

Всем добрый день!

В течение первой недели будем много говорить о сахаре.

Многие осознают, что этого продукта в их жизни слишком много. Первым делом бросается в глаза то, что сладкое на вкус - конфеты, выпечка, сам сахар или сиропы его заменяющие, газировка и соки.

Но есть и менее заметные взгляду источники сахара - для их выявления приходится проделать практически детективную работу. Найти такой сахар можно в 90%+ переработанных продуктов - то есть, тех продуктов, которые сначала “разобрали”, а потом выборочно “собрали” и уложили в пачки.

Вот лишь несколько названий, под которыми может сахар в таких продуктах скрываться: лактоза, мальтоза, сукроза, декстроза, патока, солод, кукурузный сироп, рисовый сироп и многие другие.

ИЗ ЦЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ vs ВЫДЕЛЕННЫЙ

Отличительная особенность всех этих веществ заключается в том, что они были удалены из контекста цельного продукта, в котором находились. И из-за этого радикально поменялся эффект, который они оказывают на организм.

Взять, к примеру какой-то фрукт, как яблоко. В яблоке, как мы знаем, есть фруктовый сахар, который называется фруктозой. В чем его отличие от фруктозы, которую можно купить во многих магазинах “здорового” питания?

Вместе с фруктозой в яблоке есть целый “пакет” микро и макро элементов. Это клетчатка, которая замедляет нашу реакцию на сахар и препятствует возникновению скачков уровня сахара в крови или в случае с фруктозой быстрому скоплению её в печени.

Это микроэлементы, которые содержатся в цельных продуктах и позволяют “финансировать” многочисленные клеточные реакции по его (яблока) усвоению, а также поддерживать стратегический запас этих веществ.

Все это делает яблоко, как цельный продукт, содержащий сахар, совершенно несравнимым по эффекту на организм с фруктозой, даже если вместе с фруктозой мы будем есть выделенную клетчатку и витаминные капсулы.

Еще одна категория продуктов, которая по эффекту для организма является выделенным сахаром, несмотря на часто несладкий вкус - рафинированная мука и изделия из неё. Вид сахара, который содержится в ней - крахмал.

Крахмал, как мы знаем, также есть в корнеплодах, как картошка, в некоторых фруктах, как бананы. И в чем отличие картошки от булочки?

Отличие, как в случае с яблоком и фруктозой заключается в том, что рафинированная мука - это продукт, вырванный из питательного контекста, из которого удалили клетчатку, часть белка, микроэлементы.

ВЛИЯНИЕ САХАРА НА ЗДОРОВЬЕ

Сахар - не такое уж новое явление в нашей жизни. Производить даже выделенный сахар и любить его люди научились столетия назад. Что поменялось?

Поменялся объем его употребления. Сахар стал вездесущим - и в форме сахара, как такового, и в форме крахмала - в муке, чипсах, сухих завтраках.

Немалое влияние на распространение сахара оказала мощная публичная кампания по обвинению в негативных эффектах на здоровье жира, которая, как сейчас оказалось, была организована при участии сахарного лобби.

Именно количество “сломало спину верблюда” и привело к нарушениям метаболизма, одним из которых является дисгликемия или нарушения регуляции уровня сахара в крови.

Если у здорового человека уровень сахара в крови поддерживается на более менее стабильном уровне, то у человека с нарушениями углеводного обмена (= процесса, с помощью которого усваивается сахар) этот важнейший для здоровья баланс нарушается.

Нарушение регуляции уровня сахара в крови можно сравнить с эффектом от изменения положения карты в карточном домике - если её не поправить, весь домик разрушится.

Именно такой эффект способна оказать на наше здоровье дисгликемия в долгосрочной перспективе, если не восстановить баланс.

Подробнее о том, как именно это происходит, я писала [вот в этой статье](#). Если кто-то не читал, очень рекомендую.

Чтобы закрыть вопрос об потенциальном объеме влияния сахара на наше здоровье, приведу информацию из познавательной и внятной книги “The Autoimmune Fix” известного американского врача функциональной медицины, Тома О’Брайена.

В своей книге доктор О’Брайен приводит следующий список заболеваний, роль излишнего потребления сахара в развитии которых доказана современными научными исследованиями:

- нарушение баланса минералов в организме - дефицит хрома, меди, нарушение усвоения кальция и магния
- многочисленные нарушения функции ЖКТ включая несварение, нарушение усвоения питательных веществ,
- повышенные риски развития аутоиммунных заболеваний кишечника - как болезнь Крона, колит
- преждевременное старение
- нарушения структуры ДНК
- атеросклероз и сердечно-сосудистые заболевания
- нарушение структуры белков, что приводит к нарушению их функции
- снижение активности ферментов
- аллергии
- нарушение функции поджелудочной железы
- эпилептические припадки
- болезнь Альцгеймера
- мигрени, головные боли, экзема
- является единственным источником питания для раковых клеток

Это не значит, что булочка в неделю приведет к развитию болезни Альцгеймера (которую, кстати, сейчас называют “диабетом третьего типа”). Речь идет о регулярном, достаточно долгосрочном употреблении сахара и рафинированных продуктов.

СКОЛЬКО ДОБАВЛЕННОГО САХАРА И ЭКВИВАЛЕНТОВ ЕСТЬ?

Прежде всего, вопрос этой секции подразумевает, что мы свободны есть столько сахара, сколько мы сознательно решим.

Так ли это?

Сахарная зависимость - широко признанный сейчас феномен. Все дело в том, что употребление сахара влияет не только на наше тело, но и мозг.

Один из эффектов употребления сахара - повышены уровни синтеза нейромедиатора дофамина. Этот нейромедиатор является частью “системы вознаграждения” мозга, которая обеспечивает нашу мотивацию.

Так, если какая-то активность сопровождается синтезом дофамина, мозг воспринимает это, как сигнал стремиться к повторению этой активности.

Среди “дофаминовых” стимуляторов могут быть спортивные нагрузки, хобби, а могут быть зависимости, такие как от сладкого и от наркотических средств, как табак, наркотики.

Поэтому чтобы для себя понять, сколько добавленного сахара есть, первый и необходимый шаг - это порвать зависимость, то есть “переубедить” мозг в необходимости регулярно получать сахарный “укол”.

С учетом этого влияния сладкого на мозг, мы с вами сделаем эксперимент, который будет направлен именно на его, мозга “переубеждение”.

И только когда вы почувствуете свободу есть или не есть сладкое (а выразаться она будет, в том числе, в том, что частота его употребления снизится) вам нужно будет ответить на вопрос: “Сколько сладкого нужно мне?”.

Из своего опыта могу сказать, что есть добавленный сахар становится не очень интересно. Но иногда сделать это приятно и оправданно.

А КАК НАСЧЕТ УГЛЕВОДОВ?

В последнее время образовалось течение, которое призывает отказаться от всех источников сахара - в том числе, цельных продуктов его содержащих - таких, как картошка, зерно, бобовые и тд.

Основываясь на большом объеме информации, **я рекомендую следующий подход:**

На время удалить, чтобы снова научиться использовать.

В зависимости от глубины нарушений углеводного обмена (мы с вами заполним анкету, чтобы их оценить), в некоторых случаях помимо добавленного сахара, нужно снизить или даже удалить некоторые цельные продукты с высоким содержанием крахмала.

Временное снижение проблемного вещества, с которым организм разучился иметь дело, необходимо для того, чтобы дать ему восстановиться. Речь идет о возможном временном исключении всех мучных продуктов (включая цельнозерновые), круп, корнеплодов, как картошка, сладких фруктов, как бананы, хурма и виноград.

Все или какие-то из этих продуктов после восстановления углеводного обмена вы сможете вернуть назад в объеме, который сможете определить исходя из дальнейших целей, самочувствия и дополнительной информации в конце курса.

Различать между категориями продуктов.

Эксперты сходятся во мнении, что еда и, в том числе, различные продукты - это некая сигнальная система для организма. Разные продукты могут нами восприниматься по-разному, даже если они состоят из сходных макроэлементов.

В случае с цельными продуктами, содержащими сахар в различных формах, важно узнать, как именно вы на них реагируете. К числу продуктов, которые достаточно часто вызывают чувствительность, то есть, иммунную реакцию у людей, относятся многие зерновые.

Речь идет о сложности переваривания белков, которые объединяют под именем "глютен". Свойства этого белка расширять пространство между клетками слизистой кишечника (способствовать развитию повышенной проницаемости кишечника) и его схожесть с тканью щитовидной железы делают нежелательным его употребление людьми, у которых есть аллергии, проблемы с пищеварением, щитовидной железой или ослаблена иммунная система.

Для выявления возможной индивидуальной реакции продукты под подозрением необходимо на какое-то время удалить, а затем снова ввести в рацион. И сделать это на голодный желудок, в течение 2 дней, наблюдая за любыми изменениями в самочувствии.

Именно из-за сложности для переваривания зерновых, на время программы я рекомендую исключить не только весь хлеб, но и крупы. Исключение составляют псевдозерновые, как гречка и киноа. Даже их перед употреблением рекомендуется замачивать.

Другой индивидуальной категорией являются бобовые. Это хорошие цельные питательные продукты, но употреблять их стоит только если это не приносит дискомфортных ощущений - как газообразования и вздутия.

При наличии этих симптомов стоит сначала восстановить функцию ЖКТ и микрофлору кишечника, а потом вернуть бобовые.

Не стоит также сильно увлекаться сладкими фруктами. Несмотря на содержание в них клетчатки и микроэлементов, некоторые из них отличаются высоким содержанием сахара. Общая рекомендация здесь - есть по 1-2 фрукта в день плюс ягоды, которые содержат сахара меньше, а питательных веществ больше.

Руководствоваться примерными нормами и собственными ощущениями

Эксперты, работающие с клиентами для восстановления регуляции веса, дают следующее руководство по употреблению сахара из цельных продуктов. Речь идет о так называемых усваиваемых углеводах за минусом клетчатки, которую мы с вами не перевариваем - её переваривают бактерии.

Для подсчета нужно вычесть из всех углеводов количество граммов клетчатки. Не нашла подобного калькулятора на русском, вот ссылка на англоязычный. Не обязательно считать каждый грамм, но знать примерное содержание усваиваемых углеводов в таких продуктах, как гречка, бобовые корнеплоды на время программы стоит. <http://foodhealth.info/netcarb/>

Примерно в 100 граммах (5 столовых ложках) бобовых, гречки и картошки содержится 18-20 грамм усваиваемых углеводов. Их практически не содержится в хрустящих наземных овощах, зелени, совсем мало в ягодах.

Усваиваемые углеводы, граммы	Эффект
0-50	Состояние кетоза, когда мозг в качестве источника энергии переходит на использование в качестве источника энергии кетонов вместо глюкозы. Зона активного сжигания жира и потери веса
50-100	Постепенная потеря веса
100-150	Поддержание веса
150-300	Медленный набор веса
300+	Опасная зона, повышаются риски развития хронических заболеваний, активный набор веса

Это - универсальные рекомендации, которые требуют индивидуальной коррекции с учетом, в частности, особенностей нашей генетики и состояния здоровья на сегодняшний момент.

В среднем, мы с вами будем стремиться к диапазону от 50 до 75 грамм во время 3 недель курса, при желании кто-то может экспериментировать с более низким уровнем в течение какого-то времени.

50 грамм - это примерно одна порция гречки, одна порция тыквы плюс 1-2 фрукта за день. Соответственно, 100 грамм в день - это в два раза больше. Источники остальных калорий - хрустящие овощи, зелень, семечки, орехи, животные продукты, как яйца, рыба, мясо, субпродукты.