

Владимир Давыдов

Я НАУЧУ ВАС ГОЛОДАТЬ

*Есть
надо*

*Есть не
так часто*

*Есть
мало*

*Есть только
растительное*

часть 3

Прерывистое голодание

Владимир Давыдов

Я научу вас голодать. Часть

3. Прерывистое голодание

Серия «Я научу Вас голодать», книга 3

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68794935

SelfPub; 2023

Аннотация

Прерывистое голодание основано на соблюдении ежедневного графика приема пищи и отказа от еды. Не существует «правильного» графика для получения максимальной выгоды. Лучший график прерывистого голодания – это тот, который легко вписывается в вашу жизнь, чтобы обеспечить долгосрочный успех. Прерывистое голодание может помочь вам добиться значительных изменений – похудеть, укрепить иммунитет, ясно мыслить, предотвратить серьезные заболевания, такие как гипертония, диабет и сердечная недостаточность, чувствовать себя энергичными и оставаться, выглядеть и чувствовать себя молодыми, если вы сделаете прерывистое голодание регулярной частью своего образа жизни. Книга даст вам полезные техники о том, как проводить голодание, советы о том, что делать до, в течение и после начала голодания. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию.

Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Основы прерывистого голодания	15
Глава 2. Как работает прерывистое голодание	31
Мифы о прерывистом голодании	33
Что происходит, когда вы проводите голодание?	37
Как работает прерывистое голодание	52
Глава 3. Виды периодического голодания	89
Классификация видов периодического голодания	97
12-часовое или ночное голодание	107
Голодание 14/10	110
Конец ознакомительного фрагмента.	111

Владимир Давыдов

Я научу вас голодать. Часть 3. Прерывистое голодание

Введение

Небольшое голодание действительно может сделать для среднего больного человека больше, чем лучшие лекарства и лучшие врачи.

Писатель и философ Марк Твен

На протяжении десятков или даже сотен тысяч лет все представители животного мира, включая человека, в процессе своего развития, постоянно пребывали в состоянии определенной нехватки пищи, что можно описать двумя прямо противоположными словами «*голод – пира*», то есть, часть времени они *голодали* и искали пищу, а затем, найдя ее – *пировали* и отдыхали. По этой причине все животные выработали у себя значительное число вариантов приспособления своего организма, которые позволяли им справляться с полным или частичным отсутствием пищи в течение некоторого периода времени. Эти адаптивные инструменты помогали и помогают животным сохранять жизнеспособность и не иметь каких-либо серьезных трудностей.

Что же касается именно человека, то последние сто лет все поменялось в этом устоявшемся порядке жизни. Прежде всего я говорю о нескольких факторах современной цивилизации, приведших к катастрофическому состоянию здоровья человека.

Я имею в виду:

1. Производство большого количество продуктов питания.
2. Появление большого количества готовой еды.
3. Возникновение разнообразных возможностей получить пищу как без особых нагрузок, как физических, так и психических, а также и значительных финансовых затрат. Из-за такой большой доступности и удобства всегда готовой пищи – люди, как биологический вид, несколько отключились от осознания ощущений и сигналов своего тела. Ведь сейчас люди могут есть когда угодно и что угодно, вне зависимости от того есть ли реальная потребность организма в этой пище. А это все дальше уводит нас от естественных законов питания, созданных Природой. В свою очередь, голодание способствует регенерации и восстановлению клеток и тканей организма, которые необходимы для здоровья и позволяет нам в какой-то мере вернуться к естественному ритму жизни тела и действительно иметь возможность слушать то, что говорит вам ваше тело – без шума чрезмерного потребления пищи – переедания.
4. Увеличение количества приемов пищи в течение дня.

Для сравнения, в Древней Греции, римской империи, средневековой Европе и ранее – общим правилом был прием еды – один-два раза в день. В условиях современной цивилизации всячески навязывается обильное потребление пищи, скажем, три-шесть основных приемов пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, пятичасовой чай, ужин) и многочисленных перекусов между основными приёмами пищи.

5. Возникновение малоподвижного образа жизни современного человека на фоне такого интенсивного потребления пищи и снижения физической нагрузки, приводит к развитию большого числа болезней. В настоящее время у человека около 37 000 болезней. И 99 % процентов этих заболеваний, как писал Арнольд Эрет, непосредственно связано с неправильным питанием. Я полагаю, что основной (единственной) причиной всех болезней является *постоянное, ежедневное переедание* – на протяжении всей жизни человека, начиная с молока матери, что автоматический запускает целую цепочку негативных явлений таких как:

- *перегрузка* всех органов желудочно-кишечного тракта
- *зашлакованность* организма
- возникновение и развитие *метаболических заболеваний*, таких как рак, диабет 2-го типа, ожирение, инсулинорезистентность, и т. д.).

То есть организм человека на протяжении всей своей жизни борется с одним и тем же врагом, то есть с избытком поступающей еды. Это сражение ведется без особых успехов со

стороны тела человека и в результате уже к 50 годам практически всегда наблюдается неизбежный результат:

– 20 % веса тела составляют шлаки, которые организм, не имея возможности справиться с ними, сохранил (спрятал) в жировых хранилищах, таких как, брыжейка толстого кишечника и около почечное пространство

– большой букет разнообразных хронических болезней, преждевременное старение и ранняя смерть.

Понимая роль неправильного питания в своей повседневной жизни, люди ищут питание, которому можно придерживаться в течение длительного времени без отрицательных последствий для своего здоровья. Как раз прерывистое (интервальное, переменное) голодание является таким реальным способом возвращения к естественному видовому питанию человека (*Homo Sapiens*), как представителя животного мира.

Это скорее изменение образа жизни, чем план питания, он отличается от обычных диет и видов питания. Многие последователи прерывистого голодания считают, что его легко соблюдать в течение длительного времени. Еще лучше то, что он помогает людям эффективно сбросить вес, есть меньше, что сразу же сказывается на снижении затрат на питание, как финансовых, так и временных.

Кроме того, наблюдается снижение веса тела, а также и другие преимущества для здоровья и отличного самочувствия, такие как:

- повышение иммунной защиты организма
- снижение уровня сахара в крови
- уменьшение воспалительных процессов
- восстановление клеток организма
- улучшение работы мозга и так далее.

Учитывая все это, легко понять, почему прерывистое голодание, как особый вид питания становится все более популярным, прежде всего, в промышленно развитых странах.

Прерывистое голодание – это термин, придуманный учеными, который означает сознательный отказ от приема пищи в течение определенного, часто длительного, периода времени. Человек эволюционно приспособлен к прерывистому голоданию – наши предки проводили длительные голодания, когда пища была недоступна и пировали только тогда, когда могли добыть достаточное количество еды. Однако в нашем современном мире изобилия – сознательное голодание в течение длительного периода времени – считается не совсем «нормальным». Проведение голодания противоречит всем нормам, правилам, традициям и привычкам современной жизни и находится в прямой оппозиции к культуре питания, основанной на изобилии потребления, над созданием которой человечество трудились в течение последних веков. В нашем мире «быстрого питания», повсеместной доставки еды по звонку или заказу онлайн и круглосуточных магазинов – подавляющему большинству людей выбор в пользу воздержания от приема еды может показаться странным и

даже опасным для здоровья.

Но все же после проведенных исследований, подтвердивших пользу прерывистого голодания – сотни тысяч (может быть и миллионы) людей по всему миру ежедневно и еженедельно соблюдают прерывистое голодание как средство:

1. Соблюдения религиозных праздников
2. Снижения веса
3. Потери жировой массы
4. Улучшения состава тела
5. Очищения организма.
6. Излечения от болезней
7. Продления молодости и достижения долголетия.

Исследовательский мир проявляет большой интерес к ограничению калорий и прерывистому голоданию с явной целью выявления клеточных механизмов, которые могут замедлить процесс старения. И в процессе изучения прерывистого голодания исследователи обнаружили целый список преимуществ для здоровья, которые сбивают с толку даже самых образованных ортодоксальных авторитетов в области питания.

Правда в том, что люди добровольно отказываются от приема пищи уже тысячи лет. Прерывистое голодание можно рассматривать как естественный режим питания, который люди всегда использовали в своей жизни на протяжении тысячелетий. Современный подход к организации питания, связанный с планированной системой прерывистого го-

лодания, вероятно, может улучшить многие области здоровья, от структуры тела до очищения организма, предотвращение старения и достижение долголетия.

Несмотря на то, что прерывистое голодание противоречит нормам современной культуры и типичному режиму дня, возможно, оно будет нацелено на меньшую частоту приемов пищи и большее время голодания, как идеальная замена стандартной версии повседневного питания, включающей завтрак, обед и ужин и бесчисленное количество малых и больших перекусов.

Вся эта книга будет посвящена только одной теме. Я буду рассказывать о том, как сделать инвестиции в свое собственное здоровье.

При этом вам не потребуются:

1. *Ни финансов*, представьте, что эти инвестиции не стоили бы и рубля, а наоборот, сэкономили бы вам достаточное количество денег, времени и нервов?

2. *Ни большого количества усилий на организацию питания, ни дополнительного времени*, потраченного на:

- закупку продуктов питания, кухонного оборудования, инвентаря, мебели и кулинарных книг
- ремонта помещения,
- обучения приготовления пищи
- процесс приготовления пищи,
- мытье посуды
- утилизацию пищевого мусора.

Наоборот, затрат на эти позиции потребуется гораздо меньше.

Если вы толстяк и помимо жира, вы еще «богаты» большим количеством, целым «букетом» хронических заболеваний, то надеюсь, вы все же можете найти в этой книге методику снижению своего веса, которая:

- будет устраивать вас
- может органически влиться в ваш повседневный распорядок дня
- позволит вам питаться вместе с семьей и друзьями, даже если они не следуют правилам вашего питания.

Представьте себе, что во время определенного срока этих инвестиций в собственное здоровье, скажем, в течение месяца, вы не внесли никаких изменений ни в свой:

- распорядок дня
 - режим и рацион питания
 - систему физических упражнений,
- но, однажды утром, вы встаете на весы и вдруг видите, что реально похудели. Первым делом, вполне естественно, вы проверили – а в порядке ли весы. Одновременно вы прислушиваетесь к своим ощущениям и вдруг осознаете, что за прошедший месяц, невзирая на то, что вы стали меньше есть и меньше времени тратить на прием пищи – у вас:
- в теле появилось больше жизненной энергии
 - улучшился сон
 - не наблюдается никаких болезненных симптомов.

Прерывистое голодание – это именно такая схема питания, при которой чередуются друг за другом периоды или «окна» приема пищи и голодания. Прерывистое голодание не диктует, *какие* продукты и в *каком количестве* есть или не есть, а скорее, *когда* их есть.

Другими словами, прерывистое голодание – это особая группа методов питания, которые объединяет единственный ключевой параметр – длительный период воздержания (отказа) от приема пищи или резкого ограничения потребления калорий, а проще говоря – пищи. Существует множество различных видов прерывистого голодания, каждый из которых имеет индивидуальные различия в продолжительности голодания.

В этой книге вы найдете полное руководство:

- когда вы должны принимать пищу, а когда – воздерживаться от нее
- что вы должны есть
- как рассчитать необходимое количество калорий
- сколько вы должны съесть.

Я также поделюсь с вами самыми важными причинами, по которым прерывистое голодание играет ключевую роль в поддержании вашего тела в хорошей физической форме и здоровом состоянии. И самое главное – мы пройдемся по всему пути проведения голодания от самых первых его этапов до успешного его завершения и возобновления приема пищи.

Это руководство поможет вам узнать:

- что такое прерывистое голодание на самом деле
- как вы можете следовать проверенным методам
- как избегать распространенных ошибок
- как чувствовать себя лучше, чем когда-либо прежде.

Звучит неплохо, не правда ли? И если вы хотите окунуться в это путешествие по волнам голодания, то хорошо, давайте начнем!

Глава 1. Основы прерывистого голодания

Что означает понятие «прерывистое голодание»? И почему так много людей этим интересуются и занимаются?

Что такое прерывистое голодание?

Прерывистое голодание – это вид питания, когда люди решают не употреблять какие-либо продукты или напитки, содержащие калории, в течение определенного периода времени и переключаются между периодами голодания и потребления пищи.

В последнее время различные виды голодания, в частности прерывистое голодание, стали очень популярными из-за его способности улучшать здоровье за счет потери жировых отложений, уменьшения воспаления, снижения артериального давления, а также снижения риска таких заболеваний, как диабет 2-го типа, рак и многое другое. Еще одна причина, по которой это питание стало таким популярным заключается в том, что оно не требует от людей подсчета калорий или ограничения потребления любимых продуктов, чтобы увидеть преимущества самого голодания. (1)

Правильное питание, голодание и физическая активность

– это три основных взаимодополняющих элемента здорового образа жизни. Чтобы сохранить и приумножить здоровье, грамотно сбросить вес, необходимо сочетать бесслизистое питание с правильно проведенным голоданием и необходимым количеством физической активности. (2)

Вы действительно голодны?

Давайте признаем, что мы едим, когда мы:

1. Скучаем
2. Одиноки
3. Ждем
4. Грустим
5. Расстроены
6. Злы
7. Счастливы
8. Растерянны
9. Взволнованы
10. Заинтересованы.

Мы едим в ответ на наши эмоции и эта прямая связь обычно приводит к *постоянному* перееданию на протяжении всей жизни, прямо с младенчества.

Существует *два вида* голода и понимание истинной разницы между ними очень важно для того, чтобы точно определить, когда следует принимать пищу.

1. *Физиологический голод* – это:

– вид голода, который вы испытываете, когда ваш мозг, мышцы и внутренние органы находятся в состоянии низкого энергетического напряжения. Именно такой голод вы испытываете после тяжелой тренировки, когда приложили значительные физические или умственные усилия и нуждаетесь в топливе для восполнения энергетических потребностей.

– сигнал к потреблению углеводов, жиров и белков для удовлетворения энергетических потребностей восстановления и роста тканей.

2. *Эмоциональный голод* – это:

– вид голода, который вы испытываете, когда ситуация или мыслительный процесс диктуют вам желание поесть.

– в отличие от физиологического голода вызывает чувство естественного (настоящего) голода, даже если биологическая потребность в топливе является низкой или вообще отсутствует.

Понимание разницы между этими двумя видами голода может иметь огромное значение для вашего здоровья в целом.

Зададимся вопросом:

– Едите ли вы, когда испытываете только физиологический голод?

– Едите ли вы, когда испытываете эмоциональный голод?

– Едите ли вы в обеих ситуациях?

Однократное прерывистое голодание поможет вам очень быстро определить разницу между этими двумя потребно-

стями в приеме пищи.

Голодание полностью отличается от голода в одном ключевом аспекте – в *контроле*.

Голод – это *непроизвольное* воздержание от еды и люди понятия не имеют, когда и где они смогут поесть в следующий раз. Еды нет в наличии вообще.

Голодание – это *добровольное* воздержание от приема еды по состоянию здоровья или по другим причинам. Еда легкодоступна, но вы предпочитаете ее не есть. Когда мы меняем повествование в своем сознании, начинают происходить волшебные вещи.

Прерывистое голодание – это не то, *что* вы едите, а то, *когда* вы это едите. У вас есть 24 часа, чтобы установить график приема пищи, что дает вам большую гибкость. Будь то выходные, праздники или каникулы, вам никогда не придется «отключаться» от программы прерывистого голодания.

Вы просто настраиваете его вокруг событий дня. Если вы решите сделать перерыв в воздержании от приема пищи на несколько дней, вам не нужно ничего делать или покупать, чтобы возобновить голодание. Просто выберите, когда вы будете готовы и после ужина в тот же вечер голодание начнется снова.

Давайте начнем с основ и рассмотрим:

1. Основные понятия прерывистого голодания и научную основу, которые необходимо знать, прежде чем приступить

к проведению этого типа питания.

2. Самые популярные графики (планы, протоколы) прерывистого голодания.

3. Некоторые удивительные истины о прерывистом голодании.

Основные понятия

Прерывистое голодание – это понятие, которое некоторые специалисты по питанию дают методу голодания в течение длительных периодов времени, когда люди либо:

– едят намного меньше, чем при обычном питании.

– полностью воздерживаются от приема пищи

Прерывистое голодание означает, что *иногда* вы пищу едите, но *время от времени* воздерживаетесь от приема пищи – не едите. Но когда и сколько вы потребляете пищи (или не потребляете ее) – зависит от:

– выбранного вида прерывистого голодания

– сформированного вами плана (протокола или графика) проведения голодания.

Одним словом, прерывистое голодание – это название, которое эксперты по питанию дают практике голодания в течение определенных периодов времени, когда либо ничего не едят, либо едят намного меньше, чем обычно.

Почему именно прерывистое голодание?

Обычно мы не одобряем какие-либо особые виды голо-

дания (питания), но прерывистое голодание проходит нашу проверку, так как:

1. Это не причуда или краткосрочное питание, которое как-то ограничивает количество пищи, калорий или макро-нутриентов.

2. Существует больше научных данных в пользу прерывистого голодания, чем против и это не вызывает никаких дискуссий.

3. История показывает, что самые здоровые и долгоживущие группы населения соблюдают голодание в том или ином виде.

4. Основные авторитеты прерывистого голодания не продают и не рекламируют какие-либо продукты, которые обычно предлагаются при соблюдении другого вида питания (диеты), например, палео и кето.

Технически прерывистое голодание не является каким-то особым видом питания. Это всего лишь особый график или схема питания. Официальных правил, таких как – что *можно* есть, а что *нельзя* есть в этом виде питания не существует. Прерывистое голодание регулирует только периоды времени, в течение которых вы принимаете или не принимаете пищу. Вот почему этот вид питания очень подходит современному человеку.

В некотором смысле вся концепция прерывистого голодания является очень простой:

1. Понятие «*голодание*» – означает состояние или процесс «воздержания от приема пищи». Или другое определение: «Голодание характеризуется полным лишением пищи, но не воды, с промежуточными периодами нормального приема пищи». (1)

2. Технически «голодание» определяется как воздержание от приема пищи в течение, как минимум, 8 часов. Однако на практике некоторые из методов голодания включают 8-часовое голодание (или дольше), а некоторые нет. Для простоты, если не указано иное, мы будем использовать термин прерывистое голодание, чтобы охватить все эти стили (виды, формы) этого голодания.

3. Понятие «*прерывистый*» означает – «иногда», «временами» или «время от времени».

Когда вы объединяете эти оба слова «*прерывистый*» и «*голодание*» в одно словосочетание, то вы, по сути, говорите: «Время от времени вы голодаете. Все остальное время вы принимаете пищу». Или гораздо проще «Периодически ничего не есть».

Прерывистое голодание подразумевает ограничение приема пищи в течение определенного периода времени и не включает в план голодания какие-либо требования или ограничения в конкретных характеристиках пищи, которую вы употребляете, такие как продукты и их количество.

Но по моему мнению само прерывистое голодание все же более сложный процесс. Я начну построение своего видения

концепции прерывистого голодания с ответов на несколько вопросов:

1. Что такое «окно голодания»?
2. Когда вы должны голодать, то есть воздерживаться от приема пищи?
3. Как долго вы должны голодать?
4. Что такое «окно приема пищи» или «окно питания»?
5. Когда вы должны есть?
6. Сколько вы должны есть?
7. В чем заключается периодичность голодания и приема пищи?
8. Нужна ли какая-то специальная подготовка перед началом прерывистого голодания?
9. Нужен ли какой-то специальный выход из прерывистого голодания?

Плюсы и минусы начального этапа прерывистого голодания

- Более эффективное функционирование тела и разума
- Контроль над голодом
- Упрощенный день, так как нет большого количества приемов еды и перекусов и, соответственно, всех занятий, потери времени, нервов, денег, появления седых волос, с ними связанных.
- Контроль изменения веса
- Голодание утром и ночью делает физические трениров-

ки и засыпание труднее (временно)

– Потребление того же количества пищи за меньшее время требует, чтобы ваш естественный аппетит перестроился (временно)

– График приема пищи отличается от других.

– Поощрение постоянного графика сна.

Более широко – под зонтик прерывистого голодания помещаются такие виды голодания как:

1. Классическое прерывистое голодание.

Иногда вы ничего не едите. Например, при альтернативном дневном голодании вы будете воздерживаться от приема еды через день. Другие графики прерывистого голодания рекомендуют проводить голодание только один или два дня в неделю или несколько (или больше) дней в месяц.

2. Питание, имитирующее голодание или псевдоголодание.

Прерывистое, повторяемое ограничение количества потребляемой пищи (энергии), например, легкое питание (питание 5/2), то есть:

– в определенные два дня недели – потреблять пищи намного меньше, но не ноль.

– в оставшиеся пять дней недели – потреблять пищу в полном объеме, как обычно.

Это самый простой и самый популярный метод ограничения питания. Ниже мы поговорим о нем более подробно. Иногда эту группу видов питания называют – «прерывистое

ограничение энергии» или «частичным голоданием», вы потребляете меньше, но не ноль. Например, я хочу еще раз повторить – при плане питания 5/2 вы будете нормально питаться пять дней в неделю и ограничивать пищу (калории) в течение оставшихся двух дней недели.

3. *Голодание с ограничением по времени* (TRF – time restricted fasting), например, питание 16/8, 20/4, 23/1, питание один раз в день (ПОРД или OMAD), длительное голодание. Иногда эту группу называют «ограниченное по времени потребление пищи» или «ограниченное по времени питание», то есть вы ограничиваете прием пищи заранее определенным периодом времени или «окном приема пищи»:

– при голодании по протоколу 16/8 вы потребляете пищу 8 часов в день, а остальные 16 голодаете.

– в протоколе 20/4 вы едите только в течение 4 часов в день. Это ваше «окно приема пищи» или «окно питания». Остальные 20 часов – это «окно голодания».

– чередование дневного голодания (ADF – Alternate Day Fasting) – это чередование дней приема пищи с днями проведения голодания или днями употребления гораздо меньшего количества пищи.

– старый добрый пропуск приема пищи также относится к этому виду голодания.

4. *Ограничение калорий* (CR – Calorie Restriction) – это снижение среднего ежедневного потребления калорий ниже обычного или привычного, без недоедания или лишения ос-

новных питательных веществ. То есть, потребление меньшего количества энергии (калорий), чем вы тратите.

Итак вы хотите начать воздерживаться от приема пищи. В этот момент вы можете задаться вопросом: какое голодание лучше всего, будь то для улучшения здоровья или улучшения умственного или физического состояния, долголетия или просто для снижения веса? Означает ли эта огромная мешанина разнообразных, описанных в журналах и книгах, экспериментов на:

- спортсменах
- людях с избыточным весом
- даже на животных, чаще всего на грызунах (мыши, крысы),

что лучше всего голодать, например, через день или просто в течение ночи?

Первый совет для новичков состоит в том, чтобы просто выбрать то, чего легче всего придерживаться. Неофициальные данные, наряду с некоторыми данными о голоде и настроении, свидетельствуют о более низких показателях отсева при ежедневном ограниченном по времени питании, чем при голодании через день или пару дней в неделю. Например некоторые специалисты полагают, что планы (схемы, протоколы) голодания с ограничением по времени более устойчивы. Как правило, люди, проводящие один из вариантов такого голодания, являются более удовлетворёнными и легче достигают положительных результатов.

Прерывистое голодание бывает разных видов и каждый из них может обладать определенным набором особых преимуществ. Каждый вид прерывистого голодания имеет свои особенности со строгим соотношением между голоданием и приемом пищи. Эффективность и преимущества этих различных протоколов могут отличаться в зависимости от конкретного случая. Поэтому важно выяснить, какой из них подходит именно вам.

Факторы, которые могут повлиять на выбор конкретного протокола прерывистого голодания, включают:

- цель или цели
- текущее состояние здоровья
- ежедневный график/расписание или распорядок дня.

Вероятно, наиболее типичными видами прерывистого голодания являются чередование дневного голодания, питание с ограничением по времени, а также модифицированное голодание.

Магия отрицательного энергетического баланса

В каждом из описанных выше режимов прерывистого голодания, во время периода голодания вы входите в отрицательный энергетический баланс, при котором скорость расхода энергии превышает поступление энергии. Другими словами, человек, проводящий голодание, теряет энергию в течение всего периода голодания. Он может подумать, что сразу после этого можно съесть в два раза больше пищи, что-

бы компенсировать то количество пищи, которое он не съел во время голодания.

Однако в действительности очень трудно съесть достаточно пищи, чтобы компенсировать период голодания, что приводит к сохранению отрицательного энергетического баланса, даже после завершения периода голодания. Именно в этом отрицательном энергетическом балансе и заключается скрытая «магия» прерывистого голодания.

Ведь как ни крути, прерывистое голодание не просто полезно для вас, оно классно именно для вас. Помимо всех физических преимуществ, кратко описанных выше (более детально мы их рассмотрим в следующих двух главах), сознательное ограничение потребления пищи даже на один 24-часовой период может быть довольно сложным, но, в то же время, оно помогает вам установить настоящую независимость от приема еды.

Существует бесконечное множество вариантов (протоколов, планов, режимов) прерывистого голодания, поэтому я приведу лишь те, которые вполне достижимы и могут похвастаться значительными краткосрочными преимуществами. Нет смысла заниматься прерывистым голоданием, если для получения непосредственной пользы потребуются месяцы или годы. К счастью для вас, даже однократное прерывистое голодание – это увлекательное приключение, которое может заметно и ощутимо улучшить ваше здоровье.

В отличие от метода ограничения калорий (а по существу

уменьшения количества потребляемой пищи), при котором вы остаетесь голодными каждый день, прерывистое голодание в определенный день недели позволяет вам мысленно и физически отдохнуть от голодания, что жизненно важно для долгосрочного успеха голодания.

Короче говоря, прерывистое голодание предполагает отказ от еды в течение определенного периода времени. Это звучит не слишком сложно, не так ли? И вроде бы кажется уже знакомым. Ведь, на самом деле, вероятно, вы делали это раньше, даже не осознавая этого. Например, вы голодаете какое-то время во сне каждую ночь, не так ли? Кроме того, во время путешествий, каких-то напряженных дней, вы могли забыть о еде, то есть вынуждено пропускали обычные приемы пищи и тем самым проводили непроизвольное прерывистое голодание. Но дело не только в забывании, что нужно поесть. Для того, чтобы иметь долгосрочный эффект от проведенного голодания, особенно в течение «окна голодания» продолжительностью более 12 часов, требуется наличие заранее сформированного плана проведения голодания и готовности строго следовать ему.

Итак мы более или менее определились с термином «*прерывистое голодание*». Хотя некоторые люди говорят, что прерывистое голодание на самом деле является просто прерывистым питанием. А теперь займемся другими понятиями. Начнем с хронологии прерывистого голодания, то есть определения трех временных периодов:

1. *«Окно голодания»*: это количество часов в день, которое вы будете обходиться без еды (голодать, воздерживаться от приема пищи).

2. *«Окно приема пищи»*: это количество часов в день, которое вы будете есть (принимать пищу) или это время, отведенное на прием пищи до начала проведения голодания.

3. *«Продолжительность голодания»*: это количество часов или дней подряд, в течение которых вы будете заниматься прерывистым голоданием.

Кроме того, есть еще один необходимый термин.

«Количество приемов пищи»: это число приёмов пищи в течение «окна голодания». Здесь и в дальнейшем мы обычно говорим о трех основных приемах пищи: завтрак, обед и ужин. И очень будем настаивать на полной ликвидации такого понятия как перекусывание (перекусы) – одной из самых опасных и вредных пищевых привычек современного человека.

Эти интервалы (периоды) времени приема пищи и голодания легко спланировать, отследить, измерить. А ведь управлять можно только тем, что можно измерить, то есть дать объективную оценку для анализа и сравнения.

Наиболее распространенные «окна голодания» составляют 12, 14, 16, 18, 20 или 23 часа. Итак, допустим, вы проводите самое популярное 16-часовое прерывистое голодание. Так как в сутках 24 часа, это означает, что у вас будет:

– 8-часовое «окно приема пищи», в течение которого вы принимаете пищу 1, 2 или 3 раза.

– 16-часовое «окно голодания»

В плане (регламенте, протоколе) вы планируете начать свое «окно приема пищи» в 8.00 часов утра и закончить его в 16.00 часов дня. Затем начинается ваше «окно голодания», то есть вы должны воздерживаться от приема пищи, начиная с 16 часов дня до 8 часов утра следующего дня. Хотя новичкам в этом виде прерывистого голодания будет трудно воздерживаться от приема пищи с 16 часов дня до времени начала сна – это целых 6–7 часов, когда вокруг наступает самое напряженное время приема пищи, например, собирается вся семья и начинается привычный, вечерний, повседневный ритуал – все едят (ужинают).

Некоторые методы и сроки определенно более интенсивны, чем другие – с продолжительностью окон, которые могут длиться до недели. Но прелесть прерывистого голодания в том, что именно *вы* сами можете выбирать и экспериментировать, приспособившись по мере необходимости. Эта гибкость не только позволит вам настроить голодание в соответствии с вашим образом жизни, но также поможет вам узнать, какие преимущества вы надеетесь получить и как вы можете достичь своих физических, умственных и/или эмоциональных целей.

Глава 2. Как работает прерывистое голодание

Прерывистое голодание вызывает физиологические изменения и улучшает общее состояние здоровья тела. Многие люди пробуют прерывистое голодание или думают о том, чтобы начать проводить его. Большинство видов питания (диет) требуют, чтобы вы следили за тем, сколько калорий вы потребляете, что обременительно, утомительно и неэффективно. С другой стороны, прерывистое голодание не требует от вас контроля потребления калорий или каких-либо ограничений в приеме тех или иных продуктов питания, вам просто нужно следить за тем, *когда* вы едите.

Прерывистое голодание сокращает время, в течение которого вы едите. И постепенно, шаг за шагом это может привести к сокращению продолжительности «окна приема пищи» каждый день или полному отказу от еды. Что хорошо в прерывистом голодании, так это то, что существует множество вариаций, поэтому вы легко можете найти то, что подходит именно вашему образу жизни, распорядку дня или повседневной рутине.

Независимо от того, пробовали ли вы прерывистое голодание прежде, вы, вероятно, задавались вопросом, как оно работает. И это отличный вопрос! В течение многих лет нам

говорили, что постоянные перекусы – это лучший способ повысить наш метаболизм, а прерывистое голодание – это его противоположность. Поэтому естественно задаться вопросом, как работает этот вид питания.

Метод прерывистого голодания основан на соблюдении ежедневного графика (плана, протокола) приема пищи и отказа от еды. Не существует «правильного» графика для получения максимальной выгоды. Лучший график прерывистого голодания – это тот, который легко вписывается в вашу жизнь, чтобы обеспечить долгосрочные обязательства и успех.

И здесь необходимо разделаться с двумя типичными заблуждениями-мифами, связанными с питанием.

Мифы о прерывистом голодании

№ 1. Обязательно нужно есть три раза в день

Это «правило», типичное для западного общества, не было разработано и обосновано на основании имеющихся научных доказательств улучшения здоровья человека, но было использовано в качестве типичной схемы питания для людей и, в конечном итоге, превратилось в питательный шаблон для большинства людей.

Не просто отсутствует научное обоснование трехразового питания, недавние исследования могут показать, что меньшее количество приемов пищи и большее количество голоданий являются оптимальными для здоровья человека.

Одно из исследований показало, что один прием пищи в день, содержащий определенное количество калорий гораздо лучше для питания и состава тела, чем три приема пищи в день с тем же количеством калорий. Этот конкретный вывод является фундаментальной идеей, которая связана с прерывистым голоданием и те, кто решит заняться этим, возможно, сочтут, что лучше просто принимать пищу 1–2 раза в день.

№ 2. Завтрак необходим, это самый важный прием пищи в течение дня

Прием пищи утром – завтрак – возник совсем недавно, около 600 лет назад после возникновения в Англии и Голландии ткацких мануфактур. Рабочие начинали работать в 5 часов утра. Время приема пищи в течение дня – в 13 часов дня. Поэтому рабочие обычно поднимались в 4 часа утра и сразу ели. Вот это и был – утренний прием пищи – завтрак, после прерывания времени воздержания от приема пищи (*прерывания голодания*) в ночное время. Это слово появилось в английском языке от двух слов break – *прерывание* и fast – *голодание*. То есть, принимать утром пищу было уделом бедных рабочих. Все другие сословия: дворяне, буржуа, мещане, чиновники, ремесленники, крестьяне – обычно первый раз в день принимали пищу после 12 часов дня. Однако, позже было создано большое количество абсолютно ложных утверждений о необходимости ежедневного завтрака. Самые популярные из них повествуют о том, что завтрак повышает метаболизм и снижает потребление пищи в течение дня. Эти утверждения уже опровергнуты результатами многочисленных научных экспериментов, показывающих, что пропуск завтрака не увеличивает потребление пищи во время ужина и обеда. Тем не менее, очень легко соблюдать прерывистое голодание, продолжая при этом зав-

тракать.

Я считаю, что завтрак – это самый ненужный и даже «вредный» прием пищи в течение дня. Ведь первые часы утра после сна лучше всего подходят для тяжелых умственных и физических задач. В этот период тело человека находится на пике своих физических и умственных сил, и очень жаль, что так много людей оскорбляют его этой вредной «привычкой к завтраку» и сразу же начинают ежедневную работу органов пищеварения и устранения пищи, набитой в тело, независимо от того, нуждается ли оно в пище или нет. Об этом впервые заявил британский врач Эдвард Дьюи в своей книге «План без завтрака и лечение голоданием» еще в 1900 году. (3)

Конечно, существует много путаницы во взглядах на этот вопрос о питании тела. Некоторым кажется, что организм сразу потребляет данную ему пищу и переводит ее в энергию. Это серьезная ошибка. Вы не получаете энергии от пищи, которую едите, в то время, когда вы ее едите или в течение многих часов после ее потребления. А наоборот, в процессе пищеварения вы только потребляете энергию, которая уже находилась в вашем теле, которую вы часто могли бы лучше израсходовать другими способами, например, на самую производительную умственную или физическую работу с утра.

Примите это как предложение и проработайте его экспериментальным путем. Если вам нужно выполнить большую

задачу, умственную или физическую, делайте ее натошак. Если вы хотите собраться с мыслями и, скажем, написать статью, воплощающую в себе все лучшее, что есть в вас, делайте это рано утром и до того, как отведаете пищу, исключая обильное потребление свежего утреннего воздуха. Если вам предстоит читать лекцию и вы хотите как можно лучше владеть всеми своими способностями и голосовыми данными, не ешьте по крайней мере за пять или шесть часов до проведения этой лекции.

Деловой мир полон психических расстройств, граничащих с нервным истощением, девять десятых этого происходит от дурной привычки работать мозгом и желудком одновременно, это невозможно сделать успешно и без травм.

«Имейте это в виду: всякий раз, когда перед вами стоит серьезная умственная задача, ешьте очень умеренно, если вообще едите и вы справитесь с ней превосходно. Причина в том, что при большой умственной деятельности кровь и жизненные силы устремляются к голове, где они необходимы и если у человека есть пища в желудке, она может скиснуть или быть очень неправильно обработанной, или если о ней позаботятся должным образом, голова страдает из-за того, что нельзя хорошо делать два важных дела одновременно», – писал Г. Х. Локвуд в своей книге «Как прожить 100 лет, посвящается моему лучшему другу, товарищу и возлюбленной, моей жене». (2)

Что происходит, когда вы проводите голодание?

Процедура использования и сохранения пищевой энергии, когда мы потребляем пищу, происходит в противоположном порядке, когда мы проводим голодание. Уровень инсулина снижается, побуждая наше тело начать сжигать накопленную энергию. Гликоген – это вид глюкозы в котором она хранится в печени, организм сначала получает доступ и использует именно гликоген. Уже затем для получения энергии организм начинает расщеплять накопленный жир. Таким образом, весь организм, по сути, находится в двух состояниях:

– состояние сытости

– состояние голодания с очень низким уровнем инсулина.

Мы либо накапливаем энергию пищи, либо сжигаем энергию пищи. Если питание и голодание сбалансированы, то прирост жира будет нулевым. Если мы тратим большую часть дня на питание и сбережение энергии, то есть большая вероятность того, что со временем мы можем набрать вес.

Мы знаем, что:

1. Небольшое голодание имеет большое значение.

Небольшое голодание (один день в неделю) может принести больше пользы, чем продолжительное голодание (два или более дней в неделю).

2. Вам не нужно следовать тщательно структурированному плану.

Точное время, количество, план (график, протокол) – все это не так важно, как «приблизительно» или следование основным принципам, благодаря которым голодание и другие практики работают. Это особенно верно, если вы находитесь на более низком уровне питания (что характерно для большинства людей). План проведения прерывистого голодания должен быть, но в примерном виде.

3. Нет единого лучшего метода.

Опыт людей проводивших прерывистое голодание может сильно различаться вследствие наличия разного рода различий, таких как:

- физиологические: возраст, пол, состояние здоровья
- психологические различия: готовность людей чувствовать себя некомфортно прямо сейчас, чтобы получить выгоду в будущем.
- различия в окружающей среде: социальная поддержка или жизнь в культуре, ориентированной на еду.

Не зацикливайтесь и не начинайте проводить прерывистое голодание случайно или без примерного плана. Вместо этого проверяйте утверждения, изучайте исследования, разбирайтесь в основных механизмах и применяйте тщательный вид голодания, основанный на фактических данных.

4. Знание науки голодания полезно.

Как только вы поймете, как работает прерывистое голода-

ние, вы сможете взвесить все за и против для себя или если вы врач, то помочь своим пациентам сделать то же самое.

– «голодание» – это метаболическое состояние, в которое организм входит через 8–12 часов без приема пищи. Это определяется переходом в использовании питательных веществ от «внешних» к «внутренним» источникам. Именно этот сдвиг создает биохимические изменения и потенциальные преимущества голодания. (4)

– прерывистое голодание может быть полезным для некоторых людей.

Но есть один сложный момент. Если вы начнёте слишком интенсивно проводить голодание, то все имеющиеся преимущества не появятся.

По словам сторонников прерывистого голодания – люди могут получить ряд преимуществ для здоровья, просто сделав одну простую вещь: изменив то, *когда* они едят. Для тех, кто изо всех сил старался постоянно придерживаться регламентированного голодания (питания), не беспокоясь о том, *что* есть или даже *как* есть – это, безусловно, звучит божественно. Тем не менее, если вы собираетесь долгое время обходиться без приема еды, вы хотите знать, что ваши усилия окупятся. Мы погрузимся в науку прерывистого голодания, проливая свет на происходящие при этом процессы. Давайте посмотрим, что происходит в организме, когда вы проводите без приема пищи более 8 часов.

Итак, начнем с последнего приема пищи:

время после приема пищи	что происходит в организме
0 часов	Прием пищи.
0-6 часов	Когда ваше тело переваривает и усваивает пищу, высвобождаются гормоны (химические мессенджеры в организме) и нейропептиды (химические сигналы в мозгу), которые помогают перемещать питательные вещества в клетки и говорят вам: «Привет!» я съел достаточно. Давай, положи свою тарелку в посудомоечную машину и займись другими делами». После приема смешанной пищи полное переваривание углеводов заканчивается примерно через 2 часа, а переваривание белков и жиров – через 4-6 часов. Это <i>абсорбтивный период, или период пищеварения</i> .
6-8 часов	Большая часть, если не вся еда уже переварена. Сейчас вы находитесь в так называемом <i>постабсорбтивном состоянии</i> . Питательные вещества из еды доступны для ваших клеток, чтобы использовать их для получения энергии, восстановления или других задач.
8-12 часов	Ваше тело в значительной степени очистилось и использовало все питательные вещества из вашего последнего приема пищи. Этот сдвиг в использовании энергии и питательных веществ от «внешних источников» (еда) к «внутренним источникам» (то, что хранится в вашем теле) создает биохимические изменения, которые определяют состояние голодания.
12-48 часов	Ваша печень высвобождает кетонные тела, а также накопленный гликоген, ваша печень и почки начинают вырабатывать глицерин и свободные жирные кислоты. Все эти вещества ваше тело может использовать в качестве топлива.
48-72 часа	Если вы находитесь в состоянии голодания дольше пары суток, ваше тело начинает замедлять или изменять ключевые физиологические процессы (подробнее об этом ниже), чтобы сохранить вам жизнь.
72+ часа	Примерно через два-три дня голодания вы почти полностью зависите от жирных кислот, высвобождаемых из жировой ткани в качестве топлива. В условиях длительного голодания это помогает сохранить ваш более ценный запас белка, который составляет наиболее важные структуры тела, такие как ваши внутренние органы.

Прерывистое голодание – это не столько питание, сколько стратегия выбора времени. В своей самой простой форме прерывистое голодание требует, чтобы вы не делали ничего другого, кроме как разделили свой день на периоды приема и отказа от пищи (голодание). Если вы можете прекратить есть за несколько часов до сна и перенести завтрак на несколько часов назад, вы можете соблюдать прерывистое голодание.

(5)

Польза голодания в значительной степени связана с ограничением потребления калорий. Когда вы голодаете, вы, очевидно, едите меньше (или ничего). Голодание также стимулирует многие клеточные и молекулярные механизмы, которые наш организм использует для функционирования в условиях нехватки пищи. Уровень сахара в крови, инсулин, частота сердечных сокращений в покое и кровяное давление снижаются, в то время как чувствительность к инсулину и очистка клеток (так называемая аутофагия) улучшаются. Это все положительные признаки.

Одним из самых больших возражений против концепции прерывистого питания является идея о том, что люди должны есть часто, чтобы «повысить свой метаболизм». Но есть несколько проблем в связи с этой теорией:

Проблема № 1. Исследования показывают, что эффект частого приема пищи якобы «стимулирующий метаболизм» является переоценённым, особенно в отношении потери жира

Несколько лет назад некоторые эксперты по питанию считали, что частые приемы пищи, помогут людям ускорить обмен веществ, благодаря так называемому термическому эффекту пищи (ТЭП). ТЭП – это энергия, используемая для переваривания, поглощения и использования питательных веществ из пищи. Теория заключалась в том, что чем чаще вы едите, тем чаще стимулируется ТЭП. (4)

Проблема № 2: Есть разница между голоданием (процессом) и голодом (чувством и/или состоянием)

Сначала давайте повторим описание некоторых ключевых определений (терминов) и поясним разницу между ними.

Голодание: это процесс отказ от еды в течение достаточно долгого периода времени (обычно 8–48 часов), чтобы заставить тело погрузиться (начать расходовать) в накопленную энергию.

Голод: это чувство и/или состояние крайней нехватки питательных веществ и энергии, которое потенциально может нас убить. Разница между этими двумя понятиями – одна из ключевых причин, по которой прерывистое голодание, вероятно, не повлияет на ваш метаболизм. Конечно, вы хотите голодать достаточно долго, чтобы увидеть и получить преимущества, но не настолько долго, чтобы ваше тело и мозг начали думать, что у вас появились проблемы. Итак, вопрос в том, как долго вы можете оставаться в этом голодном состоянии, прежде чем что-то пойдет не так? Ответ зависит от вашей индивидуальной физиологии. Для большинства людей голодание один день в неделю приносит пользу без особого риска. То же самое с питанием 5/2 и голоданием 16/8. Голодание два раза в неделю или через день? Это может работать для некоторых людей, но создает проблемы для других.

Проблема № 3: Будет ли прерывистое голодание вызывать сильный голод?

Может быть да или нет. Чтобы объяснить почему, я хотел бы рассказать вам об однодневном эксперименте: голодание в течение 24 часов.

Неужели люди боятся участия в таком эксперименте? Они так беспокоятся о том, как ужасно это будет. Но к концу 24 часов они обычно говорят что-то вроде: «Знаете, все было не так плохо, как я думал до пропуска приема пищи. Я думал,

что буду намного голоднее».

Этому есть научная основа. Гормоны голода высвобождаются волнами в зависимости от того, когда наш организм ожидает, что вы поедите, что обычно происходит примерно через пять часов без приема еды. Но если вы не будете есть в это время, волна голода будет уменьшаться, пока тело не подумает, что пора снова поесть. Вам знакомо чувство голода, которое вы испытываете примерно через четыре или пять часов после последнего приема пищи? Когда ваш желудок урчит, чтобы напомнить тебе, что прошло много времени? В этот момент голод достигает своего пика и сразу же уменьшается. Через некоторое время, даже если вы ничего не ели, вы проголодаетесь меньше. Примерно через 20–24 часа чувство голода возвращается снова. Конечный результат: голодание обычно не заставляет вас чувствовать себя таким голодным, как вы могли бы ожидать.

Приходим к выводу – голодание действительно работает. Однако сделайте это правильно и вы можете получить широкий спектр преимуществ, начиная от увеличения потери жира и заканчивая улучшением здоровья. Голодание стимулирует различные процессы в организме. Одним из таких важных процессов является аутофагия – важный процесс переработки, который приносит много пользы для здоровья. Он способствует здоровью мозга, уменьшает воспаление и даже может замедлить старение. Различные факторы могут вызывать аутофагию, но наиболее сильным является отсутствие

пищи в течение длительного периода времени. Исследования показывают, что 18-часового голодания может быть достаточно для усиления аутофагии.

Теперь давайте более подробно рассмотрим:

1. Что такое аутофагия?
2. Как работает аутофагия?
3. Каковы преимущества аутофагии?
4. Как вызвать аутофагию?

1. Что такое аутофагия?

Термин аутофагия в переводе с греческого означает «самопоедание». Во время этого процесса старые молекулы разрушаются, а строительные блоки затем используются для создания новых молекул. Вы можете сравнить это с весенней уборкой: аутофагия избавляет от старых вещей, которые больше не используются, мешают или мешают выполнять повседневные задачи. Заменяя нефункциональные элементы новыми, все снова работает более гладко и эффективно. Таким образом, вы можете рассматривать аутофагию как процесс самообновления, и есть веские причины, по которым аутофагию называют «источником молодости».

2. Как работает аутофагия?

В наших клетках есть встроенный механизм утилизации и переработки вышедших из строя органелл (частей клеток) – *аутофагия*. Неправильная или недостаточная работа системы аутофагии приводит к преждевременному старению и дегенерации тканей. Особенно этот эффект заметен для нервных клеток и клеток внутренних органов. Аутофагия – это хорошо изученный процесс в области медицины: японский клеточный биолог Ёсинори Осуми получил Нобелевскую премию 2016 года за открытие механизмов аутофагии (6). Аутофагию можно стимулировать медикаментозно, и сейчас это перспективное направление исследований. Однако в случае с нервной тканью медикаментозный подход затруднен наличием особого барьера в сосудах головного и спинного мозга, который не пропускает большинство веществ в ткани.

При этом доказано для нервной ткани что прерывистое голодание (продолжительностью от 24 до 48 часов) резко увеличивает количество аутолизосом, то есть тех органелл, которые утилизируют вышедшие из строя структуры клетки. Похожие результаты были получены для клеток печени.

Таким образом, во время прерывистого голодания клетки освобождаются от необходимости перерабатывать поступающие питательные вещества и могут активнее утилизиро-

вать собственные вышедшие из строя компоненты, обновляя себя и улучшая свою работу.

Аутофагия – это жизненно важный процесс рециркуляции, стимулируемый голоданием и ответственный за многие преимущества для здоровья прерывистого голодания. Аутофагия улучшает здоровье мозга, оказывает омолаживающее действие и уменьшает воспаление в организме.

Конечно, прерывистое голодание имеет много преимуществ для здоровья. Одна из причин, почему это хорошо для вашего тела, заключается в том, что они стимулируют процесс, называемый аутофагией. Аутофагию также называют источником молодости, и она, по крайней мере, частично ответственна за омолаживающий эффект голодания.

3. Каковы преимущества аутофагии?

Аутофагия – это реакция организма на появление стресса. Большинство людей всегда считают стресс как отрицательный фактор. Но действительно опасным является только хронический стресс, на вот случайный стресс – может быть даже полезным. Самым сильным индуктором аутофагии является недостаток основных питательных веществ. По этой причине голодание так эффективно способствует аутофагии. Недостаток питательных веществ является явным стрессовым фактором. Тем не менее, это важно и полезно, пока это только временно.

а. Здоровье мозга

Крайне важно регулярно перерабатывать белки и другие молекулы в мозге. Некоторые белки в мозге могут склеиваться и образовывать так называемые бляшки. Эти бляшки могут вызывать нейродегенеративные заболевания, такие как болезнь Альцгеймера. Регулярно расщепляя белки, аутофагия может предотвратить образование бляшек в головном мозге.

б. Против старения

Аутофагия уменьшается с возрастом и является признаком старения. Кроме того, аутофагия нарушается при многих возрастных состояниях, таких как диабет, болезни сердца и нейродегенеративные состояния, и проблемы с аутофагией способствуют развитию и прогрессированию этих состояний. В животном мире можно наблюдать, что голодание увеличивает продолжительность жизни. Аутофагия, по-видимому, является основной причиной этого.

в. Противовоспалительное средство

Воспаление является важным ответом иммунной системы на борьбу с микробами. Воспаление обычно проходит быстро. Когда этого не происходит, и это становится хроническим, это вредно для всего тела. Хроническое воспаление увеличивает риск многих заболеваний, таких как диабет

2 типа, аутоиммунные заболевания, болезни сердца и даже рак. Поскольку аутофагия помогает очистить клетки от мусора, она уменьшает воспаление. (6)

4. Как вызвать аутофагию?

Когда вы что-то едите, ваши клетки получают энергию и питательные вещества. С помощью этих ресурсов клетки могут создавать молекулы, необходимые им для функционирования. Пока есть постоянный приток новых ресурсов, нет необходимости перерабатывать старые молекулы. Как только вы прекращаете есть, в клетки поступает меньше питательных веществ, и в какой-то момент клеткам приходится перерабатывать старые молекулы для создания новых – запускается процесс аутофагии.

Голодание – самый мощный стимулятор аутофагии. Но есть еще несколько путей, которые могут вызвать процесс аутофагии:

- физические упражнения, особенно упражнения на выносливость, такие как бег трусцой.
- тепло и холод могут способствовать аутофагии. Поэтому холодная ванна, душ или сауна полезны не просто так.
- кофе, именно так – ваш любимый утренний напиток может быть полезен для вашего здоровья. Но для индукции аутофагии его нужно пить черным, без молока и сахара.

5. Когда начинается аутофагия при голодании?

По мере того, как преимущества аутофагии благодаря голоданию становятся все более известными, возникает насущный вопрос: как долго в голодании проявляется аутофагия? К сожалению, нет простого ответа, подходящего для всех. Прежде всего, на это влияет множество факторов: насколько вы активны, размер порции перед началом голодания, сопутствующие заболевания, такие как диабет и т. д.

Во-вторых, аутофагию нелегко измерить в живых организмах. По этой причине существует не так много исследований с проверенными, пригодными для использования статистическими данными.

Однако в одном исследовании с умеренно активными участниками с умеренным избыточным весом аутофагия могла быть обнаружена после 18 часов голодания. Таким образом, для среднего человека периодического голодания 18/6 и, возможно, 16/8 достаточно для развития аутофагии.

Как работает прерывистое голодание

Есть несколько теорий, объясняющих эффективность периодического голодания и мы обсудим их здесь. Среди множества противоречивых исследований и горячих мнений о том, полезно или нет прерывистое голодание полезно для здоровья, мы совершили прорыв. Оно безопасно не для всех и есть «правильный» и «неправильный» подход к проведению прерывистого голодания и конкретные способы максимизировать результатов, то есть потери веса или увеличения мышечной массы.

Существует только один способ увеличить продолжительность жизни: *сократить потребление калорий*. Ограничьте потребление калорий на 25 %, и вы сможете прибавить себе несколько лет жизни. Проще говоря, нет ни одной таблетки, которую вы могли бы принять, ни одного упражнения, которое вы могли бы выполнить, ни одной пищи, которую вы могли бы съесть, которая действительно поможет вам жить дольше. Все, что вам нужно сделать – это уменьшить количество потребляемой пищи и наблюдать, как продолжительность вашей жизни действительно увеличивается.

Как это работает? Оказывается, ограничение потребления калорий откладывает начало многих возрастных заболеваний, включая болезни сердца, диабет, гипертонию и рак. Более 75 лет исследований выявили некоторые удивительные

преимущества ограничения калорий и прерывистого голодания, результаты которых приведены ниже:

- Снижение уровня ЛПНП (плохого холестерина)
- Повышение уровня холестерина ЛПВП (хорошего холестерина)
- Снижение уровня триглицеридов
- Снижение кровяного давления
- Снижение воспаления
- Снижение риска развития рака (рост и прогрессирующие опухоли)
- Усиленное сжигание жира и потеря жира
- Улучшение композиции тела

№ 1 – Потеря веса

Научные данные показывают, что прерывистое голодание может привести к потере веса без изменения питания за счет контроля аппетита.

Многие люди, соблюдающие прерывистое голодание, делают это для того, чтобы быстро сбросить вес. Существуют доказательства того, что такой способ питания помогает быстрее сбросить килограммы. Есть несколько причин, по которым прерывистое голодание способствует потере веса. Оно улучшает работу метаболизма для более быстрого сжигания жира. Он также снижает количество калорий, которые вы потребляете за 24 часа. Снижая уровень инсулина, повы-

шая уровень гормона роста и норадреналина, прерывистое голодание ускоряет расщепление жира. Он также облегчает использование жира для получения энергии. Доказано, что голодание в течение короткого периода времени увеличивает скорость метаболизма на 14 процентов. Это означает, что вы будете сжигать больше калорий. В результате прерывистое голодание может привести к потере веса до 8 процентов за период от 3 до 24 недель. Это впечатляющая потеря. Те, кто пробует прерывистое голодание, отмечают уменьшение окружности талии на 7 процентов. Это свидетельствует о потере жира на животе – самого вредного типа жира, который приводит к болезням. Кроме того, по сравнению с разными видами питания, ограничивающими калорийность рациона, прерывистое голодание приводит к уменьшению потери мышечной массы.

Хотя прерывистое голодание дает много преимуществ, самое большое из них – это именно потеря веса. Большинство людей, которые начинают вести такой образ жизни, надеются сбросить килограммы и поддерживать здоровый вес. Почему же прерывистое голодание способствует потере веса? Здесь мы рассмотрим три основные причины.

Прерывистое голодание – эффективное средство для похудения. Да, вы, скорее всего, теряете вес, потому что переключаете свой метаболизм, и да, повышение метаболической гибкости связано со снижением риска заболеваний... но мы не можем игнорировать то, как потеря веса способ-

ствует улучшению вашего общего состояния. здоровье.

Исследования показали, что избыточный вес или ожирение увеличивают риск развития различных метаболических состояний, таких как диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, рак, неалкогольная жировая болезнь печени и многое другое. (5)

Потеря веса, которую вы испытываете с помощью прерывистого голодания, может способствовать улучшению вашего общего состояния здоровья.

№ 2 – Снижение потребления калорий

Основная причина, по которой прерывистое голодание способствует потере веса, заключается в том, что вы естественным образом едите меньше. Когда у вас есть только короткий промежуток времени для приема пищи, у вас меньше времени на еду. Обычно вы пропускаете как минимум один прием пищи в день, чтобы уложиться в этот график. В результате вы будете потреблять меньше калорий в течение каждого 24-часового периода. Как вы знаете, для снижения веса необходимо поддерживать дефицит калорий. Поэтому прерывистое голодание помогает вам эффективно достигать своих целей по снижению веса. Важно отметить, что некоторым людям не удастся сбросить вес при прерывистом голодании. Это происходит потому, что они не сокращают потребление калорий. Во время своего пищевого окна они про-

должают есть столько же, сколько ели бы, если бы питались нормально. Поэтому у них нет необходимого дефицита калорий, чтобы сбросить килограммы. Если вы не едите слишком много во время своего «окна питания», вы автоматически сократите потребление калорий.

№ 3 – Увеличение мышечной массы

Исследования показывают, что прерывистое голодание способствует увеличению мышечной массы благодаря резкому увеличению выработки гормона роста человека (ГРЧ). Необходимы правильные силовые тренировки

№ 4 – Переключение метаболического выключателя – улучшение метаболизма

Когда вы не едите в течение длительного периода времени, ваше тело начинает истощать накопленный сахар и переключается на использование большего количества накопленного жира в качестве энергии для подпитки нормальных процессов в организме. Некоторые ученые назвали это «переключением метаболического переключателя», а людей, которые используют больше жира для получения энергии, называют «метаболически гибкими». Это означает, что вы буквально учите свое тело, как сжигать больше накопленно-

го жира. Именно так вы, очевидно, можете избавиться от жира, и это также поможет вам стать более здоровой версией себя. Исследования показали, что люди с более гибким метаболизмом менее подвержены риску развития нарушений обмена веществ, особенно резистентности к инсулину (основной причине диабета 2 типа). Это все происходит, вероятно, потому, что мы не едим весь день каждый день. Наши предки проводили много часов каждый день или даже дни без еды. Благодаря современному сельскому хозяйству еда стала более доступной, и это здорово, но это также означает, что мы потребляем пищу чаще, чем то, к чему мы привыкли с течением времени. Метаболическая гибкость – это одно из преимуществ прерывистого голодания для здоровья, обеспечивающее постоянный уровень энергии как у мужчин, так и у женщин. Необходимо хорошо сбалансированное здоровое питание.

Вместе с тем – гормональные изменения повышают метаболизм. Человеческий организм хранит энергию в виде калорий в жировой ткани. Если вы не едите, в организме происходит ряд изменений, чтобы накопленная энергия стала более доступной. Эти изменения затрагивают деятельность вашей нервной системы. Они также включают серьезные изменения в ряде ключевых гормонов. Эти изменения происходят в обмене веществ, когда вы воздерживаетесь от приема пищи:

– Инсулин повышается каждый раз, когда вы едите. Если

вы поститесь, уровень инсулина резко снижается. Снижение уровня инсулина способствует сжиганию жира.

– Уровень HGH (гормона роста человека) резко возрастает во время голодания. Он может увеличиться в пять раз по сравнению с обычным уровнем. Гормон роста способствует набору мышечной массы и потере жира.

– Норадреналин (норэпинефрин) посылается нервной системой в жировые клетки. Это заставляет их расщеплять жир. Он превращается в свободные жирные кислоты. Затем они сжигаются для получения энергии.

Многие люди считают, что при голодании метаболизм замедляется. Однако есть данные, что краткосрочное голодание может ускорить процесс сжигания жира. Два исследования показали, что голодание в течение 48 часов повышает метаболизм на 14 процентов.

Циркадный ритм. Большинство наших телесных процессов придерживаются определенного ритма, основанного на схеме солнца, т. е. солнечного света и темноты. Например, пищеварительные процессы активизируются в течение дня и постоянно снижаются в течение дня. Мы эволюционировали таким образом, чтобы максимизировать наши шансы на выживание. Наше тело пытается сохранить энергию, уменьшая определенные процессы в то время, когда наши предки с меньшей вероятностью использовали их – мы не едим во время сна, поэтому нам не нужны эти процессы. Все это говорит о том, что ограничение вашего окна приема пищи

каждый день, как в питании 16/8, и отказ от еды слишком поздно вечером невероятно полезны для вашего здоровья. Исследования показали, что нарушения вашего циркадного ритма связаны с увеличением риска определенных метаболических нарушений, таких как резистентность к инсулину, гипертриглицеридемия, гипертония и т. д. Все это означает, что прерывистое голодание может помочь убедиться, что вы едите в окне, которое совпадает с вашими телесными процессами, тем самым позволяя улучшить ваше здоровье. Однако следует помнить одну вещь: вы все равно можете выполнять прерывистое голодание и нарушать свой циркадный ритм. Если вы пробуете чередовать дневное голодание и все еще едите полуночные закуски, вы едите в то время, когда ваше тело не обязательно готово к еде. Независимо от того, какое голодание вы выберете, старайтесь не потреблять калории после определенного времени вечера, например, после восьми часов вечера. Установите время, реалистичное для вашего личного плана голодания, и начинайте проводить его.

Таким образом, проводимое вами прерывистое голодание помогает вам стать более метаболически гибким, похудеть и может привести ваш ежедневный режим питания в соответствие с вашим циркадным ритмом. Сложите все это вместе, и вы получите рецепт питания, которая действительно поможет снизить риск большинства, если не всех, метаболических заболеваний.

Заблокированное хранилище энергии

Чтобы ответить на вопрос, давайте начнем с другого вопроса. У всех нас есть огромное количество накопленной энергии, в основном в виде жировых отложений. Даже у худощавых людей запасов жира достаточно, чтобы прожить несколько недель без приема пищи. Так почему же так много людей испытывают голод через несколько часов после последнего приема пищи и чувствуют себя голодными?

Ответ в том, что они не могут получить доступ к этому внутреннему хранилищу энергии. Он заблокирован. Почему это?

Внешние и внутренние источники энергии

Есть два пути снабжения нашего тела энергией: внешняя и внутренняя энергия. Когда мы едим, мы поглощаем внешнюю энергию. Когда мы проводим голодание, то нам приходится полагаться на внутреннюю энергию.

Проблема в том, что невозможно (или только в очень ограниченной степени) использовать одновременно оба источника. (1)

Это означает, что когда мы едим, наши внутренние хранилища энергии блокируются. Так что же происходит, когда

вы постоянно перекусываете в течение дня с очень короткими перерывами между ними?

Правильно: вы уменьшаете любую возможность доступа к вашему внутреннему хранилищу энергии. Единственный раз, когда у вашего тела есть шанс сжечь лишние запасы, это ночью, когда вы спите, то есть когда вы ничего не едите. Интересно, что этот способ питания предлагался для сохранения и улучшения здоровья уже много лет. Предполагается, что низкокалорийные закуски, употребляемые регулярно в течение дня, помогают сбросить вес. Идея, стоящая за этим:

1. Потребление меньшего количества калорий, чем вы тратите, приводит к потере веса.

2. Предполагается, что регулярное питание предотвращает снижение скорости обмена веществ, вызванное питанием с пониженным содержанием калорий.

Однако, исследования прерывистого голодания доказывают ошибочность второго предположения. Блокирование нашего внутреннего хранилища энергии с помощью регулярных приемов пищи делает противоположное. Когда вы потребляете меньше энергии, чем нужно вашему телу, оно должно уменьшить расход энергии.

В ограниченной степени тело все еще может получить доступ к части накопленной энергии. Вот почему люди теряют немного веса на низкокалорийных видах питания, особенно в начале. Но поскольку регулярное питание затрудняет использование накопленной энергии, снижение потре-

ния калорий приводит к постоянному голоду. Это причина номер один, почему питания терпят неудачу. Соблюдая дисциплину, вы можете какое-то время терпеть голод, но никто не может терпеть муки голода вечно.

Чтобы понять, почему регулярные приемы пищи блокируют накопление энергии, давайте совершим короткую биохимическую экскурсию.

Инсулин – это гормон накопления жира

Вы, вероятно, знаете инсулин как гормон, снижающий уровень сахара в крови, который больные диабетом принимают для контроля уровня сахара в крови. Но инсулин также является гормоном накопления, особенно гормоном накопления жира. Когда вы что-то едите, уровень сахара в крови повышается. Вскоре после этого выделяется инсулин. Инсулин помогает клеткам удалять сахар из крови. Как следствие, уровень сахара в крови возвращается к нормальному уровню. В то же время инсулин блокирует накопление жира. Почему это? Поскольку высокий уровень сахара в крови вреден, крайне важно, чтобы клетки жаждали сахара и «съедали» его как можно больше. Если бы вместо этого клетки удаляли жир, уровень сахара в крови оставался бы высоким. По этой причине клетки могут питаться жиром только после того, как уровень сахара в крови и уровень инсулина вернуться к норме. Вы можете сравнить это с родителями, которые

не разрешают своим детям есть сладкое перед едой. Когда они это делают, дети больше не голодны и отказываются есть овощи. В зависимости от того, что и сколько вы едите, может пройти несколько часов, прежде чем инсулин вернется к нормальному уровню. Это означает, что при частых перекусах инсулин постоянно повышен в течение дня. Что еще хуже, постоянно повышенный уровень инсулина приводит к резистентности к инсулину. Это означает, что клетки перестают «слушать» инсулин и отказываются поглощать сахар из крови. Как следствие, для контроля уровня сахара в крови требуется гораздо больше инсулина. Как вы можете себе представить, высокий уровень гормона накопления жира несколько контрпродуктивен, когда речь идет о потере веса. Прерывистое голодание отличается от любой другой диеты. На самом деле прерывистое голодание – это способ питания, который уравнивает содержание важных гормонов (особенно инсулина) и физиологических процессов, поддерживающих снижение веса. Вот почему прерывистое голодание работает так хорошо.

№ 5 – Прерывистое голодание и гормоны. Взаимодействие для лучшего баланса

Прерывистое голодание – отличный инструмент для естественного баланса многих гормонов. Эндокринная система представляет собой сложный «механизм», который при

различных обстоятельствах вырабатывает множество видов гормонов. Гормоны отвечают за различные функции организма: обмен веществ, рост, реакцию на стресс и многие другие. Если эта система нарушена, у вас разовьется гормональный дисбаланс, что приведет ко многим осложнениям со здоровьем. Прерывистое голодание может быть решением проблем со здоровьем, вызванных высоким или низким уровнем гормонов. Это оказывает большое влияние на гормоны, если вы делаете это правильно.

Есть много причин, которые вызывают дисбаланс в наших гормонах. Они находятся в окружающей среде, такой как токсины и химические вещества в продуктах питания и строительных материалах, загрязненная вода и воздух, личные причины, такие как неправильное питание, малоподвижный образ жизни, хронический стресс и так далее. Вы можете сделать ощутимый шаг, практикуя прерывистое голодание, чтобы предотвратить и обратить вспять осложнения для здоровья, вызванные гормональным дисбалансом.

С какими гормонами может помочь периодическое голодание?

Есть несколько основных гормонов, которые вы можете «исправить» с помощью прерывистого голодания и помочь себе улучшить состояние здоровья:

1. Инсулин.

Инсулин – это «ключ», инсулин – это «проклятие». Мы не можем жить без этого гормона, но повышенный уровень инсулина приводит ко многим осложнениям со здоровьем и хроническим заболеваниям, таким как ожирение, метаболический синдром, диабет 2 типа, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания и другие. Инсулин необходим для метаболизма глюкозы (сахара в крови). Он вырабатывается нашей поджелудочной железой и позволяет глюкозе и необходимым питательным веществам попадать в клетку. Когда мы плохо питаемся, уровень инсулина, как правило, слишком высок. Высокий уровень инсулина также называют гиперинсулинемией. Когда у вас развивается такое состояние, ваше тело становится нечувствительным к гормону и приводит к резистентности, и, в конце концов, ваши клетки не могут получать необходимую энергию и необходимые питательные вещества, и вы голодаете изнутри. В то же время ваше тело пытается «исправить» ситуацию, вырабатывая больше инсулина, что еще больше ухудшает резистентность. Прерывистое голодание показывает отличные результаты в улучшении чувствительности к инсулину и снижении уровня инсулина. Инсулин является одним из основных игроков нашей эндокринной системы, он влияет на секрецию других гормонов. Если вы возьмете уровень инсулина под контроль, вы также сможете сбалансировать те гормоны, на которые влияет гиперинсулинемия.

2. Лептин.

Лептин можно назвать главным гормоном сытости. В основном он секретируется жировыми клетками (адипоцитами) и дает сигнал нашему мозгу о том, что для выживания достаточно «потенциальной энергии» (читай жира), поэтому нам не нужно потреблять больше пищи. Когда мы продолжаем есть, мы сохраняем пищу для последующего использования в виде жира, а наши адипоциты увеличиваются и «кричат»: «прекратите есть, наконец», производя много лептина. Как и в случае с инсулином, постоянно высокий уровень лептина приводит к резистентности к лептину. В результате наш мозг перестает реагировать на сигналы, и вместо чувства сытости мы все время чувствуем голод, едим больше, откладываем больше жира и развиваем еще более сильную устойчивость к лептину. Прерывистое голодание помогает сбросить вес и улучшает чувствительность к лептину. Инсулин и лептин напрямую регулируют друг друга. Счетчик лептина регулирует уровень инсулина, подавляя его эффект накопления жира и другие анаболические действия. Лептин ингибирует секрецию инсулина и повышает чувствительность к инсулину. Вы можете уменьшить гиперинсулинемию, сбалансировав уровень лептина.

3. Грелин.

В отличие от гормона сытости лептина, наш организм в

определенное время вырабатывает «гормон голода» – грелин, и уровень этого гормона падает после еды. Дисбаланс этого гормона связан с повышенным потреблением пищи, что приводит к ожирению. Исследования показывают, что у людей с избыточным весом и ожирением после еды уровень грелина снижается незначительно, а это означает, что они все еще голодны, даже если они поели. Прерывистое голодание может помочь вам взять этот гормон под контроль. Прежде всего, вы можете поиграть со временем, когда вы обычно едите, что поможет вам изменить частоту приема пищи. Во-вторых, голодание снижает выработку грелина в целом, что приводит к меньшему количеству потребляемой пищи.

4. Гормон роста.

Гормон роста человека (HGH) необходим для регенерации и размножения клеток, плотности костей, сильной иммунной системы и скорости обмена веществ. Мы теряем способность вырабатывать этот гормон с возрастом, но исследования показывают, что прерывистое голодание резко вызывает увеличение гормона роста как защитного механизма для костей и тканей. Гормон роста тесно связан с инсулином. По мере увеличения уровня инсулина секреция гормона роста снижается, и наоборот. Гормон роста высвобождается только тогда, когда в кровотоке нет инсулина, и это происходит натощак. Ваше тело наиболее чувствительно к инсу-

лину после периода голодания. Чем более вы чувствительны к инсулину, тем больше гормона роста вы будете выделять. Гормон роста также помогает с нормализацией сна, который тесно связан с гормоном роста и другими гормонами, такими как инсулин.

5. Гормоны щитовидной железы

6. Половые гормоны.

Инсулинорезистентность и гиперинсулинемия провоцируют увеличение синтеза андрогенов (мужских гормонов) и снижение выработки эстрогенов. Женский организм достаточно чувствителен к недостатку питательных веществ, что вызывает опасения по поводу пользы прерывистого голодания для женских половых гормонов. Если прерывистое голодание выполняется правильно и поддерживается питательной пищей, вам не о чем беспокоиться, оно не повлияет на ваш менструальный цикл, фертильность и общее состояние здоровья. Прерывистое голодание показывает отличные результаты в балансировке гормонов. Самое главное, что для этого не нужны никакие лекарства, можно сказать, что прерывистое голодание является естественным средством. Вы можете значительно улучшить всю свою эндокринную систему, просто взяв под контроль один гормон – инсулин, который негативно влияет на многие другие гормоны, когда его уровень повышен, и нет лучшего способа улучшить его, чем

Прерывистое голодание.

Улучшение чувствительности к инсулину

Что касается метаболизма глюкозы, то прерывистое голодание – это абсолютная золотая жила. Прерывистое голодание – это невероятно мощный инструмент для нормализации уровня глюкозы и улучшения ее вариабельности. Помимо физических упражнений, прерывистое голодание является самым мощным естественным сенсбилизатором инсулина, известным человеку.

Здесь перечислены конкретные эффекты прерывистого голодания при диабете:

- Снижение уровня глюкозы в крови при голодании
- Снижение постпрандиального (возникающего после еды) уровня глюкозы в крови
- Снижение вариабельности глюкозы
- Повышение чувствительности к инсулину

На молекулярном уровне, почему прерывистое голодание улучшает чувствительность к инсулину? Наше нынешнее понимание сводится к следующим критически важным элементам головоломки.

- Усиленное расщепление жира в мышцах и печени

Инсулинорезистентность определяется как накопление в тканях, не предназначенных для хранения жира (в основном в мышцах и печени).

Когда вы ограничиваете потребление всех углеводов, жиров и белков, у тканей по всему телу не остается другого выбора, кроме как сжигать запасенное на борту топливо для получения энергии. Когда вы проводите голодание в течение длительного периода времени, жировые отложения, которые накопились за это время, становятся топливом, необходимым клеткам для работы. В результате размер капли лишнего жира со временем становится меньше.

Интересно, что по мере уменьшения размера липидной капли в клетках мышц и печени эти клетки становятся более отзывчивыми на инсулин. Другими словами, уменьшая размер жировой капли, инсулин становится более мощным.

Диабетом второго типа страдает больше людей, чем когда-либо прежде. Это заболевание становится все более распространенным из-за растущего ожирения. Основным признаком диабета – повышенный уровень сахара в крови из-за резистентности к инсулину. Если вы сможете снизить уровень инсулина, ваш уровень сахара в крови должен снизиться. Это обеспечит отличную защиту от развития диабета 2 типа. Доказано, что прерывистое голодание дает значительные преимущества в борьбе с резистентностью к инсулину. Оно может снизить уровень сахара в крови на внушительную величину. В исследованиях, посвященных прерывистому голоданию с участием людей, уровень сахара в крови во время голодания снизился на 6 процентов. В результате уровень инсулина при голодании может снизиться на 31 процент. Это

говорит о том, что прерывистое голодание может снизить вероятность развития диабета. Другое исследование, проведенное среди лабораторных крыс, страдающих диабетом, показало, что прерывистое голодание защищает почки от повреждения. Это серьезное осложнение, связанное с диабетом. Таким образом, это еще раз говорит о том, что прерывистое голодание – отличный вариант для тех, кто уже страдает диабетом.

№ 6 – Антистарение

В дополнение к повышению чувствительности к инсулину и снижению веса, исследования показывают, что более высокая выработка гена SIRT3 и антиоксидантов также помогают прерывистому голоданию бороться со старением.

№ 7 – Очищение кровеносных сосудов от отложений окисленного холестерина

Что касается метаболизма глюкозы, то эластичность сосудистой системы не менее важна, чем здоровье тканей организма. Учитывая, что глюкоза и инсулин циркулируют в крови, чем легче они преодолевают стенки сосудов, тем более редким становится высокий уровень глюкозы в крови.

С возрастом на внутренней стенке кровеносных сосудов

накапливаются липидные отложения, и со временем эти липидные и холестериновые отложения окисляются. Окисленные отложения затвердевают и образуют тромбы, закупоривая кровеносные сосуды, повышая кровяное давление, упрочняя стенки сосудов и увеличивая риск сердечного приступа.

Исследования показали, что ограничение калорий и прерывистое голодание способствуют уменьшению сосудистых последствий старения, что приводит к снижению уровня холестерина ЛПНП, повышению уровня ЛПВП, уменьшению закупорки артерий, снижению артериального давления и улучшению транспортировки глюкозы и инсулина через стенки сосудов.

Считайте прерывистое голодание универсальным средством для достижения отличного здоровья сосудов, снижения уровня холестерина, артериального давления и профилактики сосудистых осложнений в долгосрочной перспективе. Действительно, тройной удар по метаболизму. (5)

Что происходит, когда мы постоянно едим? Каждый раз, когда мы едим, мы потребляем пищевую энергию. Основным ключевым гормоном является инсулин (вырабатывается поджелудочной железой), количество которого увеличивается во время приема пищи. И белки, и углеводы стимулируют выработку инсулина. Жир стимулирует меньшее производства инсулина, хотя лишний жир редко употребляется в пищу сам по себе.

Инсулин обладает двумя основными свойствами:

Во-первых, он позволяет организму мгновенно начать использовать энергию пищи. Углеводы быстро расщепляются до глюкозы и повышая уровень глюкозы в крови. Инсулин направляет глюкозу в клетки всего тела, чтобы она была для использования в качестве энергии. Богатая белком пища расщепляется на избыточное количество аминокислот, а аминокислоты могут превращаются в глюкозу.

Распад белка не всегда повышает уровень глюкозы в крови, хотя он может стимулировать выработку инсулина. Жиры практически не влияют на инсулин.

Далее инсулин сохраняет излишнее количество энергии для будущего использования. Инсулин изменяет нежелательный сахар на запасной и гликоген в печени. Тем не менее, существует предел того, сколько гликогена может быть запасено. После достижения этого предела печень начинает превращать сахар в жир. Жир будет храниться в печени (при избытке он превращается в жирную печень) или накапливаться внутри тела (часто откладывается в виде жира на животе). Таким образом, когда мы принимаем пищу и перекусываем в течение дня, мы постоянно находимся в состоянии потребления и уровень инсулина остается довольно высоким. Проще говоря, большую часть дня мы тратим на сохранение пищевой энергию.

№ 8 – Снижение риска возникновения рака

Существуют положительные данные о том, что прерывистое голодание снижает риск развития рака, а также и других заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания и болезнь Альцгеймера.

№ 9 – Улучшение здоровья кишечника

Оптимизация здоровья вашего кишечника путем изменения типа и количества кишечных микробов или «кишечных микробов» определенно является трендом питания прямо сейчас. Пробиотические и пребиотические добавки есть везде и они дорогие. Но вам не нужно тратить деньги на причудливые добавки для улучшения здоровья вашего кишечника. Вы можете просто провести голодание. Во-первых, давайте поговорим о том, почему здоровье кишечника важно. Хотя ученым предстоит еще многое узнать о микробах в нашем кишечнике и о том, как они влияют на наше здоровье, стало очевидным, что здоровый кишечник является ключом к улучшению и оптимизации нашего общего состояния здоровья. Как мы уже упоминали, ученым предстоит многое узнать о микробиоме нашего кишечника, поэтому не так много исследований о том, как прерывистое голодание

может повлиять на кишечные микробы. Но похоже, что голодание может помочь реконструировать микробиом кишечника, что приведет к улучшению общего состояния здоровья.

№ 10 – Снижение уровня инсулина ускоряет сжигание жира

Вы, вероятно, уже знаете об инсулине, поскольку он важен для диабетиков. Люди, страдающие диабетом, должны принимать инсулин для поддержания нормального функционирования организма. Однако многие люди не знают, что делает инсулин в организме и даже что это такое.

Инсулин – это гормон, который вырабатывается поджелудочной железой. Его задача – превращать сахар (глюкозу) в крови в энергию. Затем клетки используют эту энергию в качестве топлива. У инсулина есть и другая роль в организме. Он способствует отложению жира.

Уровень инсулина в организме повышается всякий раз, когда вы едите. Он также снижается во время голодания. Снижение уровня инсулина во время голодания помогает предотвратить избыточное отложение жира. Он также помогает организму мобилизовать уже накопленный жир. В результате это может ускорить потерю жира и помочь вам быстрее сбросить вес. (5)

№ 11 – Восстановление клеток

Когда вы проводите голодание, клетки вашего организма начинают процесс удаления отработанных клеток. Этот процесс известен как «аутофагия». Аутофагия включает в себя разрушение клеток организма. Она также включает в себя метаболизм дисфункциональных и разрушенных белков, которые со временем накапливаются в клетках.

В чем польза аутофагии?

Эксперты считают, что она обеспечивает защиту от развития ряда заболеваний. К ним относятся болезнь Альцгеймера и рак. Поэтому, если вы будете соблюдать режим прерывистого голодания, вы сможете защитить себя от болезней. В результате вы сможете прожить более долгую и здоровую жизнь.

№ 12 – Улучшение работы мозга

Когда что-то полезно для тела, это часто полезно и для мозга. Известно, что прерывистое голодание улучшает некоторые метаболические характеристики. Они жизненно важны для здоровья мозга. Доказано, что прерывистое голодание снижает окислительный стресс. Оно также уменьшает воспаление и снижает уровень сахара в крови. Мало того,

оно снижает резистентность к инсулину, как мы показали выше. Все эти факторы являются ключевыми для улучшения работы мозга. Исследования, проведенные на лабораторных крысах, также показали, что прерывистое голодание может способствовать росту новых нервных клеток. Это тоже дает преимущества для работы мозга. Кроме того, он повышает уровень НТФМ (нейротрофического фактора мозга). Это гормон мозга, и если у вас его не хватает, вы можете страдать от проблем с мозгом и депрессии. Когда вы попробуете прерывистое голодание, вы будете лучше защищены от этих проблем.

Кроме того, исследования на животных показали, что прерывистое голодание может защитить мозг от повреждений при инсультах. Все это говорит о том, что прерывистое голодание дает много преимуществ для здоровья мозга.

№ 13 – Снижение воспаления

Известно, что окислительный стресс является ключевым фактором хронических заболеваний, а также старения. Окислительный стресс связан со свободными радикалами, которые представляют собой нестабильные молекулы, вступающие в реакцию с другими ключевыми молекулами, такими как ДНК и белок. В результате происходит повреждение этих молекул, что наносит вред организму.

Было проведено несколько исследований, доказывающих,

что прерывистое голодание может помочь улучшить способность организма противостоять окислительному стрессу. Другие исследования также показали, что он может помочь в борьбе с воспалением, которое также является причиной многих распространенных заболеваний. (7)

Почему голодание?

Голодание переводит наше тело в состояние сжигания жира, чего мы редко достигаем при обычном графике приема пищи, потому что мы не входим в «состояние голодания» раньше, чем через 12 часов после последнего приема пищи. Хотя наши тела редко находятся в состоянии сжигания жира, когда мы находимся в нем, нашему телу гораздо легче сжигать жир, потому что уровень инсулина ниже. Это одна из причин, по которой люди, практикующие прерывистое голодание, могут терять жир, не меняя рацион питания или частоту тренировок. Воздержание от приема пищи также дает вашему телу перерыв от переваривания пищи и позволяет ему сосредоточиться на других вещах, таких как общее лечение, восстановление и детоксикация.

Самое интересное, что голодание заставляет организм использовать в качестве источника энергии жир, а не сахар. Многие продукты в нашем современном рационе, которые потребляются в больших количествах (например, зерновые), быстро превращаются в глюкозу и используются в качестве

энергии. Это имеет приоритет над топливом из жировых запасов, и если глюкоза остается неиспользованной, она затем хранится в виде гликогена в печени, наших мышцах или нашем телесном жире. Каждый раз, когда мы едим, мы пополняем запасы глюкозы. Только когда мы погружаемся в состояние голодания, мы используем эти резервы в нашем телесном жире.

Вам может показаться странным, что голодание на самом деле влияет на гормоны, регулирующие чувство голода (инсулин и лептин). Счастливый и сбалансированный инсулин и лептин означают сбалансированный голод, накопление жира и правильную сигнализацию о том, что нам действительно нужно в питании.

Вы подвергаете сомнению свой режим голодания и задаетесь вопросом, почему одни дни отличаются от других? Бывает ли так, что в одни дни вы голодаете, а в другие чувствуете себя прекрасно? Что ж, добро пожаловать в клуб! Будьте уверены, это совершенно нормальная черта, с которой нам нужно смириться, чтобы сохранять равновесие в нашем путешествии по голоданию. Однако, если у вас любопытный ум, вы захотите узнать, что происходит внутри, так что давайте углубимся.

Наше тело постоянно стремится достичь *собственного* баланса (гомеостаза) посредством поддержания или регулирования внутренних переменных, включая нашу нервную систему (мозг), эндокринный контроль (гормональный) и по-

ведение в целом. Если наша внутренняя температура падает, мы дрожим, чтобы держать ее в равновесии. В свою очередь, когда мы выпиваем стакан фруктового сока, уровень глюкозы (сахара) в нашем организме повышается, и наша поджелудочная железа отвечает выработкой инсулина, который помогает использовать глюкозу для получения энергии. В мире голода и сытости гормоны в кровотоке общаются с нашим мозгом, чтобы сказать ему, следует ли нам есть больше еды или мы сыты. Часть мозга, которая определяет, богато ли наше тело энергией или бедно ею – голодны мы или нет – называется гипоталамусом.

Наш кишечник также постоянно общается с нашим мозгом. Когда мы поели, желудок будет наполнен едой. Если мы не ели какое-то время, наш желудок пустой и может начать говорить с нами. Он начинает издавать звуки, урчит. Если вы внимательно прислушаетесь, желудок говорит: грелин. Грелин – это название гормона, который высвобождается в кровоток, чтобы сообщить гипоталамусу, что мы голодны, и мотивировать нас найти немного еды. Вот так.

Но, давайте вернемся к голоданию. У всех нас есть постоянная мышца, которую нам нужно растягивать и расслаблять в зависимости от того, как мы себя чувствуем в каждый конкретный день, в каждый конкретный час! Не существует одного размера для всех, потому что один размер никогда не подойдет всем. Вы отвечаете за свои мышцы натошак, и только от вас зависит, как вы хотите их использовать, и от

вас зависит, какой результат вы хотите получить.

Есть опасения, что, продвигая прерывистое голодание, мы, возможно, непреднамеренно поощряем экстремальное поведение, такое как переедание. Однако умеренные сторонники голодания придерживаются другого, более сбалансированного мнения. Питайтесь разумно большую часть времени, чтобы улучшить биомаркеры заболеваний, уменьшить окислительный стресс и сохранить функцию обучения и памяти.

Плюсы:

1. Потеря жира

Есть причина, по которой мы не сказали «похудение», а вместо этого выбрали «похудение». Это потому, что они очень разные. Потеря веса может означать потерю мышц или телесной жидкости; тогда как потеря жира – это именно то, что звучит – потеря жира в организме. Потеря жира и поддержание мышечной массы должны быть целью любой диеты для похудения, и прерывистое голодание делает именно это. Был опубликован отличный обзор, в котором утверждалось, что голодание помогает «обучить» ваше тело использовать больше жира для получения энергии вместо запасенного сахара. Это означает, что вы можете сжигать больше жира независимо от того, что вы делаете. Исследования также показывают, что прерывистое голодание не влияет на количе-

ство калорий, которые вы сжигаете каждый день Это означает, что у вас меньше шансов испытать «плато», как при ограничении калорий.

2. Аутофагия

Аутофагия возникает, когда организм остается без пищи, то есть это происходит у людей, которые соблюдают прерывистый голодание. Аутофагия – это когда ваше тело разрушает старые клетки и перерабатывает их, чтобы создавать новые. Считается, что этот процесс развился как реакция на стресс, чтобы защитить наших предков от голода. Преимущества аутофагии включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, уменьшение воспаления, снижение риска нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Паркинсона или болезнь Альцгеймера, а также замедление процесса старения.

3. Резистентность к инсулину

Диабет 2 типа чрезвычайно распространен в развитых странах. Происходит то, что ваше тело не так чувствительно к инсулину, поэтому сахар остается в крови дольше, что может иметь некоторые вредные последствия. Было показано, что прерывистое голодание снижает уровень сахара в крови и улучшает резистентность к инсулину в исследованиях как на животных, так и на людях (7). Фактически, тематическое исследование, в котором участвовали 3 пациента с диа-

бетом, показало, что прерывистое голодание было настолько эффективным, что людям не нужно было продолжать терапию инсулином. Однако, если у вас диабет 2-го типа, пожалуйста, не пытайтесь голодать или прекращать инсулинотерапию, не посоветовавшись предварительно с врачом; Необходимы дополнительные исследования по этой теме, чтобы показать, является ли голодание эффективным средством лечения этого заболевания. То, что эти исследования действительно показывают, является многообещающим и показывает, как прерывистое голодание может быть использовано людьми, не страдающими диабетом, как средство снижения риска когда-либо заболеть диабетом 2 типа.

4. Сердечно-сосудистые заболевания

Сердечно-сосудистые заболевания – еще одно заболевание, очень распространенное в развитых странах и являющееся одной из основных причин смерти. Было показано, что прерывистое голодание снижает гипертонию (артериальное давление), снижает общий холестерин и холестерин ЛПНП. Необходимы дополнительные исследования, чтобы показать, может ли прерывистое голодание снизить риск сердечных событий, таких как инсульт и сердечный приступ, но похоже, что голодание снижает некоторые факторы риска, связанные с этими эпизодами.

5. Воспаление

Вы часто слышите два слова «воспаление» и «противовоспалительное средство», но что это на самом деле означает? Воспаление, несмотря на плохую репутацию, на самом деле является защитным механизмом, и именно так ваше тело защищает и исцеляет себя. Воспаление на самом деле определяется как активация иммунных клеток, которые защищают вас от бактерий, вирусов, токсинов и телесных повреждений. Однако, когда этот иммунный ответ является хроническим, он может вызывать различные состояния, такие как астма, рак, повреждение внутренних органов и метаболические заболевания. Причиной хронического воспаления часто являются вредные привычки в питании, избыточный вес, отсутствие физических упражнений и многое другое. Несколько исследований показали противовоспалительный эффект прерывистого голодания, а это означает, что эта Питание может быть полезным инструментом для предотвращения хронического воспаления и связанных с ним рисков для здоровья.

6. Рак

Рак – еще одно заболевание, от которого страдают многие люди. Это ужасная болезнь, и лечение многих видов рака не гарантировано или его просто нет. Рак – это группа заболеваний, при которых, для простоты, создается несколько клеток с уникальной мутацией. Эти клетки способны быстро расти и распространять свои мутации на другие клетки,

заражая тем самым другие части тела. Хотя нам еще многое предстоит узнать о задействованных механизмах, похоже, что есть несколько способов, которыми прерывистое голодание может помочь снизить риск рака, включая гормональные изменения, усиление аутофагии, снижение окислительного стресса и многое другое. Кроме того, многие исследования показали, как голодание может улучшить лечение рака у людей, проходящих химиотерапию.

7. Увеличенная продолжительность жизни

Да, вы правильно прочитали. Прерывистое голодание может помочь увеличить продолжительность жизни. К сожалению, исследований на эту тему на людях не проводилось, но некоторые исследования показали увеличение продолжительности жизни на 80 % у животных, которые голодали, по сравнению с животными, которые ели ежедневно.

Что дает периодическое голодание?

Основными преимуществами прерывистого голодания являются потеря веса и улучшение метаболического здоровья, в том числе лучший контроль уровня сахара в крови при диабете 2-го типа.

Существуют различные механизмы, объясняющие успех прерывистого голодания:

Во-первых, пропуск приемов пищи и отказ от перекусов

естественным образом снижает количество калорий, потребляемых в течение дня. Вот почему важно стараться *не* есть больше во время приема пищи, чтобы «наверстать» пропущенный прием пищи. Это свело бы на нет одно из главных преимуществ голодания!

Второй потенциальной причиной успеха прерывистого голодания является его способность снижать уровень инсулина. Исследования показывают, что голодание имеет тенденцию к снижению уровня инсулина, хотя с научной точки зрения неясно, в какой степени более низкий уровень инсулина может напрямую объяснить лучшую потерю веса. Однако исследование 2020 года, проведенное доктором Итаном Вайсом и его коллегами, вызвало некоторые сомнения в том, что короткие 16-часовые голодания при отсутствии каких-либо других пищевых изменений могут привести к улучшению потери веса и метаболического здоровья. Авторы исследования пришли к выводу, что ограниченное по времени питание не лучше, чем питание в течение дня для похудения. Мы писали об этом исследовании, отмечая, что группа голодающих не уменьшила потребление калорий, что ставит его в противоречие с другими исследованиями, которые предполагают, что по крайней мере часть пользы от голодания связана с уменьшением потребления калорий. Клиницисты, знакомые с прерывистым голоданием, часто сообщают, что люди могут по-разному реагировать на голодание – некоторые могут естественным образом ограничивать свои калории, а

другие могут чувствовать повышенный голод и увеличивать свои ежедневные калории.

Знание того, увеличивает ли прерывистое голодание ваш голод или тягу, может быть важным соображением для прогнозирования вашего успеха в голодании.

Еще одним захватывающим преимуществом прерывистого голодания является его потенциальный вклад в долголетие. В то время как исследования на людях такого рода ограничены и очень трудны для проведения, модели на животных предполагают, что прерывистое голодание может вызвать аутофагию, что является термином для клеточной переработки и удаления старых и потенциально больных клеток. В конечном итоге это может привести к увеличению продолжительности жизни.

Естественный ритм голода

Циркадная система – это естественный цикл организма, который увеличивается и уменьшается в течение 24-часового дня. Циркадный ритм наиболее известен тем, что регулирует цикл сна/бодрствования, но он также влияет на другие естественные процессы в организме. Циркадная система регулирует голод и аппетит отдельно от цикла сна/бодрствования, времени последнего приема пищи и потребляемых калорий. В 20:00 уровень голода в организме самый высокий, а в 8:00 самый низкий, несмотря на ночное голодание во вре-

мя сна. Общество внушило нам, что «завтрак – это самый важный прием пищи за день». Но правда в том, что когда мы просыпаемся и едим, это, конечно, является привычкой, но это то, что лучше для нашего тела. Гормоны, графики сна и пищеварение могут влиять на циркадный ритм голода.

Глава 3. Виды периодического голодания

Существует бесконечное множество методов прерывистого голодания, которые в основном различаются по продолжительности голодания – от 12-часового ночного голодания до дневного голодания. Методы с коротким периодом голодания хорошо подходят для начинающих. Более длительные периоды голодания приносят больше пользы и рекомендуются опытным голодающим. Это может показаться ошеломляющим, но множество видов голодания на самом деле очень полезно, потому что вы можете выбрать форму, которая лучше всего соответствует вашему образу жизни и повседневному графику жизни.

Прежде чем вы начнете проводить голодание, я хотел бы упомянуть несколько предостережений.

1. Большая часть исследований прерывистого голодания проводилась на животных. Данные, полученные на животных могут быть полезными и интригующими, но они не говорят нам точно, что произойдет с людьми, которые будут проводить свое прерывистое голодание по тем же протоколам.

2. Конечно же, эти исследования прерывистого голодания подают большие надежды на благополучное применение на

человеке, но следует помнить, что даже результаты исследований не дают 100 % гарантии получения положительных результатов.

3. Исследования, которые проводятся на людях, не обязательно представляют вас как личность. Но очевидно, что не все люди одинаковы, учитывая их генетический и социальный базис, а также выращенные годами пищевые привычки. Поэтому, а помогут ли лично вам результаты предыдущих кейсов? А ответ может быть только один. Только вы можешь это узнать – начав проводить собственное голодание.

В этой главе мы углубимся в науку о том, как прерывистое голодание может помочь людям, стремящимся похудеть или поправить собственное здоровье. Однако перед тем как отправиться в это путешествие, стоит подготовиться и выбрать свой вид (график, план) прерывистого голодания, вначале ответив на следующие вопросы.

1. Практиковали ли вы ранее основы правильного питания?

Ряд основных стратегий питания составляют основу всех успешных графиков прерывистого голодания. Вы захотите принять их, прежде чем пробовать какой-либо конкретный вид периодического голодания. Если возможно, постарайтесь уделить некоторое время ответам на эти вопросы, прежде чем погрузиться в любой из графиков голодания,

упомянутых в этой главе.

Вы обычно:

а. Едите только тогда, когда физически голодны?

б. Тщательно и долго пережевываете пищу?

в. Едите быстро или медленно, пока вы не насытитесь?

г. Потребляете цельные продукты с минимальной обработкой?

д. Едите сбалансированную пищу, которая включает нежирный белок, полезные жиры, «умные» углеводы и разноцветные овощи?

2. Какой у вас опыт с графиками голодания или пропуском приемов пищи?

– с чем были связаны пропуски приемов пищи, то есть, в чем причина таких пропусков:

а. Отсутствие аппетита

б. Фактическое отсутствие того или иного любимого или привычного продукта

в. Ваше нахождение вне дома, например, во время путешествия или каникул.

3. Если вы уже голодали или пропускали приемы еды делали вы эти дни какие-либо физические упражнения?

а. Каков приоритет в вашей системе ценностей: главное – упражнения, а затем голодание или основным все же является голодание, а упражнения стоят на втором пьедестале?

Лично для меня – именно голодание является основой, а физическая нагрузка является обязательным дополняющим компонентом.

б. Связан ли проводимый вами вид голодания с интенсивностью выполнения физических упражнений.

Например, я шел от простого к сложному голоданию: пропуск приема пищи – ограничение приема пищи 16/8–24 часовое голодание, при этом используя один и тот же комплекс упражнений.

Другие люди, возможно, захотят выбрать более мягкие графики голодания и при этом интенсивно тренируются.

4. Каков ваш образ жизни?

Прежде всего вы должны понять, что переход на голодание необходимо сделать как можно плавным и безболезненным, исходя из тех условий, в которых вы живете. Для это-

го следует лучше узнать себя, разобраться в своих пищевых привычках. Вы должны выбрать такой график проведения голодания, который, который будет органически дополнять вашу жизнь, а не усложнять, не взрывать ее, а вашей повседневной жизни, личным предпочтениям, вы должны ответить на несколько вопросов:

а. Что для вас проще сейчас:

- принимать пищу в определенные часы дня?
- пропускать приемы пищи или голодать целый день?

б. Что для вас проще:

- есть немного меньше вечером?
- поесть по утрам немного меньше?

в. Что для вас проще:

- ничего не есть целый день?
- есть намного меньше, чем обычно, в течение дня или двух каждую неделю?

5. Как вы относитесь к конкретным графикам голодания?

Спросите у себя: «Насколько я могу оценить свою уверенность следовать тому или иному выбранному мной виду голодания, например, от 1 до 10 баллов?»

– Если вы оцениваете свою готовность в 9–10 баллов, то это хороший результат, значит вы находитесь в отличной форме и готовы приступать к выбранному варианту преры-

вистого голодания.

– Если их ответ равен 8 или ниже, то вам следует начинать с внесения определенных изменений в ваши пищевые привычки, проводить самые простые виды голодания, которые мы иногда называем псевдоголоданием. Вот как начало может выглядеть для вас:

– прежде всего, откажитесь от перекусов между основными приемами пищи, перестаньте кусочничать и перехватывать тут печеньку, тут конфетку.

– вместо того, чтобы пропускать приемы пищи, например, завтрак: съешьте немного, скажем: один апельсин, или пару яблока или небольшое количество листового салата или отложите прием пищи на час-два позже.

– начните с графика 12/12, вместо 16/8, а уже затем расширяйте его переходя на более длительные окна голодания.

– вместо голодания на целый день – пропустите завтрак, то есть воздержитесь от приема пищи в утреннее время или поздний завтрак и отказ обеда и ужина. Или еще вариант на день: пропустите завтрак, съешьте легкий обед и плотно поужинайте.

Постарайтесь заранее не думать о деталях проведения голодания. Это можно сделать позже. В этот период подготовки к проведению голодания вы просто должны разобраться с основной концепцией, лежащей в основе любого вида (плана, графика, протокола голодания), которое вы намереваетесь применять.

Прерывистое голодание – это очень широкий термин, я бы сказал даже зонтик, включающий в себя большое количество различных планов проведения голодания. Продолжительность голодания является основным отличием: некоторые методы просто продлевают ночное голодание на несколько часов, в то время как при проведении других вы воздерживаетесь от еды в течение всего дня. Поэтому я приведу лишь те, которые вполне достижимы и могут привести к значительным краткосрочным преимуществам. Нет смысла заниматься прерывистым голоданием, если для получения непосредственной пользы потребуются месяцы или годы. К счастью для вас, даже однократное прерывистое голодание – это увлекательное занятие, которое может заметно и ощутимо улучшить ваше здоровье.

Сложно ли выполнять прерывистое голодание?

Еще раз хочу повторить: прерывистое голодание – это не контроль того, *что* вы едите. Оно фокусируется на том, чтобы обращать внимание на то, *когда* вы едите. Есть время дня или недели, когда вам разрешено есть и время, когда вы будете проводить голодание, позволяя себе минимальное количество еды и питья. Прерывистое голодание не сложно в выполнении, нужно просто найти метод, который лучше всего подходит для вас. Выберите метод, который:

– лучше всего подходит для вашего графика и образа жизни

ни

– может применяться в течение длительного времени.

Классификация видов периодического голодания

Я использую две классификации прерывистого голодания.

Обычно прерывистое голодание как общий термин, который включает в себя следующие виды голодания:

По длительности проведения голодания:

1. Ограниченное по времени питание, которое определяется как любое голодание менее 24 часов.
2. Кратковременное голодание, которое определяется как голодание от 24 до 36 часов.
3. Длительное голодание, которое мы определяем как голодание продолжительностью более 36 часов.

Голодание с ограничением по времени или потребляемых калорий

– Ежедневные методы голодания с ограничением по времени.

Эти способы голодания разделяют 24-часовой день на:

а. «окно (период) голодания».

в. «окно (период) приема пищи (пиршества)».

Нет ограничений по калориям или продуктам питания, хотя рекомендуется выбирать более здоровую пищу и в разумном количестве.

Самые популярные методы:

1. Метод Крещендо.
2. 12-часовое или ночное голодание.
3. Голодание 14/10.
4. Голодание 16/8.
5. Голодание 1/23 (Питание воина или OMAD).
6. Ешь-Стоп-Ешь.

Калорийно-ограниченные методы голодания

Эти методы голодания ограничивают количество потребляемых калорий в определенные дни. В остальные дни недели ограничений в приеме пищи нет.

1. Альтернативное дневное голодание (АДГ, ADF).
2. Легкое питание 5/2.
3. Интуитивное голодание или пропуск приема пищи.

Вид	Описание	Проведение
Метод Крещендо	<p>Это один из лучших способов перейти на прерывистое голодание, не подвергая организм шоку и не вызывая гормонального стресса. Он не требует от вас проводить голодание каждый день, но вместо этого побуждает вас пропускать прием пищи, скажем один-два раза в день в течение нескольких дней в неделю, а в остальные дни питаться как обычно.</p>	<p>Проведение голодания: 1 день, 2–3 раза в неделю (пример: понедельник/среда или вторник/четверг/суббота). Продолжительность голодания: 12–14 часов. Продолжительность приема пищи: 10–12 часов.</p>
12-часовое (12/12) или ночное голодание	<p>Теоретическим обоснованием данного варианта голодания является тот факт, что проведенные исследования показывают, что организму требуется всего 12 часов, чтобы использовать все свои запасы глюкозы, что помогает регулировать уровень инсулина – одна из целей голодания. Хотя результаты будут мягче, чем при более длительном голодании, ночное голодание, как правило, легко осуществить.</p>	<p>Это вариант для начинающих. Вы голодаете по 12 часов каждый день, включая ночное голодание. Таким образом, вы просто голодаете в течение короткого периода времени перед сном и после пробуждения. Обычно вы едите три раза: завтрак, обед и ужин. Это больше похоже на обычный режим питания и меньше на голодание. Разница в том, что вы воздерживаетесь от перекусов, что сокращает время голодания. Допустим, вы закончили ужинать к 19:00, тогда и начинается ваше голодание.</p>
Голодание 14/10	<p>Прерывистое голодание 14/10 – это еще один удобный для начинающих метод, который вы можете сразу применить, даже не имея опыта голодания и не можете выдерживать более длительные периоды голодания. Но проводя прерывистое голодание по этому методу вы можете потерять некоторые преимущества голодания, такие как аутофагия.</p>	<p>Вы голодаете в течение 14 часов и едите в течение десяти часов. 14/10 популярен среди женщин, которые борются с длительными периодами голодания, потому что он прост, но имеет те же преимущества, что и популярный метод 16/8.</p>

<p>Голодание 16/8</p>	<p>Это самый популярный метод прерывистого голодания. Он немного более продвинут, чем первые три версии, но все же очень удобен для начинающих. Однократное питание обычно не используется. Именно этот вид прерывистого голодания чаще всего называют просто «прерывистым» или «интегральным» голоданием.</p>	<p>Вы едите в течение восьми часов каждый день и голодаете в течение 16 часов, включая ночной сон. Количество приемов пищи во время «окна питания» выбирает сам голодающий, обычно 2-3 приема пищи, при этом часто пропускается завтрак. Продолжительность голодания: 1 день, 3 раза в неделю в течение первых двух недель, затем корректируется по мере необходимости.</p>
<p>Голодание 4/20</p>	<p>Количество приемов пищи во время «окна питания» выбирает сам голодающий, обычно 1-2 приема пищи, при этом часто пропускается завтрак. Трехкратное питание в течение дня обычно не используется.</p>	<p>«окно голодания»: 16 часов, включая ночной сон. «окно приема пищи»: 8 часов</p>
<p>Голодание 1/23 (Питание война или OMAD)</p>	<p>OMAD расшифровывается как One-Meal-A-Day. Само название метода предполагает применение только одного приема пищи в день. У большинства людей ужин является единственным приемом пищи, потому что он лучше всего соответствует их расписанию.</p>	<p>Вы достигаете ежедневного голодания около 23 часов. <i>Я нахожусь именно на этом виде прерывистого голодания уже в течение 10 лет.</i></p>
<p>Ешьте, останавливайтесь, ешьте</p>	<p>Метод Eat Stop Eat похож на OMAD. Основное отличие от OMAD заключается в том, что вы делаете это только один или два раза в неделю, а не каждый день.</p>	<p>Вы голодаете в течение 24 часов, от одного приема пищи до того же приема пищи на следующий день. Например, с обеда одного дня до обеда следующего дня. Продолжительность голодания: 1 день, не более 2 раз в неделю, без последовательных дней . Окно голодания: 24 часа . Окно приема пищи: 0 часов.</p>
<p>Альтернативное голодание (АГ, ADF)</p>	<p>ADF означает голодание</p>	<p>С АДФ вы достигаете времени голодания около 36 часов: от ужина в один день до завтрака в</p>

<p>Легкое питание 5/2 (псевдоголодание)</p>	<p>В рейтинге лучших диет US News and World Report за 2021 год питание 5: 2 (или быстрое питание) занимает 30-е место в рейтинге лучших видов питания (диет) в целом и дает ей общий балл 2,4/5. Питание 5/2 это одно из самых популярных видов прерывистого голодания и вполне вероятно, что вы похудеете, следуя ей, потому что вы снижаете общее потребление калорий. Это строго регламентированное питание, и ему иногда может быть трудно следовать, особенно в «дни голодания».</p>	<p>Протокол прерывистого голодания, который включает в себя сокращение потребления пищи в течение двух дней в неделю. Фактически это вариант ADF, этот метод аналогичен, за исключением того, что пять дней в неделю вы едите, когда и сколько хотите, и два дня в неделю (они не обязательно должны быть последовательными) вы либо голодаете весь день, либо потребляете до 500 ккалорий.</p>
<p>Интуитивное голодание или пропуски приёмов пищи (время от времени)</p>	<p>Лучший выбор для тех, кто не хочет заниматься по установленной программе на регулярной основе. Как правило, этот метод лучше всего подходит для продвинутых лиц, проводящих голодание. Ешьте, когда голодны, пока не почувствуете себя сытым. Если настало время приема пищи и голода нет, пропустите прием пищи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Пища принимается без заранее составленного плана, как и выполнение физических упражнений. 2. Добавляется соответствующее бесслизистое питание. 3. Пропускаются завтрак или обед раз или два в неделю случайным образом. 4. Потребление калорий также изменяется случайным образом. 5. Правила этого вида голодания являются очень гибкими и часто голодание происходит случайно.

Длительное или водное прерывистое голодание

Эти методы более интенсивны и только для продвинутых голодающих. Более длительные периоды голодания дают организму больше времени для достижения и поддержания со-

стояний аутофагии и кетоза, что полезно для снижения веса, здоровья сердца и мозга и предотвращения старения. Человек потребляет только воду или небольшое количество продуктов, которые не останавливают сжигание жира в течение 24 часов до 3 дней. Более длительные голодания следует проводить под наблюдением врача.

1. Голодание 36 часов (окно голодания составляет ночь +день+ночь).

План проведения голодания:

– «Окно голодания» – 36 часов

– «Окно приема пищи» – 12 часов

Человек принимает пищу через день. Например,

«Окно приема пищи» – в понедельник с 8.00 до 20.00.

«Окно голодания» – в течение ночи и весь вторник до утра среды.

«Окно приема пищи» в среду – с 8.00 до 20.00.

«Окно голодания» – в течение ночи и весь четверг.

И так далее.

Во время «окна приема пищи» рекомендуется использовать продукты, составляющие бесслизистое питание.

2. Голодание 42-часа.

При этом в первый день нужно поужинать, скажем, в 6 часов вечера. На следующий день все приемы пищи пропускаются. На третий день вы завтракаете в полдень. Таким обра-

зом, общее время голодания составит 42 часа. Если вы попробуете такой способ питания, не стоит ограничивать потребление калорий во время голодания. Технически возможно продлить голодание на более длительный срок.

3. 7–14-дневные голодания

Некоторые люди утверждают, что семидневное голодание может помочь предотвратить рак. Другие утверждают, что более длительное голодание способствует ясности ума. Эти преимущества не доказаны и являются теоретическими. Поэтому, вероятно, лучше придерживаться одного из проверенных и испытанных планов прерывистое голодание, описанных выше.

Таким образом, различные формы прерывистого голодания различается только количеством времени, затрачиваемым на голодание и питание. Другими словами различаются *графики прерывистого голодания*.

Это может показаться ошеломляющим, но выбор из множества видов голодания на самом деле очень полезен, потому что вы можете выбрать ту форму (план, график), которая лучше всего соответствует вашему образу жизни и графику повседневной жизни. Ведь основная задача этой книги как раз и состоит в том, чтобы сделать из процесса голодания (якобы страшного и ужасного по своим последствиям) – обычное, повседневное (рутинное), рядовое, привычное действие, как это было у наших далеких и более здоро-

вых предков.

Ниже мы детально обсудим различные *графики прерывистого голодания*, а также плюсы и минусы каждого из них, чтобы вы могли принять обоснованное решение относительно того, какой форме голодания вы можете следовать и которая, в конечном итоге, будет для вас лучшей.

Как долго вы должны проводить прерывистое голодание?

Продолжительность прерывистого голодания в день зависит от выбранного метода голодания. Большинство методов безопасны для длительного использования. Есть два способа посмотреть, как долго практиковать прерывистое голодание:

- ежедневная проведение голодания
- долгосрочная программа проведения голодания.

Различные методы ограничивают либо время, либо калории в день. Выбранный метод будет определять, как долго человек проводит голодание каждый день. Следуйте программе столько, сколько хотите и чувствуете себя хорошо. Прерывистое голодание может стать постоянной частью вашей ежедневной рутины.

Несколько часов? Неделя? Месяц? Год? Навсегда??? Стоит ли даже проводить голодание ежедневно?

В отличие от диет, которые вы начинаете и прекращаете, когда достигаете, например, желаемого веса, прерывистое

голодание – это образ жизни, у которого нет конечной цели. Если вы хотите знать, как долго вы можете участвовать в программе прерывистого голодания, удивительный ответ – *сколько хотите, желательно всю оставшуюся здоровую и длительную жизнь*. Преимущества, не связанные с потерей веса, такие как уменьшение воспаления, омоложение и увеличение энергии, стоят того, чтобы сделать прерывистое голодание постоянной частью вашего образа жизни.

Но есть ограничения на то, как долго вы должны воздерживаться от еды во время ежедневных окон голодания. Решите для себя раз и навсегда, чего вы хотите достичь с помощью прерывистого голодания. Ваша цель будет определять, как долго вы должны голодать каждый день и как долго вы должны продолжать практиковать голодание.

Не существует заранее определенной продолжительности программы прерывистого голодания. Это индивидуальный выбор, основанный на целях голодания.

Если целью является потеря веса, большинство людей начинают видеть результаты в течение 2–3 недель. Но то, сколько времени потребуется для достижения целевого веса, зависит от многих факторов, включая выбор продуктов питания, время, проведенное в режиме сжигания жира, постоянство голодания, физические упражнения и генетику. Достигнув идеального желаемого веса, продолжайте прерывистое голодание для поддержания с несколькими небольшими изменениями, чтобы предотвратить дальнейшую потерю

веса.

Если вы выбираете прерывистое голодание из-за его пользы для здоровья и омолаживающих свойств, подумайте о том, чтобы постоянно придерживаться прерывистого голодания. Нет никаких негативных последствий для такого образа жизни и питания в долгосрочной перспективе. Единственным исключением является длительное или водное голодание. Делать его нужно только периодически.

12-часовое или ночное голодание

12-часовое голодание – это вариант для начинающих. Вы голодаете по 12 часов каждый день, включая ночное голодание. Таким образом, вы просто голодаете в течение короткого периода времени перед сном и после пробуждения.

Характерные особенности:

1. Обычно вы едите три раза в день. Мы их называем основные приемы пищи:

а. завтрак

б. обед

в. ужин.

2. Это больше похоже на обычный режим питания и меньше на голодание. Разница в том, что вы воздерживаетесь от перекусов, что увеличивает время голодания. Допустим, вы закончили ужинать к 19:00 – тогда и начинается ваше голодание. Если бы вы продолжали перекусывать после ужина, это сократило бы период голодания на несколько часов. Вы можете подумать, что эта небольшая разница не имеет большого значения, но вы ошибаетесь. Результаты исследования пациентов с диабетом показали, что трехразовое питание без перекусов значительно снижает их вес и уровень сахара в крови. В то же время доза инсулина может быть снижена. Каждый раз, когда вы что-то едите, уровень сахара и инсу-

лина в крови повышается, и требуется некоторое время, чтобы вернуться к норме. Когда вы постоянно перекусываете, сахар в крови и инсулин почти не успевают снизиться между перекусами. При трехразовом питании уровень сахара и инсулина в крови повышается только в три раза, и большую часть дня они находятся в пределах нормы. По этой причине соблюдение трехразового питания без перекусов уже помогает снизить уровень инсулина и улучшить резистентность к инсулину (основная причина диабета 2 типа). А поскольку инсулин не только снижает уровень сахара в крови, но и является гормоном накопления жира, поддержание низкого уровня инсулина также помогает похудеть. Таким образом, даже если у вас нет диабета, постоянные перекусы увеличивают риск диабета, поэтому отказ от них снижает ваши шансы и улучшает общее состояние здоровья.

3. Есть еще один способ практиковать 12-часовое голодание – есть только два приема пищи: завтрак и ужин. Таким образом, у вас будет два длительных периода голодания в день. Этот график подходит многим людям, которые любят завтракать по утрам и хотят насладиться ужином с семьей или друзьями, но не имеют много времени на обед на работе.

Рекомендуется для:

1. Новичков
2. Людей, которым не нужно много худеть, но которые хо-

тели бы ощутить пользу для здоровья от прерывистого голодания.

Основные преимущества:

1. Регулярное время приема пищи с завтраком, обедом и ужином
2. Улучшает общее состояние здоровья и снижает риск хронических заболеваний, таких как диабет.

Голодание 14/10

Прерывистое голодание 14/10 – это еще один метод, удобный для начинающих, который вы можете сразу применить, даже не имея опыта голодания.

Характерные особенности:

1. Вы голодаете в течение 14 часов и едите в течение десяти часов. 2. Метод 14/10 популярен среди людей, которые пока не могут проводить длительные периоды голодания и выбирают этот метод потому что он прост, но имеет те же преимущества, что и знаменитый метод 16/8.

3. Вы можете есть два или три раза в течение вашего окна приема пищи. Если вы едите три раза в день, вы должны сдвинуть их немного ближе друг к другу. При двухразовом питании у вас довольно длинный перерыв между ними.

Рекомендуется для:

1. Новичков

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.