



Яж и отслабвай

Рик Галъп

Откъс

1.

Проблемът

Докато водех личната си битка с килограмите, бях потресен от броя на хората в моето положение. Статистиката е поразителна: петдесет процента от възрастните канадци са с наднормено тегло! Това е двойно в сравнение с преди десет години. Какво става с нас? Защо сме натрупали толкова много излишни килограми през последното десетилетие?

Простото обяснение е, че хората поемат прекалено много калории. Освен ако човек не опровергае основните закони на термодинамиката, тази зависимост не се променя. Ако поемате повече калории, отколкото изразходвате, излишъкът се натрупва в тялото ви като мазнини. Това е неопровержим факт. То обаче не обяснява защо хората днес поемат повече калории, отколкото преди. За да си отговорим на този въпрос първо трябва да анализираме трите ключови съставки на всяка диета – въглехидрати, мазнини и протеини – и как действат в храносмилателната ни система. Тъй като мазнините са онази част, към която проявяваме най-малко разбиране, нека започнем с тях.

Мазнини

Думата „мазнина“ определено се смята за лоша дума и предизвиква голямо объркване и много противоречия. Давате ли си обаче сметка, че мазнините са особено важни за ежедневно хранене? В тях се съдържат ключови елементи, които са от особено значение за храносмилателния процес.

Ще изтъкна един факт, който може и да ви учуди: не е задължително мазнините да ви правят дебели. Причината е в количеството, което изяждате. А това често пъти се контролира трудно, защото организмът ви обожава мазнините. Храните с ниско съдържание на мазнини малко трудно ще се превърнат в мастни натрупвания по талията и бедрата, докато богатите на мазнини храни буквално се лепят. Обработването им изисква енергия, а тялото ви не обича да хаби енергия. То трябва да изразходва между двайсет и двайсет и пет процента от енергията, която получава от храна с ниско мастно съдържание, за да я обработи. Така че тялото ви предпочита мазнините, а от личен опит ни е известно, че то ще направи всичко по силите си, за да ни накара да похапнем повече от любимата му храна. Тъкмо затова наситените с мазнини храни като сочни пържоли, шоколад и безкрайно вкусният сладолед ни се услаждат толкова много. Тъй като мазнините съдържат двойно повече калории за грам, в сравнение с въглехидратите и протеините, трябва да внимаваме какво количество изяждаме.

Освен че трябва да ограничаваме количеството, което приемаме, трябва да обръщаме внимание и на вида мазнини. Видът на мазнините може и да не оказва особено влияние върху теглото ни, но е от първостепенно значение за здравето ни – най-вече за сърцето.

Мазнините са четири вида: най-добри, добри, лоши и страшни. „Лошите“ мазнини се наричат „наситени мазнини“ и се разпознават лесно, защото са почти винаги от животински произход и се втвърдяват на стайна температура. Маслото, сиренето и месото са богати на наситени мазнини. Има и други, за които също трябва да внимавате: кокосовото и палмовото масло са две от растителните масла, които са наситени, и тъй като са евтини, се използват за приготвянето на различни бързи закуски, най-вече от сладкарите. Наситените мазнини са основният причинител на сърдечносъдовите заболявания, тъй като повишават стойностите на холестерола, който на свой ред уплътнява артериите и причинява инфаркт и инсулт.

Преди десет години богат американски индустриалец получи инфаркт. Както повечето преуспели бизнесмени, и той мразеше изненадите и държеше да разбере какво е предизвикало този неочакван обрат в здравето му. Когато открил, че много от най-консумираните хранителни продукти съдържат тропически масла, като палмовото и кокосовото, той платил за обява на цяла страница в „Уолстрийт Джърнъл“, на която заявил: „Деветте продукта, които убиват американците.“ Четирийсет и осем часа по-късно в осем от деветте продукта тропическите масла бяха изключени. Проверете на етикетите.

„Страшните“ мазнини крият най-голямата потенциална опасност. Това са растителни мазнини, обработени при висока температура, за да се сгъстят. Тези хидрогенизирани масла приемат най-лошото от наситените мазнини, затова не ги използвайте и избягвайте бързите закуски, печените изделия и зърнените храни, в които се съдържат. Проверете на етикета дали пише „хидрогенизирано масло“ или „частично хидрогенизирано масло“.

„Добрите“ мазнини се наричат полиненаситени и не съдържат холестерол. Повечето растителни мазнини като царевичното и слънчогледовото олио попадат в тази категория. Най-добре е да използвате мононенаситени мазнини, които са „най-добрите“ и се намират в маслините, фъстъците и бадемите, а също и в зехтина и рапичното олио. Мононенаситените мазнини оказват благоприятен ефект върху холестерола и се отразяват добре на сърцето. (Вж. Девета глава за повече информация за холестерола и сърдечносъдовите заболявания.) Въпреки че олиото, направено от специални растителни сортове, е скъпо, можете да постигнете същия ефект от продукти на разумни цени, които се намират в близкия супермаркет. Зехтинът се използва широко в прочутата Средиземноморска диета, богата на плодове и зеленчуци. Благодарение на начина си на хранене жителите на южноевропейските страни се славят с най-нисък процент на сърдечносъдови заболявания в света, а там затлъстяването не представлява проблем. Затова търсете мононенаситени мазнини на етикетите на хранителните продукти. Повечето производители, които ги използват, ще запишат този факт на етикета, защото знаят, че това е от значение за информираните потребители.

Друго олио с изключителни качества, което попада в отделна категория, съдържа чудесната съставка, наречена омега-3 мастни киселини и се съдържа в дълбоководните риби като сьомгата, в лененото и рапично семе. То е незаменима съставка за здравето ви (вж. с. 140).

Вече знаем колко е важно да избягваме лошите и страшни мазнини и да използваме най-добрите и добрите в храната, ако искаме сърцето ни да е здраво. Много от нас са се опитвали да намалят приема на мазнини, като са посягали към тънки резени месо и са си купували нискомаслено мляко. Дори при тези промени, консумацията на мазнини не е намаляла. Защо? Защото много от любимите ни храни – като соленки и бисквити, кроасани, тестени варива и бързи закуски – съдържат скрити мазнини. За да ги забележим, често пъти имаме нужда от диплома по диетично хранене, тъй като етикетите с хранителния състав върху стоките не са задължителни в Канада (за разлика от САЩ например). Заложете на сигурното и избягвайте онези храни, на чиято опаковка не е записано съдържанието. Това обикновено означава, че производителят предпочита да скрие нещо.

Мазнини за готвене

Излиза, че не ядем по-малко мазнини, а обратно на популярното схващане, не ядем и повече. Консумацията на мазнини в Канада се е запазила константна величина през последните десет години, докато броят на затлъстелите се е удвоил. Очевидно мазнините не са виновникът. Увеличила се е консумацията ни на зърнени храни. Зърното е въглехидрат, така че нека проследим действието на въглехидратите.

Обобщение:

1. Старайте се като цяло да консумирате по-малко мазнини и търсете нискомаслени заместители на продуктите, с които се храните в момента.
2. Яжте единствено мононенаситени и полиненаситени мазнини.

Въглехидрати

Въглехидратите са основният източник на енергия за тялото. Те се намират в зърнените храни, зеленчуците, плодовете, бобовите растения и млечните продукти. Организмът ви извлича въглехидрати от тези храни и ги превръща в гликоза. Гликозата се разтваря в кръвния поток и се насочва към онези части на тялото ви, които използват енергията, като мускули и мозък. (Може би ще се учудите, когато разберете, че по време на почивка, мозъкът ви използва две трети от гликозата в тялото ви!)

Очевидно е, че въглехидратите са жизненоважни за функционирането на вашия организъм. Те са богати на фибри, витамини и минерали, включително и на антиоксиданти, за които вече сме убедени, че изпълняват особено важна роля, като ви защитават от болести, най-вече от сърдечносъдови заболявания и рак. Години наред както лекарите, така и диетолозите и Министерство на здравеопазването ни съветваха да се храним с нискомаслени продукти, богати на въглехидрати, а също и със зърнени продукти, които са в основата на канадския наръчник по здравословно хранене. Бедата е, че по този начин ни стимулираха да разчитаме прекалено много на тях. Обърнете внимание колко място е отделено в супермаркетите на храните, създадени на базата на зърнени продукти: секторите за бисквити, соленки, сладки и снаскове са огромни; цели гондоли са натъпкани със зърнени храни; рафтовете са препълнени с различни видове паста и макаронени изделия; изложени са цели редици от кошници с гевреци, франзели, кифли и различни видове хляб. Спомням си времето, когато гевреците бяха изделия, типични за еврейската общност. Сега, повечето вериги хранителни магазини продават поне шест вида от тях, а в цялата страна пекарните предлагат още по-богат асортимент. Никога не е имало толкова видове кифли и кроасани като днес. (Неотдавна забелязах, че моя колежка идва на работа с подпухнали очи. Когато я попитах какво става, тя обясни, че всяка вечер стои докъсно, за да изпече кифли с различен пълнеж за новия магазин на съпруга си Майкъл Брегман. Той създаде успешна верига за кроасани.)

Друго съвременно увлечение е пастата, възприемана навремето като етнически специалитет на Северна Америка. Днес човек трудно би повярвал на този факт, тъй като пастата присъства в менютата на почти всички ресторанти и е включена в списъка за пазаруване на всяка семейство. Осемдесет процента от канадците приготвят паста поне веднъж в седмицата. А пък снаскове са безброй: солени бисквити, царевичен чипс, тортила, брускети, да не говорим за различните видове солети. Споменавам само някои.

Консумация на зърно

(на глава от населението)

Източник: Американски департамент по селско стопанство (1970–1997)

През 1970 г. средният северноамериканец е изяждал около 61 килограма зърно на година. През 1997 г.

цифрата се е покачила на 91 килограма. Това е почти двойно увеличение! Защо изобщо повдигаме този въпрос? Не са ли житото и царевичата с ниско съдържание на мазнини? Как е възможно да напълнеем от зърнени храни?

Отговорът е във вида зърно, което консумираме днес, по-голямата част от което приемаме като бяло брашно. Бялото брашно започва пътя си като черно. В мелницата се премахват триците или с други думи външната обвивка и ендоспермата – следващият пласт. След това се отнемат пшеничният зародиш и маслото, защото те гранясват твърде бързо и се смятат за неизгодна стока в търговско отношение. Остатъкът след тази обработка е избелено брашно, което се подлага на избелване и се използва за направата на почти всички видове франзели, хляб, кифли, кроасани, сладки, кракери, зърнени закуски и макаронени изделия, които консумираме. Дори голяма част от „черните“ хлябове са изкуствено оцветен бял хляб.

Не само зърното се подлага на такава обработка. Допреди сто години, по-голямата част от храната на трапезата е идвала направо от фермата. Тъй като не е имало хладилници, а знанията за изкуственото стабилизиране и съхранение на храната са били нищожни, по-голямата част от нея е била консумирана в оригиналния си вид. Напредъкът на науката и значителният брой жени, които изоставят кухнята, за да започнат работа извън дома, води до революция в производството на готови храни. Всичко се свежда до бързината и опростеното приготвяне. В днешните мелници се използват железни валяци вместо традиционните камъни за смилането на фино брашно, подходящо за производството на пухкави хлябове и сладкиши. Сега вече разчитаме на готов ориз и картофи, както и на ястия, за които са необходими няколко минути в микровълновата печка.

Бедата е, че колкото повече се обработва дадена храна, толкова по-малко усилия влага организмът ви, за да я смели. А колкото по-бързо усвоявате храната, толкова по-скоро ще огладнеете отново и толкова повече ще ви се яде. Всички знаем каква е разликата между това да изядем купичка сварена на бавен огън старомодна овесена каша и купичка обогатена със захар зърнена закуска, вече сте гладни. Тъкмо затова дедите ни не са се сблъскали с днешния проблем, наречен затлъстяване. Техните храни не били подложени на прекомерна обработка и били естествени. Всички добри производители на храни започнаха да обработват и пакетират храни през миналия век.

Основният ни проблем е, че посягаме към храни, които телата ни поемат прекалено бързо. Естествено не можем да върнем часовника към времената, когато всичко е било по-простичко, но трябва по някакъв начин да забавим храносмилателния процес, който ни кара да се чувстваме гладни толкова често. Как да го направим? Налага се да ядем храни, които са с „бавен разпад“, които се разграждат постепенно, с постоянна скорост от храносмилателната ни система, благодарение на които се чувстваме сити по-дълго време.

Как да разпознаем тези храни с „бавен разпад“? Признаците са два. Първият е количеството фибри в храната. Фибрите, казано на простичък език, осигуряват насищане на организма с много малко калории. Те изпълняват двойна функция: буквално пълнят стомаха ви, така че се чувствате сити и освен това на тялото ви му е необходимо двойно повече време, за да ги усвои, така че остават у вас по-дълго и забавят храносмилателния процес. Фибрите са два вида: разтворими и неразтворими. Разтворимите фибри се съдържат в храни като овесената каша, бобовите култури, ечемика и цитрусовите плодове. Доказано е, че намаляват нивото на холестерол в кръвта. Неразтворимите фибри са важни за нормалното функциониране на червата и се съдържат в пълнозърнестия хляб, зърнените продукти и повечето зеленчуци.

Вторият начин за разпознаване на храните с „бавен разпад“ е гликемичният индекс, за който искам да ви обясня. Той е същността на тази диета и ключът към успешното поддържане на телото.

Обобщение:

Яжте храни, които не са били подложени на прекомерна обработка и не съдържат съставки, подложени на прекомерна обработка.

Гликемичен индекс

Гликемичният индекс измерва скоростта с която смилате храната и я превръщате в гликоза – източника на енергия за организма. Колкото по-бързо се усвоява дадена храна, толкова по-висок рейтинг има като индекс. Индексът поставя захарта (гликозата) на 100 и останалите храни се равняват по тази цифра. Ще ви дам няколко примера:

Схемата на следващата страница илюстрира въздействието на захарта върху нивото на гликозата в кръвния поток в сравнение с фасула, който е с нисък рейтинг според ГИ. Както сами ще забележите, има съществена разлика между двете. Захарта бързо се превръща в гликоза, която се разтваря в кръвния поток на човека и покачва нивото на гликозата. Освен това изчезва бързо и ви се иска да похапнете още. Случвало ли ви се е да похапнете обилно китайска храна с много нудълси и ориз, а само час или два по-късно да сте гладни. Получава се така, тъй като тялото ви много бързо е усвоило ориза и нудълсите – храни с висок ГИ, в гликоза, която след това бързо е изчезнала от кръвния ви поток. Усещане, познато на мнозина, е чувството на летаргия, което следва около час след като сте похапнали за обяд някаква бърза закуска, която обикновено се състои от храни с висок ГИ. Нахлуването на гликоза, последвано от бързото ѝ оттегляне, ни изцежда енергията. Как да постъпим? По средата на следобед започваме да се оглеждаме за бързо зареждане със захар или някаква закуска, за да се ободрим. Няколко сладки или пакетче чипс предизвиква нов прилив на гликоза, който се изчерпва бързо след това – и така не можем да излезем от омагьосания кръг. Нищо чудно че сме се превърнали в нация на почитателите на снаксовете!

Когато поемате храна с висок ГИ и усещате бързо покачване на кръвната захар, панкреасът ви отделя хормона инсулин. Инсулинът върши две неща изключително добре. Първо, намалява нивото на гликозата в кръвния ви поток, като я превръща в различни телесни тъкани за незабавно използване или я складира във вид на мазнини – тъкмо поради тази причина гликозата изчезва толкова бързо. Второ, забавя превръщането на телесните мазнини в гликоза, която организмът да изгаря. Тази еволюционна характеристика ни връща към дните, когато прадедите ни са били ловци и често са преживявали времена както на наличие на обилна храна, така и на глад. Когато храната била в изобилие, тялото складирало излишъкът като мазнини, които да използва през неизбежните дни на глад. Инсулинът е главното действащо лице в този процес и помага както да се натрупат мазнини, така и да опази организма от пълното им стопяване.

Въздействие на ГИ върху нивото на захарта

Днес всичко се е променило, с изключение на стомасите ни. Не можем да очакваме, че храносмилателна система, на която са ѝ били необходими милиони години да еволюира, ще успее за миг, преносно казано, да се справи с хранителната революция. На нас не ни се налага да ходим на лов и да търсим храната си. Разчитаме на супермаркетите като гарантиран източник на храна, подложена на прекомерна обработка, която обаче ни предлага изкустителни аромати и вкусове. Не само че консумираме лесно усвоими калории, но не изразходваме и толкова енергия за търсенето на храна и в опитите си да се стоплим – две от основните задължения на прадедите ни.

Тъй като инсулинът е ключът към складирането на гликозата, но също така се явява в ролята на страж, който опазва непокътнати мастните клетки и е от жизненоважно значение да поддържа ниско нивото на инсулин, когато се опитвате да свалите килограми, това означава, че трябва да избягвате храните с висок ГИ. Продуктите с нисък ГИ, като например ябълките, могат да бъдат оприличени на костенурка, докато онези с висок ГИ – на заек. Те се разграждат в храносмилателната ви система с бавно постоянство. Когато се храните с тях, не получавате бърз приток на захар, но също като костенурка, те се движат бавно, като по този начин се чувствате сити за по-дълго време. Така че ако искате да свалите килограми, трябва да се придържате към храните с нисък ГИ.

Фактът, че храната има нисък ГИ, не означава, че е задължително препоръчителна. Другият особено важен фактор, който определя дали дадена храна ще ни даде възможност да свалим килограми, е калорийното ѝ съдържание. Тъкмо съчетанието от храни с нисък ГИ и малко калории, т.е. с ниско съдържание на захар и мазнини, представлява „магическият куршум“ на диетата ГИ. Храните с нисък ГИ и малко калории ви карат да се чувствате по-сити, отколкото когато консумирате храни с висок ГИ, богати на калории. По-нататък в книгата ще ви представя сравнителна таблица, която посочва храните, от които ще напълнеете, и онези, които ще ви дадат възможност да отслабнете. Не си мислете, че всички храни с нисък ГИ са безвкусни и неприятни! Имате избор от чудесни възможности, които ще ви помогнат да се чувствате така, сякаш не сте на диета.

Вече споменах два от основните фактори, които допринасят за стойностите на ГИ в храната: степента на обработка, преди тя да бъде приета, и колко фибри съдържа. Има още два особено важни компонента, които пречат на бързото усвояване на храната в храносмилателната ни система, и те са мазнините и протеините. Въздействието на тези два фактора може да доведе до изненадващи и доста объркващи резултати. Фъстъченото масло например има нисък ГИ, тъй като е богато на мазнини и протеини. Обърнете внимание, че пълномасленото мляко е с по-нисък ГИ, отколкото обезмасленото, а плодовата торта и кексът със сушени плодове е с по-нисък ГИ, отколкото тънката препечена филийка. Мазнините, също като фибрите, изпълняват ролята на спирачка в храносмилателния процес. Когато се съчетаят с други храни, се превръщат в бариера за храносмилателните сокове. Освен това подават сигнал към мозъка, че сте сити и нямате нужда от повече храна. Но ние знаем, че много от мазнините вредят на сърцето и съдържат двойно повече калории на грам, отколкото въглехидратите и протеините. Тъй като протеините също действат като спирачка в храносмилателния процес, нека разгледаме и тях по-подробно.

Обобщение:

1. Храните с нисък ГИ се смилат по-бавно, затова се чувствате сити по-дълго време.
2. Като поддържате ниско ниво на инсулин, задържате образуването на мазнини и помагате при превръщането на мазнините в енергия.
3. Ключът към свалянето на излишните килограми е да избирате храни с нисък ГИ и малко калории.