будет океаническая жирная рыба: семга, скумбрия, сельдь и т.д. Криль, кальмары и креветки также подойдут. Старайтесь употреблять все это без панировки.
- Яйца: в любом виде, лучше домашние.
- Натуральные жиры и жирные соусы: использование сливочного масла для приготовления пищи может сделать вашу еду более вкусной и сытной. Также разнообразить ваше меню можно с помощью Голландского и Беарнского соусов, которые не сложно приготовить в домашних условиях. Кокосовое и оливковое масло — тоже хороший выбор.
- Овощи, растущие над поверхностью земли: все виды капусты и салатов (белокочанная, брюссельская, цветная, брокколи, пекинская, Айсберг и т.п.), кабачки, цуккини, спаржа, оливки, шпинат, огурцы, помидоры, перцы, зеленый лук, и т. д.
- Грибы: шампиньоны, лисички, любые другие съедобные грибы.
- Молочные продукты: жирные сливки (20-40%), сметана, жирные сыры, творог, греческий йогурт. Избегайте кисломолочных, ароматизированных, продуктов с добавками и с пониженным содержанием жира, они, в основном, содержат значительное количество сахара, загустителей и других сомнительных компонентов. Также будьте осторожны с употреблением цельного и обезжиренного молока, потому что оно содержит много молочного сахара (лактозы).
- Орехи: лучшая замена конфетам и снекам при умеренном употреблении; выбирайте те орехи, которые содержат больше жиров и меньше углеводов.
- Ягоды: уместны в небольших количествах, в случае, если вы не придерживаетесь слишком жесткого режима в отношении углеводов; являются лучшим вариантом десерта при добавлении взбитых сливок.



## Стоит отказаться:

- Сахар: сладкие напитки, конфеты, фруктовые соки, энергетические напитки, молочный и белый шоколад, любая выпечка, кондитерские изделия, мороженое, сухие завтраки, мюсли. Также следует избегать подсластителей.
- Крахмал: хлеб, макароны, рис, картофель, чипсы, крупы, мюсли и т.д. Небольшое количество корнеплодов допустимо, если вы придерживаетесь не строгой диеты.
- Маргарин: содержит большое количество омега-6 кислот. Обильное употребление может привести к астме, аллергии и другим воспалительным заболеваниям.
- Пиво: жидкий хлеб. Содержит огромное количество простых углеводов.
- Фрукты: содержат большое количество сахара, старайтесь употреблять эти природные сладости крайне редко. Исключениями являются кокос и авокадо.



## Можно иногда(потеря веса при употреблении этих продуктов может снизиться):

- Алкогольные напитки: сухие вина, крепкие напитки (коньяк, виски, водка), коктейли без сахара.
- Черный шоколад: в ограниченных количествах, с содержанием какао более 70%.

## Что пить:

- Чистую воду.
- Натуральный кофе, особенно со сливками.
- Чай.