

# Как снизить потребление углеводов



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-snizit-potreblenie-uglevodov/>

## **1. Принимайте глютамин, чтобы снизить тягу к перекусам в холодное время года**

Глютамин – отличное средство для избавления от тяги к углеводным перекусам, поскольку он уменьшает желание полакомиться углеводами, вызванное плохим настроением или зависимостью от сладкого.

Прием глютамина поможет устранить навязчивые мысли о еде, потому что данное вещество используется в качестве источника энергии для мозга.

Глютамин оказывается настолько эффективен в деле борьбы с компульсивными симптомами и поддержания настроения для продолжения выбранного пути, что он даже используется для терапии алкогольной и наркотической зависимости.

Принимайте 1-2 грамма глютамина с водой до еды, чтобы уменьшить общее количество потребляемых углеводов. Или же смешайте 2-10 грамм глютамина с кокосовым маслом, чтобы ослабить тягу к соблазнительным продуктам.

## **2. Принимайте ацетил-L-carnitine, чтобы ускорить процесс сжигания жира**

Низкий уровень карнитина в организме может затормозить процесс жиросжигания.

Карнитин – это аминокислота, которая отвечает за транспорт жиров в клетки организма для

использования в качестве источника энергии. В отсутствии карнитина организм замедляет процесс сжигания жира, а общий уровень энергии падает. Говядина содержит максимальное количество карнитина – в 110 граммах его порядка 90 мг. Чашка цельного молока содержит около 8 мг карнитина, что больше, чем в цыпленке или рыбе. Исследования показывают, что для того, чтобы максимально повысить уровень карнитина в организме, нужно принимать его в дозировке порядка 500-2000 мг в день, что наглядно демонстрирует необходимость приема добавок.

### **3. Принимайте магний для повышения чувствительности к инсулину**

Магний - это необходимый элемент для поддержания оптимальной чувствительности организма к инсулину, а нарушение баланса уровня инсулина в крови вызывает интенсивные и повторяющиеся приступы «углеводного голода». Кроме того, согласно данным анкетирований, высокий уровень потребления магния ассоциируется с пониженным риском развития диабета и более низким уровнем жира в организме.

Спортивные ученые считают, что атлетам необходимо принимать порядка 500 мг магния, поскольку он активно выводится из организма во время интенсивных мышечных сокращений. Высококачественный магний представлен в форме глицината, оротата, фумарата, таурата или сукцината, тогда как дешевые формы магния, которых следует избегать, - это оксид, цитрат или карбонат.

Использование жидких мазей с магнием для растираний ног перед сном может улучшить качество сна, а также, в качестве бонуса, уменьшить болезненные ощущения в мышцах.

### **4. Убедитесь, что получаете достаточное количество витамина В, особенно биотина и рибофлавина**

Согласно специалисту по акупунктуре Крису Крессеру, биотин (В7) помогает организму конвертировать углеводы в глюкозу и метаболизировать жиры и белки. Уровень биотина обычно снижается при употреблении различных медикаментов, антибиотиков, стрессе и плохом состоянии кишечника (здоровый кишечник обычно самостоятельно производит биотин, но размножающиеся при воспалении бактерии в этом процессе не участвуют). Рибофлавин (В2) используется для образования ферментов, которые необходимы для метаболизма жиров в митохондриях (клеточный орган, производящий энергию). Недостаток данного элемента может замедлить сжигание жира.

Биотин можно обнаружить в приготовленных яйцах (сырые яичные белки содержат белок под названием «авидин», который мешает усвоению биотина организмом), сардинах, орехах (миндале, арахисе, пекане, грецких орехах), в большинстве бобовых, цветной капусте, бананах и грибах.

Рибофлавин можно обнаружить в спарже, бананах, бамии, зелени, молочных продуктах, мясе, яйцах, рыбе, зеленых бобах, томатах, грибах и миндале. Оба элемента можно получить из комплексной добавки с витаминами группы В.

### **5. Оптимизируйте уровень хрома**

Низкий уровень хрома приводит к постоянной тяге к углеводам, вызванной проблемами с уровнем сахара в крови. Это также увеличивает в крови уровень триглицеридов, холестерина, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и метаболического синдрома.

Как это не удивительно, американцы испытывают серьезный дефицит данного элемента. По данным Медицинского Центра Университета Мэриленда, около 90 процентов американцев страдают от низкого уровня хрома. В группе повышенного риска пожилые, активно тренирующиеся люди, те, кто предпочитает высокоуглеводную пищу, и беременные. Хром можно найти в мясе, сыре и некоторых специях, таких как черный перец и тмин. Большинство исследователей сходятся во мнении, что дозы в 200 мг хрома 1-3 раза в день достаточно.

### **6. Разнообразьте вкусы за счет использования специй и соусов**

Снижение доли «сверхвкусных» сахаров и еды с рафинированными жирами может занять

некоторое время, особенно если они были частью вашего питания в течение длительного периода.

Найдите же, что осуществить это вполне реально, но вы должны предварительно найти наиболее вкусные именно для вас продукты и заготовить их заранее. Вы не должны быть застигнуты врасплох на работе, на вечеринке или у друзей без вкусного, низкоуглеводного «дополнения».

Используйте для повышения вкусовых качеств пищи следующие приправы: ваниль, корицу, мята, анис, кардамон, кориандр, тмин, куркуму, мускатный орех, гвоздику, чеснок, лук, цитрусовые, уксусы, гранат, ягоды, вишню, и какао.

Кроме того, предлагается использовать следующие продукты для уменьшения тяги к углеводам:

- если вы постоянно перекусываете солеными продуктами, такими как чипсы или пицца, то вы, возможно, нуждаетесь в триптофане или хлориде. Ешьте сыр, рыбу, сладкий картофель, шпинат и морскую соль;
- если вы любите перекусывать шоколадом, вам требуется больше магния или цинка. Отдавайте предпочтение шоколаду с содержанием какао более 70 процентов;
- если вас тянет на сахар или хлеб, возможно, вы обезвожены. Пейте больше воды, добавляйте в нее сок цитрусовых и налегайте на фрукты;
- если вам все время хочется продуктов с рафинированными жирами, съешьте блюдо, богатое белками и хорошими жирами, такое как приготовленные в кокосовом масле яйца, мясо и орехи, кусочек бекона с яйцом и авокадо, или же кусочки мяса/рыбы с ломтиком сыра;
- если вы не можете оторваться от приторных конфет, то, возможно, испытываете недостаток серы. Попробуйте включить в питание такие богатые источники серы как брокколи или брюссельскую капусту с луком и чесноком.

## **7. Высыпайтесь**

Недостаток сна увеличивает желание полакомиться особо вкусными источниками углеводов, тем самым увеличивая общую калорийность питания. Это также подрывает вашу силу воли и ослабляет способность противостоять желанию перекусить углеводами.

Исследования показывают, что люди испытывают повышенное чувство голода, выбирают неверные продукты и едят больше (в среднем на 300 ккал), если они устали. Плюс к этому, чувствительность к инсулину и толерантность к глюкозе при недостатке сна снижаются, а организм начинает запасать (а не сжигать) жир.

## **8. Не доводите силу воли до предела ее возможностей, но при этом следите за тем, что именно вы едите**

Ведите пищевой дневник, в который вы честно будете заносить все сведения о съеденном, но который никто кроме вас видеть не будет – но убедитесь, что эти сведения видите вы. Следите за тем, что именно вы отправляете в рот. Если раньше вы никогда не вели предельно честный пищевой дневник, то наверняка будете очень удивлены цифрами, особенно касающихся потребления углеводов.

Не смущайтесь и не вините себя! На то, чтобы преодолеть свою биологическую природу в плане тяги к заманчивым вкусным углеводам, потребуется время. Как только вам это в большой степени удастся, начните подыскивать замену высокоуглеводным продуктам – отдавайте предпочтение продуктам с низким гликемическим индексом. Определите, какие продукты помогают справиться с тягой к углеводам, а какие эту тягу только усиливают.

## **9. Поддерживайте метаболизм в гибком состоянии**

Гибкий метаболизм позволяет организму использовать в качестве источника энергии как жир, так и углеводы. Это идеальный вариант, который позволяет поддерживать постоянный уровень энергии даже при изменении типа тренировок. Это также облегчает процесс сжигания жира.

Когда же ваш метаболизм «негибкий», он наилучшим образом адаптирован к использованию углеводов в качестве источника энергии и не способен мобилизовать и использовать запасы жира. Потребление высокоуглеводистой, низкожирной пищи снижает «гибкость»

метаболизма и этот процесс ухудшается, если вы в добавок еще и страдаете лишним весом. Каждый раз, когда уровень сахара падает ввиду не поступления пищи в течение нескольких часов, вам начинает хотеться углеводов для того, чтобы поднять уровни сахара в крови и энергии. Если по жизни вы отдаете предпочтение углеводам с высоким содержанием сахаров, то и перекусывать вы будете такими же углеводами, потому что сахар обладает способностью вызывать привыкание, активизируя центр удовольствия в мозге.

Выход?

- избегайте углеводов с высоким содержанием сахара
- уменьшите общее потребление углеводов
- сделайте ваш метаболизм более "гибким"

Людам с нормальным весом ускорения сжигания жира в организме можно добиться, начав употреблять больше жиров и меньше углеводов. Но организм людей с избыточным весом не может так просто адаптироваться, а люди с ожирением имеют весьма "негибкий" метаболизм и с трудом способны сжигать жир.

Это можно изменить - и это не временное явление - но простое изменение диеты не позволит организму сделать это.

Единственный способ, при помощи которого люди с избыточным весом могут повысить количество сжигаемого жира, - это интенсивные физические нагрузки. Интенсивные спринтерские тренировки и длительные тренировки на выносливость - оба типа тренинга являются катализатором для лиц с избыточным весом, помогающим им добиться "гибкого" метаболизма. Силовые тренировки также могут быть эффективными.

#### **10. Уменьшите количество рафинированной пищи в рационе в пользу продуктов с низким гликемическим индексом**

Рафинированные углеводы являются вашими главными врагами, когда речь заходит об углеводных перекусах, поскольку они искусственно созданы, чтобы быть чрезвычайно вкусными. Исследования показывают, что потребление таких углеводов меняет структуру мозговой деятельности, адаптируя нейронную активность к тому, чтобы вы перекусывали такими продуктами постоянно.

Рафинированные углеводы подобны наркотикам для мозга. Если вы имеете к ним доступ нерегулярно, что может быть вызвано как раз тем, что вы пытаетесь их не есть, вы наверняка будете испытывать синдром отмены. Так не годится.

Выход же состоит в том, чтобы заменить рафинированные продукты цельными и с низким гликемическим индексом, которые богаты белком и полезными жирами. Вначале будет сложно, но со временем вы переучите ваши вкусовые рецепторы, мозг и поведение в целом, чтобы начать наслаждаться полноценными продуктами точно также, как когда-то наслаждались углеводами.

#### **11. Повысьте чувствительность к инсулину, чтобы снизить тягу к углеводам**

Строго говоря, инсулин не является гормоном, напрямую снижающим чувство голода, но когда вы достаточно чувствительны к нему, он вполне может проявить данное свойство. Если вы нечувствительны к инсулину, а люди с избыточным весом часто этим страдают, он не способен в нужный момент нивелировать аппетит, и вы продолжаете испытывать голод. Исследования показывают, что по уровню чувствительности к инсулину можно не только определить степень выраженности предстоящего голода в течение нескольких часов после приема пищи, но также и способность терять лишний вес в целом.

Самый простой способ повысить чувствительность к инсулину - это начать тренироваться: силовой тренинг, аэробные упражнения и спринт - все это отлично работает.

Низкоуглеводная диета является широко известным способом борьбы с вышеназванным явлением, но если углеводов будет слишком мало, и это будет длиться слишком долго (например, в ходе кетогенной диеты), то может, наоборот, спровоцировать инсулинорезистентность. Предотвратить данное явление помогают высокоуглеводные приемы пищи раз в 5-7 дней.

## 12. Оптимизируйте работу кишечника

Плохо функционирующий кишечник усиливает тягу к углеводным перекусам по следующим причинам:

- это приводит к возникновению воспалительного процесса, который делает организм нечувствительным к «сообщениям о насыщении», передаваемым инсулином;
- это приводит к дефициту нутриентов, поскольку пища плохо усваивается. Дефицит витаминов группы В, хрома, магния и карнитина вполне может привести к появлению сильной тяги к углеводным перекусам;
- это может изменить функционирование системы нейротрансмиттеров и усилить симптомы депрессии, которые часто напрямую связаны с тягой к углеводам. Исследования показывают, что люди с плохим настроением часто начинают есть продукты с высоким содержанием сахара как раз в попытке его улучшить.

Улучшите состояние кишечника, убрав из питания продукты, которые могут вам не подходить (обычно это молочные продукты, глютен).

Затем оптимизируйте состояние кишечника путем приема мощных пробиотиков и добавления в рацион продуктов с высоким их содержанием (т.е. тех продуктов, которые содержат бактерии, аналогичные живущим в самом кишечнике), такие как репчатый лук, лук-порей, иерусалимский артишок, спаржа, банан и корень цикория.

## 13. Научитесь справляться со стрессом

Стресс способствует появлению сильнейшей тяги к углеводам. Во-первых, серотонин, химическое вещество, образующееся в мозге и заставляющее вас испытывать удовольствие, синтезируется из аминокислоты под названием триптофан, которая как раз и содержится в богатых углеводами продуктах.

Уровень серотонина под воздействием стресса падает, порождая страстное желание поест углеводов, чтобы его восстановить.

Во-вторых, повышенный уровень кортизола притупляет желание съесть низкоуглеводные продукты, которые являются менее вкусными, но, при этом, увеличивает тягу к чрезвычайно вкусным углеводам. Так вы никогда не захотите стейк и брюссельскую капусту, но будете сходить с ума от желания съесть бублик, торт или другие вкусности с высоким содержанием углеводов.

Управляйте стрессом при помощи медитации или иной практики. Это позволяет значительно уменьшить уровень кортизола и оптимизировать механизм стресса в сторону большего спокойствия.