

LCHF для початківців

Чи хотілося б вам їсти справжню їжу (стільки, скільки забажаєте) та одночасно покращувати власні здоров'я та вагу? Це може здатися надто привабливим, аби бути правдою, однак LCHF (Low Carb, High Fat або Мало Вуглеводів, Багато Жирів) допомагає у цьому вже протягом 150 років. Нині сучасна наука знаходить нові підтвердження ефективності цієї системи.

Вам не доведеться зважувати порції, ретельно рахувати калорії, не потрібно ніяких чудернацьких «замінників їжі», жодних пігулок. Лише гарна справжня їжа та здоровий глузд. І усі ці поради є абсолютно безкоштовними.

Важливо:

LCHF-дієта означає, що ви їсте менше вуглеводів та більше жирів. Вкрай необхідним є зведення до мінімуму вживання цукру та крохмалю. Ви можете їсти іншу смачну їжу до настання ситості, втрачаючи при цьому зайву вагу.

Велика кількість авторитетних наукових досліджень доводять, що LCHF значно спрощує і втрату ваги, і контроль над рівнем цукру в крові. Та це лише початок.

Найголовніше:

Вживати: м'ясо, рибу, яйця, овочі, що ростуть над поверхнею землі, натуральні жири (наприклад, вершкове масло).

Уникати: цукру і страв, що містять крохмаль (наприклад, хліб, макарони, картоплю, рис, манку).

Їсти слід тоді, коли настає почуття голоду і доти, доки не відчуєте, що ви ситі. Все просто. Не треба рахувати калорії чи зважувати їжу перед вживанням. І найліпше взагалі забути про виготовлені промисловим способом низькокалорійні продукти.

Існують серйозні наукові підстави, чому LCHF спрацьовує. Коли ви свідомо уникаєте цукрів та крохмалю, цукор в крові стабілізується, а рівень інсуліну, гормону, що контролює відкладання жиру в тілі, знижується. Це пришвидшує спалювання жиру та продовжує відчуття ситості після їжі.

Зауваження для діабетиків:

Зменшення у раціоні кількості вуглеводів, що підвищують цукор в крові, знижує потребу у відповідних ліках. Вживання таких самих дозувань, як і до переходу на LCHF, може стати причиною гіпоглікемії. Вам необхідно регулярно вимірювати цукор в крові під час початку цієї дієти та відповідно коректувати (знижувати) дозування ліків. В ідеалі, це необхідно проводити під пильним наглядом попередньо проінформованого лікаря. Якщо ви здорові або рівень цукру в крові до цих пір можливо було контролювати без ліків, ризик гіпоглікемії практично відсутній.

Рекомендації щодо продуктів:

- М'ясо: будь-яке на ваш смак, телятина, свинина, птиця тощо. Не варто викидати шматочків жиру з м'яса та шкіру з птиці. Якщо це можливо, найкраще обирати фермерське м'ясо тварин, яких відгодовували традиційним способом (на пасовищі).
- Риба та морепродукти: будь-які, найкращими є жирна океанічна риба на кшталт сьомги, лосося та оселедцю. Криль, кальмари та креветки також вітаються. Намагайтесь вживати усе це без панірування.
- Яйця: у будь-якому вигляді, найкраще домашні.
- Натуральні жири: сало і смалець, топлене масло для смаження, вершкові соуси, кокосове масло, лляна та оливкова олія для салатів (обирайте лише нерафіновані олії першого холодного віджиму).
- Овочі, що ростуть над поверхнею землі: усі види капуст і салатів (білокачанна, брюсельська, цвітна, броколі, пекінська, Айсберг тощо), кабачки, цукіні, спаржа, оливки, шпинат, огірки, помідори, перці, зелена цибуля, будь-яка зелень, гарбуз (у помірних кількостях) і т. д.
- Гриби: лисички, печериці та будь-які інші їстівні гриби.
- Молочні продукти: жирні вершки (20-40%) та їх похідні, жирна сметана, сир, грецький йогурт, жирні тверді сири. Уникайте кисломолочних, ароматизованих, продуктів з добавками та із зниженим вмістом жиру, вони, здебільшого, містять значну кількість цукру, загусників та інших сумнівних компонентів. Найкращим виходом є купувати кисломолочні продукти у господарств, яким ви довіряєте, або виготовляти вдома з молока та сухої закваски. Також будьте обережні з вживанням цільного та знежиреного молока, бо воно містить багато молочного цукру(лактози).
- Горіхи: найліпша заміна цукеркам та снекам за умови поміркованого вживання; обирайте ті горіхи, що містять більше жирів і менше вуглеводів.
- Ягоди: доречні у невеликих кількостях, у разі, якщо ви не притримуєтесь надто жорсткого режиму щодо вуглеводів; є найліпшим варіантом десерту при додаванні збитих вершків.

Підказка для новачків: максимум 5 грамів вуглеводів на 100 грамів готових страв.

Від чого слід відмовитись:

- Цукор: у першу чергу. Солодкі напої, цукерки, фруктові соки, енергетичні напої, молочний та білий шоколад, будь-яка випічка, кондитерські вироби, морозиво, сухі сніданки, мюслі. Також слід уникати підсолоджувачів.
- Крохмаль: хліб, випічка, макарони у будь-якому вигляді, картопля, чіпси та снеки, так звані «цільнозернові» продукти, практично всі зернові крупи і каші (виключеннями є нут у невеликих кількостях, льон і кунжут). Коренеплоди, на

кшталт моркви, у помірних кількостях і переважно з мінімальною термічною обробкою.

- Маргарин та більшість рослинних олій. Причиною цьому є вміст шкідливих транс-жирів у маргаринах та сумнівно корисних омега-6 кислот (сприяють запаленням в організмі) у соняшниковій, кукурудзяній та багатьох інших оліях.
- Пиво (недарма інша його назва – «рідкий хліб»), настоянки і солодкі лікери.
- Фрукти і сухофрукти: містять велику кількість цукрів, намагайтесь вживати ці природні солодощі вкрай рідко. Виключеннями є кокос і авокадо.

Іноді (зменшить темпи втрати ваги, втім, вибір за вами):

- Алкогольні напої: сухі вина, несолодкі міцні напої (джин, ром, віскі, горілка), несолодкі коктейлі.
- Чорний шоколад: у дуже помірних кількостях, із вмістом какао понад 70%.

Що пити:

- Чисту воду.
- Натуральну каву, особливо з вершками.
- Чаї та відвари трав до вашого уподобання.