

LCHF за почетници

Дали сакате да јадете вистинска храна (колку што сакате) и да си го подобрите вашето здравје и вашата тежина? Можеби звучи премногу добро за да биде точно, но LCHF (помалку јаглехидрати, повеќе масти) исхраната е метод кој се користи веќе 150 години. Сега, модерната наука го оправдува со докази.

Овде нема мерење на вашата храна, нема броење, бизарни „замени на оброците“ ниту таблети. Тука има само вистинска храна и здрав разум и сите совети кои се дадени овде се 100% бесплатни.



Содржина

1. **Вовед**
2. **Диететски совети**
3. **Теорија**
4. **Совети и рецепти**

Вовед

Под LCHF дитеа се подразбира внесување на малку јаглехидрати и голем процент на масти. Најважно е да го минимализирате внесот на шеќери и скроб. Можете да јадете други вкусни јадења се додека не се задоволите – и сепак ќе губите од тежината.

Голем број на неодамнешни висококвалитетни научни истражувања покажуваат дека LCHF исхраната прави и да се губи тежина и да се контролира шеќерот во крвта. И тоа е само почеток.

Основа

- **Јадете:** месо, риба, јајца, зеленчуци кои растат на земја и природни масти (како путер).
- **Избегнувајте:** шеќер и скроб (како леб, тестенини, ориз и компири).

Јадете кога сте гладни се до ситост. Тоа е толку едноставно. Не треба да ги броите калориите или да ја мерите вашата храна. И заборавете ги индустриски произведените ниско-масни производи.



Вистинска храна. Додадете здрава маст (путер)

Постојат цврсти научни причини зашто LCHF исхраната функционира. Кога ги избегнувате шеќерите и скробот, шеќерот во крвта се стабилизира, а нивото на инсулин, хормонот за складирање на мастите, се намалува. Ова го зголемува согорувањето на мастите, а вас ве прави посити.

Забелешка за дијабетичари

- *Избегнувајќи ги јаглехидратите кои го зголемуваат нивото на шеќер во крвта вашата потреба за лекарства се намалува. Земање на истата доза на инсулин како и пред ваквиот начин на исхрана може да резултира во хипогликемија (низок шеќер во крвта). Затоа треба да правите почести контроли на шеќерот во крвта кога ја почнувате оваа диета и да ги адаптирате (намалите) вашите лекарства.*
-

Диететски совети

Јадете колку сакате

- **Месо:** било кое, вклучувајќи телешко, свинско, дивеч, пилешко итн. Слободно јадете го мрсното од месото како и кожата од пилешкото. Ако е можно, одбирајте месо од домашни или тревопасни животни.
- **Риба и морски плодови:** сите видови: масни риби како лосос, скуша или харинга (крап и сом) се одлични. Избегнувајте побрашнување при готвењето.
- **Јајца:** сите видови: варени, пржени, омлети итн. По можност од домашно потекло.
- **Природни масти, високо-масни сосови:** Со користење на путер и павлака кога готвите вашата храна е повкусна и ве прави посити. Кокосовото и маслиновото масло се добро опции.
- **Зеленчук кој расте на земја:** сите видови зелка, карфиол, брокула, прокељ. Аспарагус, тиквички, модар патлиџан, маслинки, спанаќ, печурки, краставици, зелена салата, блитва, авокадо, пиперки, домати, кромид, лук итн.
- **Млечни производи:** секогаш одбирајте полномасни опции како путер, павлака (40% масленост), јогурт и високо-масни сирења. Бидете претпазливи со млекото бидејќи содржи многу млечен шеќер. Избегнувајте ги ниско-калоричните, благите и производите со засилен вкус.
- **Јаткасти плодови:** добро е да се јадат наместо чоколатца пред телевизорот (по можност умерено).
- **Бобинки:** Може во умерени количини, ако не сте премногу рестриктивни или сензитивни. Добри се со шлаг.



Основен совет за почетници: Максимум 5 грама јаглехидрати (без валакна) на 100 грама храна



Избегнувајте

- **Шеќер:** Најлошото. Сокови, чоколади, џусови, спортски пијалоци, колачи, сладолед, житарици. Избегнувајте ги засладувачите исто така.
- **Скроб:** Леб, тестенини, ориз, компири, чипс, каши, мусли итн. „Интегралните производи“ се малку полоши. Умерени количини на коренест зелечук е ок (освен ако јадете екстремно малку јаглехидрати).
- **Маргарин:** Индустриски имитиран путер со неприродно висока содржина на омега-6 масти. Нема здравствена корист и има лош вкус. Статистички се поврзува со астма, алергии и други инфламаторни болести.
- **Пиво:** течен леб. За жал, полно со брзо апсорбирани јаглехидрати.
- **Овошје:** многу благо, со многу шеќер. Јадете понекогаш и третирајте го како природна форма на чоколадо.

Понекогаш

Вие одлучувате кое е вистинското време. Можно е губењето на вашата тежина да се успори малку.

- **Алкохол:** Суви вина (црвено или бело вино), виски, бренди, водка и коктейли без шеќери.
- **Темно чоколадо:** Со над 70% какао, по можност и повеќе.

Пијте секојдневно

- **Вода**
- **Кафе:** пробајте со високо-мастен крем.
- **Чај**

Теоријата позади LCHF

Што сме дизајнирани да јадеме?

Човекот еволуирал повеќе од милиони години како ловец-собирач, без да јаде големи количества на јаглехидрати. Ние сме ја јаделе храната достапна за нас во природата со ловење, рибарење и собирање на сета јадлива храна што сме можеле да ја најдеме. Оваа храна не вклучува чист скроб во форма на леб, тестенини, ориз или компири. Ние ја јадеме оваа скробна храна 5-10 000 години, од развојот на земјоделството. Само ограничена адаптација на нашите гени е направена за толку кратко време.

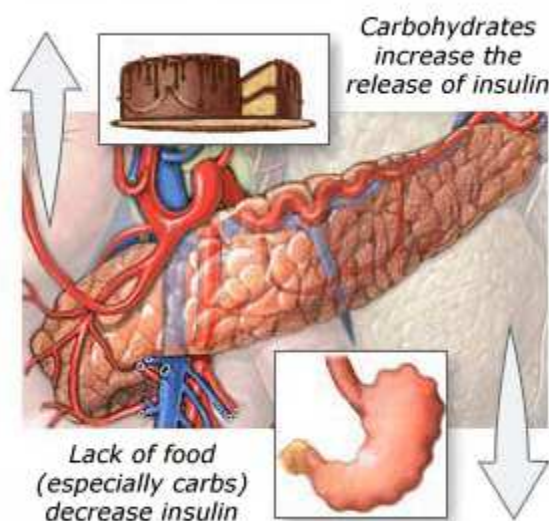
Со индустриската револуција, пред 100-200 години, ги добивме фабриките кои можат да произведат големи количини на чист шеќер и бело брашно. Брзо дигестивни чисти јаглехидрати. Ние не сме имале време генетички да се прилагодиме на оваа преработена храна.

Во 80тите стравот од мастите го зафати западниот свет. Ниско-масните производи никнуваа насекаде. Но, ако јадеме помалку масти, ќе ви треба да јадеме повеќе јаглехидрати за се чувствувате сити. Затоа во историјата, во тоа време започнаа нашите катастрофални епидемии на прекумерна дебелина и дијабетес. Земја која беше погодена највеќе од фобијата од мастите во светот е Америка и сега таа е на прво место на најдебели луѓе во светот.

Денес, е јасно дека стравот од вистинска храна која содржи природни масти била голема грешка.

Проблемот со шеќерта и скробот

Сите дигестивни јаглехидрати се разградуваат во прости шеќери во цревата. Шеќерот тогаш се апсорбира во крвта покачувајќи го нивото на глюкоза во крвта. Ова го зголемува производството на хормонот инсулин, нашиот хормон за складирање на мастите.



Инсулинот се произведува во панкреасот (на сликата). Кога има големи количини на инсулин, тој го спречува топењето на мастите и го складира вишокот на хранливи материи во масни клетки. По некое време (неколку часа или помалку) ова може да резултира со недостиг на хранливи материи во крвта, создавајќи чувство на глад и желба за нешто благо. Вообичаено тогаш луѓето јадат пак. Ова го отпочнува процесот пак: маѓепсан круг кој води до зголемување на телесната тежина.

Од друга страна, внесот на малку јаглехидрати дава стабилна глюкоза во крвта, пониско и намалено количество на инсулин. Ова го зголемува ослободувањето на мастите од складираните масни ткива и го зголемува нивното трошење. Тоа вообичаено доведува до губење на мастите, посебно околу stomакот кај луѓето со абдоменална дебелина.

Губење на тежина без гладување

LCHF диетата прави телото полесно да ги користи масните резерви, бидејќи нивното ослободување не е повеќе блокирано од присуството на високо ниво на инсулин. Ова можеби е причината зашто јадејќи масти имате чувство на ситост подолго од јаглехидратите. Покажано е во повеќе примери на истражувања: кога луѓето јадат се што сакаат на ниско-јаглехидратна диета, потребното количество на калории се намалува.

Значи, броење или мерење на храната не е потребно. Може да заборавите на калориите и верувајте им на вашите чувства на глад и ситост. Повеќето луѓе немаат потреба да ја бројат или мерат храната повеќе од тоа да го бројат нивното дишење. Ако не верувате, само пробajte неколку недели и видете самите.

Здравјето како бонус

Нема живот но во природата на кое му е потребна нутриционистичка експертиза или графикон на калории за да јаде. И сепак, се додека ја јадат храната за која се дизајнирани да ја јадат, остануваат со нормална тежина и избегнуваат кариес, дијабетес и кардиоваскуларни болести. Зошто чувекот би бил исклучок? Зошто вие би биле исклучок?

Во научните истражувања на ниско-јаглехидратна диета не само што тежината се подобрува туку и крвниот притисок, шеќерот и холестеролот (HDL, триглециридите) во крвта. Вообичаена практика се исто така смирен stomак и помала желба за благо.

Почетни нуспојави

Ако престанете да јадете шеќери и скроб (препорачливо), може да осетите некои нуспојави додека вашето тело се прилагодува. За повеќето, овие нуспојави се благи и траат неколку денови. Постојат начини да ги намалите.

Вообичаено за време на првата недела:

- Главоболка
- Замор
- Вртоглавица
- Забрзани срцеви отчукувања
- Надразливост

Овие нуспојави драстично ќе се намалат кога телото ќе се адаптира и согорувањето на мастите ќе се зголеми. Тие може да се намалат со пиене течности и со зголемување на внесот на солта. Добра опција е да пиете супа на неколку часа. Алтернативно, пијте повеќе вода и додадете повеќе сол во храната.

Причината за ова е тоа што храната богата со јаглехидрати го зголемува задржувањето на водата во телото. Кога ќе престанеме да јадеме високо-јаглехидратна храна ќе го изгубиме вишокот на вода преку бубрезите. Ова може да резултира во дехидратација и недостиг на сол за време на првата недела, пред телото да се адаптира.

Некои луѓе за да ги намалат овие нуспојави постепено во текот на неколку недели го намалуваат внесот на јаглехидрати. Но веројатно начинот на „Најк - само направи го“ („Nike“ - Just Do It) е најдобриот избор на повеќето луѓе. Отстранувањето на шеќерите и скробот понекогаш резултира во намалување на килограмите само за неколку дена. Можеби се течности, но сепак е добро за мотивација.

До колку малку?

Што помалку јаглехидрати јадете толку поизразен е ефектот на тежината и на шеќерот во крвта. Препорачливо е да се придржувате на диететските совети построго. Кога ќе бидете задоволни и среќни со тежината и здравјето, можете постепено да почнете да јадете по слободно (ако сакате).

Совети и рецепти

Предлози за доручек

- Јајца и сланина
- Омлет
- Остатоци од вечерата
- Кафе со путер
- Скуша и варени јајца
- Варени јајца со мајонез или путер
- Авокадо, лосос и павлака
- Сендвич со [Oopsie-bread](#)
- Сирење со путер на него
- Јогурт со јаткасти плодови и зрна



Ручек и вечера



- Месо, риба и пилешко со зеленчук и богат полномасен сос. Алтернатива наместо пире од компири- пире од карфиол.
- Чорби, супи или јадења со ниско-јагледехидратни состојки
- Користете ги рецептите во готвачите такашто ќе ги одбегнете состојките богати со јагледехидрати. Добро е да се додаде маст (пр. путер, кајмак).
- Пијте вода со вашето јадење или чаша вино.

Ужина

Кога сте на LCHF диета повеќе протеини нема да ви бидат потребни. Не се изненадувајте ако немате повеќе потреба од ужинки. Многумина се задоволуваат со два до три оброци дневно. Но, ако ви треба ужина:

- Свиктајте едно парче сирење или шунка во некој зеленчук (некои дури мачкаат путер на сирење)
- маслинки
- Јаткасти плодови
- Парче сирење
- Варено јајце од фрижидер
- Скуша од конзерва во доматен сос

Маслинките и јаткастите плодови може да заменат чипс пред ТВ екранот. Ако секогаш огладнувате помеѓу оброците, тогаш најверојатно не јадете доволно маснотии. Не се плашете од нив. Јадете мрсно додека не се задоволите.