

Интервальное голодание.

Андрей Бобровский. Лекция

Один из самых больших недостатков классического голодания для похудения - это рецидив, безжалостный возврат лишних килограммов после выхода из периода голодания. Но интервальное голодание, правильно проведенное, этого недостатка лишено, и в этом видео я, диетолог Андрей Бобровский, расскажу, как интервальное голодание может помочь избавиться от ненавистных килограммов даже в самых трудно поддающихся лечению случаях. Поехали!

Чтобы разобраться во всех хитросплетениях похудения, подойдя с умом к рекомендациям, а не бездумно им следуя, напомним простейшую модель, отражающую суть похудения.

Это модель одного объема. Посмотрите на рисунок: поступление и расходование килокалорий организмом сравнивается с ванной, в которую втекает и из которой вытекает вода. Избыток калорий остается в ванне до тех пор, пока не станет востребованным организмом, ну, например, для обеспечения повышенной физической активности. В этой модели нет принципиальной разницы между формами, в виде которых могут храниться калории, в то время, как калории в организме присутствуют в виде глюкозы, гликогена или жира.

Посмотрите на схему. Глюкоза используется для мгновенной выработки энергии, гликоген задействуется в среднесрочной перспективе. Ну, а жир является стратегическим запасом энергии, взаимодействует с организмом в самую последнюю очередь. Получается, что модель одного объема является неполноценной и не отражающей сути процесса накопления и расходования энергии, она существует лишь в нашем

воображении и не соответствует, к сожалению, действительности.

С едой в организм поступают три главных источника энергии: это глюкоза, жиры и белки, и только два из них могут быть запасены организмом впрок, это жир и глюкоза. Организм не может запасти белок, но способен переработать его в глюкозу. Глюкоза, в свою очередь, запасается в печени в виде гликогена. Вместительность печени для гликогена является ограниченной. Как только печень заполняется гликогеном, излишки калорий начинают преобразовываться в жировые отложения, но немедленное сжигание усвоенных с пищей калорий вовсе не является решающим фактором в борьбе с лишним весом.

Более правильно и корректно использовать нужно модель двух объёмов, потому что существует лишь два хранилища для запасенной впрок энергии: это печень и жировая масса тела. Можно провести аналогию между гликогеном и холодильником. Посмотрите на рисунок: холодильник предназначен для кратковременного хранения продуктов. Им удобно пользоваться, загружать продукты, доставать по мере необходимости, в то время, как объем его ограничен, всё это справедливо и в отношении гликогена.

Для жиров больше подходит сравнение с морозильной камерой: в морозильник складываются продукты длительного хранения, продукты достать из него гораздо просто сложнее. В морозильной камере обычно всегда есть место для того, чтобы в любое время пополнить его продуктами. Часть продуктов можно хранить сначала в холодильнике, а когда он заполнится, переложить излишки в морозильную камеру.

Точно так же поступает организм, только холодильником вам служит печень для хранения гликогена, а морозильной камерой - жировые запасы тела.

Излишки гликогена преобразуются в жир, и гликоген, и жир используются организмом для получения энергии в отсутствие пищи. Но эти два источника энергии никогда не используются в равной степени или почти никогда одновременно. Наш организм отдает предпочтение гликогену, а не жиру, это логичнее, так как сжечь гликоген куда проще, он доступнее по аналогии с нашими сравнением: гораздо проще использовать продукты из холодильника, чем запасы из морозильной камеры, которые превратились в лед, поэтому у нас не возникает особого желания часто пользоваться морозилкой.

Так поступает и организм. Скажем, ему потребовалось 200 калорий для того, чтобы для того чтобы обеспечить нас энергией для пешей прогулки, и организм будет преобразовывать гликоген до тех пор, пока его запасы не закончатся. Гликоген более доступен нашему организму, чем жировые запасы тела.

Фактически организм способен преобразовывать в энергию и сахар, и жир, но никогда не делает это одновременно.

Вопрос в том, как наш организм принимает решение об использовании глюкозы, гликогена или жира? В этом ему помогает инсулин. Инсулин играет решающую роль, уровень инсулина в крови делает жир более доступным нашему организму. В перерывах между приемом пищи уровень инсулина находится на низких значениях. Это позволяет организму получать прямой и беспрепятственный доступ к жировым запасам тела, даже если запасы гликогена в печени не полностью выбраны.

Вернёмся на кухню. Неужели нам необходимо полностью опустошить холодильник, съесть все запасы йогурта, использовать другие продукты, включая остатки кетчупа в бутылке, прежде чем мы сможем достать пакет с гамбургерами из морозильной камеры? Ну конечно же нет.

Так и организм. В случае низкого уровня инсулина он может пользоваться жирами и при наличии гликогена. Если же гликоген закончился, организму придётся переключиться на жир в любом случае.

Итак, для запуска сжигания жировых запасов тела необходимо выполнение одновременно двух условий: должны быть израсходованы запасы гликогена, и уровень инсулина должен быть достаточно низкий. Не так просто обеспечить эти два условия! Когда запасы гликогена заканчиваются, организм чувствует это и начинает беспокоиться. Он пробуждает в нас чувство голода. Если же мы не съели достаточное количество пищи для восполнения запасов гликогена, а уровень инсулина в крови по-прежнему высок, жировые запасы не могут быть сожжены.

Вместо этого организм реагирует на недостаток гликогена снижением обмена веществ. Это позволяет тратить меньше энергии и экономить гликоген, запасы которого недостаточны, по мнению организма.

Я надеюсь, не сильно вас запутал, потому что в реальной жизни это происходит сплошь и рядом, когда на низкокалорийном и пяти – шестиразовом питании человек сбрасывает какое-то количество лишних килограммов, а потом наступает расплата. Несмотря на все усилия, вес стоит на месте долгое время, так, что руки опускаются.

Тут и до срыва недалеко. Что, отказываться от углеводов?

Но на самом деле нет. Снижением уровня потребления углеводов действительно можно снизить уровень инсулина, но, помимо углеводов, выработку инсулина провоцируют ещё и белки.

При голодании же мы исключаем и белки, и углеводы, другими словами, голодание является более эффективным

способом снизить уровень инсулина, чем низкоуглеводные диеты.

Успех голодания связан не только с уменьшением поступлений килокалорий с пищей. В случае интервального голодания по схеме 16x8 именно после двенадцати часов отсутствия пищи начинаются важнейшие процессы, обмен веществ стабилизируется и даже может ускориться, увеличивается выработка гормона роста и адреналина надпочечниками; уровень сахара и инсулина в крови снижается, и организм переключается от сжигания сахара на использование жира для выработки энергии.

Всё это в конечном итоге и активизирует снижение избыточной массы тела.

Помните, что мало выдержать шестнадцать часов отсутствия пищи, это как раз таки и не так сложно сделать, важнее подобрать правильный объем и калорийность блюд во время пищевого окна, т.е. тех самых 8 часов, когда можно есть.

Но об этом я расскажу уже в другом видео.

Да, друзья, я сознательно не стал рассказывать про инсулиновую резистентность, лептин, грелин, психологическую регуляцию поведения и другие хитросплетения физиологии похудения.

Не морочьте себе голову и начните с лёгкого и простого шага: несколько дней, хотя бы несколько дней попустите по шестнадцать часов, держа в уме аналогию с холодильником, и я уверен: интервальное голодание вас затянет, она нам понравится!