

Нисковъглероден план за хранене с (преобладаващо) растителна храна за изгаряне на мазнините, повишаване на енергията, овладяване на пристъпите на глад и успокояване на възпалението

КЕТОТАРИАНСТВО



д-р Уил Коул

Световно признат експерт по функционална медицина и автор на бестселърите „Спектърът на възпалението“ и „Интуитивен фастинг“



ОТЗИВИ ЗА КНИГАТА

Д-р Уил Коул прави кетогенната диета по правилния начин! Този свеж нов вариант на кетодиетата е чудесна възможност да изведете здравето си на следващото ниво. Като комбинира най-доброто от растителните режими на хранене и от кетогенната диета, кетотарианството е едновременно лечебно и вкусно.

**Д-р Джош Акс, натуропат,
хиропрактик, автор на
бестселъра „Етеричните масла:
древното лекарство“**

Не бих могъл да бъда по-доволен да видя този смел опит за обединяване на най-доброто от растителния подход с множеството ползи за здравето, които състоянието на хранителна кетоза носи. Има надежда, че кетотарианството ще заинтригува хората и ще ги отклони от стандартната американска диета, която ги убива.

**Джими Мур, автор на
международните бестселъри
Keto Clarity и *The Keto Cure***

Изгарянето на кетони има очарователни ефекти върху здравето, които се помрачават от опасенията за консумация на твърде много месо при кеторе-

жима. Обичам тази книга, защото самата аз се чудех: как, за Бога, човек може да се придържа към интелигентна, здравословна, растителна кетодиета в реалния свят?! Страхотно е да видя моя приятел д-р Уил Коул да дава вкусен, питателен отговор!

**Д-р Дрю Рамзи, асистент по
психиатрия в Колумбийския
университет, Ню Йорк**

Тази книга променя нещата из основи. Ако искате да разберете как да прилагате кетогенна диета и растително хранене по правилния начин, не търсете повече – всички отговори са тук.

**д-р Франк Липман, автор на
бестселъра на „Ню Йорк Таймс“
*The New Health Rules***

Години наред се борех да намеря начин да се чувствам в равновесие и здрава. Д-р Уил Коул изигра огромна роля, като ми помогна да разбера как да възстановя организма си и ме накара да се почувствам отново силна, независимо дали съм у дома, или на път. Сега пак се усещам овладена и в контрол на тялото си и знам, че отчасти това се дължи на начина, по който д-р Коул ме

насочи по пътя към ежедневно оптимално здраве.

Катрин Будиг, международен учител по йога и автор на *Aim True*

Като човек, бил веган или вегетарианец в продължение на повече от 23 години, разбирам истинските предизвикателства на практикуването на осъзнато хранене в реалния живот. „Кетотарианство“ предлага прост здравословен подход, основан на достоверни научни данни, за да ви помогне да процъфтявате и да постигнете оптимално здраве. Изключително съм благодарен, че д-р Уил Коул ръководи тази промяна на парадигмата за човечеството и планетата.

Кристофър Гавиган, съосновател на *The Honest Company* и автор на *Healthy Child Healthy World*

„Кетотарианство“ на д-р Уил Коул е най-добрият начин всеки да премине на растително хранене. Всичко, която трябва да ядете, е ясно посочено, така че да си осигурите пълноценно и питателно хранене и условия за максимално изцеление. Край на чуденето, неяснотите и догадките! Тази книга е всичко, от което се нуждаете, че и много повече.

Лорън Скрагс Кенеди, автор, лайфстайл блогър и предприемач

Уил Коул е един от най-компетентните и най-интелигентните експерти по функционална медицина, с които съм имал удоволствието да работя. Тази книга е задължително четиво за хората, които искат да преживеят големи промени без каквото и да е чувство на лишение.

Лиз Муди, автор на *Glow Pops* и старши редактор по темата за храната в *mindbodygreen*

Д-р Уил Коул ни показва как да инвестираме в себе си чрез правилна диета и хранене. В крайна сметка здравето е богатство. Какъв красив начин да се погрижим за бъдещето си днес!

Кели Ръдърфорд, актриса

Д-р Коул е лидер на мисълта в холистичния подход към здравето и човек, когото уважавам и от когото се уча. Комбинацията от растително хранене и фастинг представлява решението на здравната криза в западния свят. Тази книга учи, че по-малкото е повече, и всички ние трябва да последваме примера.

Д-р Джоел Кан, член на Американския колеж по кардиология, автор на *The Plant-Based Solution*

Що се отнася до здравето, знанието е сила и д-р Коул въоръжава пациентите си с цялата информация, от която се нуждаят, за да оптимизират мозъка, метаболизма и хормоните си. Той също така е наясно, че физическото и психическото благополучие съществуват в спектър и че много жени всъщност се движат по тънката линия между „здраве“ и диагностичен медицински код. Затова д-р Коул предоставя инструменти, с помощта на които да върнете тялото си обратно от ръба на пропастта.

Елиз Лонън, главен директор по съдържанието, goor

Силно вярвам, че няма един-единствен начин на хранене, който да пасва на всички, но с кетотарианската диета д-р Коул успява да свърже пълноценно хората, които искат да намалят възпалението, да подобрят системната си мозъчна функция и да хармонизират хормоналното си състояние, с невероятно вкусни и и разноцветни храни.

Дан Чърчил, международен готвач и автор на *DudeFood*

Новата книга на д-р Коул е много информативна, но същевременно лесноразбираема, що се отнася до това какво трябва да ядем и как да се борим с проблемите, с които

може да се сблъскаме. За клиентите ми е много важно да знаят отговора на въпроса „защо“ във връзка с това как могат да им повлияят определени храни и вярвам, че тази книга дава чудесна представа за решаването на някои от тези въпроси без отговор.

Ники Шарп, уелнес експерт и автор на *The 5-Day Real Food Detox*

Ще използвам книгата на д-р Коул като ресурс за пациенти с метаболитни заболявания, като затлъстяване и диабет от първи и от втори тип, неврологични и болкови състояния, при които се опитваме да намалим възпалението и болката, и автоимунни състояния, свързани с мускулно-скелетната система. Д-р Коул се справя отлично с обяснението на сложната биохимия, физиология и най-актуалните изследвания, като в същото време предоставя ясен и лесен за следване план. Ако ви е трудно да отслабнете или да подобрите здравето си със стандартната растителна или кетогенна диета, кетотарианството определено е за вас.

д-р Кари Дюлс, ортопед хирург на гръбначния стълб, медицински директор на *Crystal Clinic Spine Wellness Center*; овладял състоянието си диабетик с диабет от първи тип

Все се случва някой гений да измисли нови начини за съчетаване на идеи, за да ги направи още по-мощни и следователно по-полезни. Този път това е д-р Уил Коул с неговата книга „Кетотарианство“, която, предвиждам, ще проправи нови пътища. Завиждам, че не се сетих първи за това, но съм и толкова щастлив, че то се роди от

такъв брилянтен ум и което е по-важното, от такъв велик лекар и сега ще бъде на разположение за всеобща полза.

**д-р Алехандро Янгър, автор
на бестселърите на „Ню Йорк
Таймс“ *Clean Gut* и *Clean Eats***



кетотарианство





КЕТОТАРИАНСТВО

Нисковъглероден план за хранене с
(преобладаващо) растителна храна за
изгаряне на мазнините, повишаване на
енергията, овладяване на пристъпите
на глад и успокояване на възпалението

д-р Уил Коул



Издателство „Вдъхновения“ подкрепя авторските права. Авторското право повишава креативността, поощрява различните гласове, насърчава свободното слово и създава една жива култура. Благодарим ви, че закупихте официално издание на тази книга, както и че спазвате законите за авторското право, като не възпроизвеждате, сканирате или разпространявате без разрешение части от нея под каквато и да е форма. По този начин вие поддържате писателите и позволявате на „Вдъхновения“ да продължава да издава книги за всеки читател.

Информацията, съветите и препоръките в тази книга са предназначени за лична употреба. Те не отменят по никакъв начин професионалния медицински съвет, диагноза или лечение.

„Кетотарианство“ не взема предвид индивидуалните изисквания, заболявания или други особености, които имате. Книгата не е предназначена за самолечение или самодиагностика, особено ако имате конкретни медицински препоръки. За всички индивидуални специфики от здравословен характер молим да се консултирате с лекуващия ви лекар, диетолог, нутрициолог или друг специалист.

Нито издателят, нито авторът се ангажират с предоставянето на професионални съвети или услуги на отделния читател. Идеите, процедурите и съветите, които се съдържат в настоящата книга, не са предназначени да заменят консултацията с вашия лекар. Всички въпроси, свързани с вашето здраве, изискват медицинско наблюдение. Нито авторът, нито издателят носят каквато и да било отговорност за предполагаеми загуби или вреди, възникнали във връзка с предоставените в тази книга информация или препоръки.

Рецептите в тази книга трябва да се следват точно. Издателят не носи отговорност за вашите специфични здравословни нужди или алергии, които може да изискват медицинска помощ. Издателят не носи отговорност за каквито и да е нежелани реакции във връзка с рецептите, съдържащи се в тази книга.

Въпреки че авторът на книгата е положил максимални усилия да предостави точни телефонни номера, интернет адреси и друга информация за контакт, актуална към момента на публикуване на книгата, нито издателят, нито авторът носят отговорност за грешки или промени, възникнали след публикуването ѝ.

Ketotarian: The (Mostly) Plant-Based Plan to Burn Fat, Boost Your Energy, Crush Your Cravings, and Calm Inflammation
Copyright © 2018 by Will Cole

© д-р Уил Коул – автор

© д-р Иванка Петрова – превод

ВДЪХНОВЕНИЯ 2022

НА АМБЪР, СОЛОМОН И ШАЙЛО

Вие сте Божията светлина в живота ми.
През възходите и паденията, ако няма любов,
всичко друго е безсмислено.



съдържание



Въведение

Манифест на кетотарианството 12

1 Кетогенната диета

(за добро или лошо) 23

2 Растителните режими на хранене

(за добро или лошо) 48

3 Новият кеторежим

Алхимия между кетохранене
и растителна диета 66

4 Кетотариански храни

Какво да ядете и какво да избягвате 74

5 Практическо кетотарианство

Хранене на заведение, замяна на храни
и идеи за междинни закуски 99

6 Първи стъпки

Как да започнете своето
кетотарианско пътуване 120

7 Кетотариански инструментариум

Периодично гладуване и други
съвети и трикове 132

8 Кетотарианството на практика

Рецепти и планове за хранене 148

Бележки 290

За автора 300

Азбучен показалец на рецептите 302

Въведение

Манифест на
кетотарианството

Кетотарианец (съществително име):

Звезда в кетогенното хранене на растителна основа.

Кетотарианство (съществително име):

1. Режим на хранене, комбиниращ вкусни здравословни мазнини и предимно зеленчукови ястия с цел оптимизиране на метаболизма и подобряване на функционалността на мозъка, хормоналния баланс и цялостното здраве.
2. Начин за превключване на метаболизма от изгаряне на захар към изгаряне на мазнини като основно гориво – тоест свобода от пристъпи на непреодолимо желание за определени (най-често вредни) храни.

Това е манифест за нов вид хора, с различно отношение към храната и стремеж към постигане на добро здраве. Страниците, които четете, са предназначени за всеки, който иска да се откаже завинаги от диетите и наистина да постигне и да поддържа добро здраве. Тази книга е новото ръководство за преодоляване на объркването във връзка с храната и за помощ относно това какво да ядете и какво не, за да отслабнете, да регулирате апетита си, да успокоите възпалението във вашия организъм и да се радвате на оптимални нива на енергията.

Хората не спират да пробват поредната неустойчива модна диета само за да си върнат после всички свалени килограми (а често и да качат още). Затова нека най-сетне да оздравим организма си, за да отслабнем, вместо да се опитваме да отслабнем, за да станем здрави! Устойчивата загуба на тегло трябва бъде естествен резултат от възстановеното сияещо здраве.

В наши дни с едно щракване с мишката имаме бърз и лесен достъп до огромно количество информация. Д-р Гугъл обаче е нож с две остриета – той може да ни образува по въпросите за нашето здраве, но и едновременно с това да ни завихри в бездънен водовъртеж от противоречива информация за това какво, за Бога, трябва да ядем. Д-р Гугъл е непостоянен, объркан човек.

И така, кой е най-добрият път към вашето оптимално здраве? Трябва ли да се съсредоточите върху диета с високо съдържание на месо, като режима на Аткинс, или такъв режим на хранене ще доведе до запушване на артериите ви и напълняване? Може би решението е да станете ве-

ган или вегетарианец, като консумирате предимно или само растителна храна? Но дали това няма да лиши тялото ви от някои важни хранителни вещества, като витамини от група В и желязо? А и диетите без животински продукти не се ли фокусират твърде много върху соята и зърнените храни? И не е ли това нездравословно?

„Кетотарианство“ ще ви разкрие ясно как точно да използвате храната като лекарство и да оптимизирате всяка система в тялото си. Вашият мозък, хормони и метаболизъм ще процъфтяват в кетотарианското състояние.

Може би смятате това твърдение за смело и самонадеяно. Но като водещ специалист по функционална медицина, и то определян като един от най-добрите в страната, аз съм имал възможност да наблюдавам хиляди пациенти от целия свят. Установил съм какво е ефективно и полезно и какво не що се отнася до храната, която консумираме. На страниците на тази книга ще намерите обобщение на моя многогодишен клиничен опит в използването на храната като вкусно лекарство.

Вероятно сте чували за кетогенната диета. Този начин на хранене с ниско съдържание на въглехидрати, умерена консумация на протеини и висок прием на мазнини превзе мълниеносно уелнес света. Кетогенната диета обещава да превърне метаболизма ви в мощна машина за изгаряне на мазнини и така да ви даде възможност най-сетне да се отървете от онези упорити мазнини, с които неуспешно се опитвате да се разделите от години. Кетогенната диета обещава не само да отслабнете, но и да подобрите мозъчната си функция и да намалите хроничното възпаление – основния фактор за почти всеки хроничен здравословен проблем, с който се сблъскваме днес.

Проблемът е, че средностатистическият спазващ кетогенна диета поглъща килограми преработено месо, бекон, говеждо месо, сирене и млечни продукти от конвенционално отглеждани животни. Макар тези храни да са наситени с антибиотици и хормони, мнозина придържачи се към кетодиетата вярват, че те са подходящи за консумация, тъй като са „нисковъглехидратни и имат високо съдържание на мазнини“. Стандартната кетогенна диета също така допуска използването на изкуствени подсладители без захар, като аспартам и сукралоза, и на диетични напитки с такива подсладители – всичко в името на това да се храните нисковъглехидратно. Тези подсладители са свързани с цял набор от здравословни проблеми, но тъй като имат ниско съдържание на въглехидрати, при средностатистическата кетогенна диета те се смятат за приемливи и безпроблемни. Стига общо да спазвате характерното за кеторежима съотношение на макронутриентите, няма никакъв проблем да консумирате тези храни. Поради това свърхфокусиране върху макронутриентите за сметка на качеството

на храната много хора на кетогенна диета започват да се страхуват и да избягват зеленчуците заради съдържанието на въглехидрати в тях. За мен това е основен проблем при стандартния кетогенен подход.

Други широко разпространени режими на хранене са веганският и вегетарианският. Обикновено те са антитеза на кетогенната диета: с ниско съдържание на мазнини и висок прием на въглехидрати. Поддръжниците на този подход към храненето застъпват становището, че избягването на животинските храни, като месо и млечни продукти, не само обръща хода на заболявания, предпазва ни от такива и защитава здравето на сърцето ни, но също така е полезно за планетата. Твърди се, че предпочитането на растителната храна за сметка на месото и другите животински продукти намалява въглеродния ни отпечатък и предпазва климата от изменение. За разлика от привържениците на кетогенната диета, веганите и вегетарианците често ни насърчават да ядем малко мазнини, умерено растителни протеини и много въглехидрати – пълната противоположност на кетогенния подход към храненето.

Проблемът, който съм забелязал при пациентите си вегани и вегетарианци, е, че повечето от тях всъщност са, ако мога така да се изразя, въглехидратотарианци, тоест живеят на хляб, тестени изделия, боб и вегански сладкиши – всичко това в името на екосъобразността. Ако пък не преживяват на тестени изделия, за набавяне на нужния им протеин те зависят твърде силно от соята, която обикновено е генетично модифицирана и винаги е с високо съдържание на естрогени. Наблюдавам много вегани и вегетарианци с нарушено храносмилане и общо влошено здраве, вкопчени в ревностната си вяра, че това е начинът, по който хората трябва да се хранят и живеят.

Кетотарианският режим включва най-доброто от нисковъглехидратните диети и базирания на растителни храни начин на хранене, като същевременно избягва често срещаните грешки, които съм виждал безброй хора да допускат и при двата режима въпреки всичките си добри намерения. Кетотарианският начин на хранене съчетава здравословни

—
Време е винаги
да се откажем
от диетичната
догма и модните
хранителни
приумици. Какво е
наистина полезно
и ефективно – и
какво наистина
не е – за вашето
здраве?
—

растителни мазнини, източници на чисти протеини и разноцветни, богати на хранителни вещества зеленчуци.

Ерата на възпалението

В нашето общество назрява буря: бурята на възпалението. Най-малко петдесет милиона американци имат автоимунно заболяване. Милиони други са някъде в спектъра на автоимунното възпаление. На всеки трийсет и четири секунди някой получава сърдечен удар, а шокиращият един от всеки двама мъже и една от три жени ще се разболеят от рак. За съжаление, тези цифри само се увеличават. Това, че нещо е широко разпространено и обичайно, не го прави нормално. Това ниво на заболяемост е повсеместно, но със сигурност не е нормално. Всички тези състояния имат помежду си едно общо нещо: възпалението.

Когато имунната ви система е в равновесие, нейната възпалителна реакция е животоспасяваща. Нараняванията и инфекциите се лекуват със силата на балансирани, спокойни нива на възпаление. И обратно, когато имунната ви система е извън баланс, тя е в постоянна активност, като вечно тлеещ огън, който засяга всяка клетка от тялото ви.

Дисбалансът поражда разрушение. Точно както климатът на Земята се променя, така и небалансираната имунна система се обръща срещу себе си под формата на хронични заболявания и автоимунни процеси, при които защитната система на тялото се претоварва, атакувайки ненужно здравите системи.

В допълнение, близо 20% от възрастните имат диагностицирано психично разстройство.¹ Депресията, за която сега се смята, че е възпалително състояние, е водещата причина за инвалидност в световен мащаб. Тревожните разстройства засягат повече от 40 милиона американци, а болестта на Алцхаймер е шестата водеща причина за смърт в Съединените щати. Всъщност един доклад установява, че от 1979 година насам смъртните случаи, дължащи се на мозъчно заболяване, са с 66% повече при мъжете и с невероятните 92% повече при жените.² Аутизмът и разстройствата от аутистичния спектър са се увеличили стремглаво за кратък период от време. През 1970 година е установено, че 1 на 10 000 деца е аутист; през 1995 година съотношението е 1 на 500, а през 2001 година става 1 на 250. Днес поне 1 от 68 деца бива диагностицирано като аутист. Приблизително 1 от 5 американски деца на възраст от 3 до 17 години (около петнайсет милиона деца) има диагностицирано психично, емоционално или поведенческо разстройство. Изследванията показват, че

сериозната депресия става все по-често срещана сред тийнейджърите, особено момичетата, а според Центъра за контрол и превенция на заболяванията процентът на самоубийствата сред момичетата наскоро е достигнал най-високата си стойност за последните 40 години³.

Съединените щати харчат повече средства за здравеопазване, отколкото следващите десет страни с най-високи разходи, *взети заедно*.⁴ И въпреки вложените трилиони долари ние се нареждаме сред последните от всички индустриализирани нации, когато става въпрос за дълъг и здравословен живот. Според *Journal of the American Medical Association (JAMA)* от тринайсет индустриализирани нации Съединените щати са една от тези с най-лоши показатели що се отнася до години загубен живот за възрастните и нива на детската смъртност.⁵ В доклад на организацията United Health Foundation са изведени подобни заключения. Докладът сравнява продължителността на живота в САЩ с тази в 35 други страни. Въпреки че изразходват повече средства за здравеопазване на глава от населението, Съединените щати се нареждат на 27-о място спрямо съпоставените с тях нации.⁶

Шокиращите 81% от американците приемат поне едно лекарство на ден. Понастоящем се казва, че лекарствата, отпускани с рецепта, убиват повече хора, отколкото героинът и кокаинът, *взети заедно*.⁷ Според *JAMA*⁸ всяка година повече от сто хиляди души умират от правилната употреба на лекарства, отпускани с рецепта: не от предозиране или прием на грешно лекарство, а от страничните ефекти на „правилното лекарство“.⁹

Очаква се фармацевтичната индустрия, която има милиарди долари приход, да продължава да се разраства непрекъснато. Ние, работещите в сферата на функционалната медицина, не сме противници на лекарствата. Наясно сме, че много хора са живи благодарение на тях, а напредъкът на съвременната медицина е довел до прилагането на животоспасяващи процедури, особено в спешната помощ. Ние просто задаваме въпроса: кой е най-ефективният ни вариант, който причинява най-малко странични ефекти? В някои случаи лекарство може да отговаря на този логичен критерий. Но в много това не важи за фармацевтичните продукти, макар често те да са единствената представяна на пациента опция.

Вашата ДНК не е ваша съдба

Изследванията показват, че над 90% от нашето дълголетие се определя от изборите, които правим, а не от нашите генетични особености. Разбира се, хората може да имат генетична предразположеност към определени заболявания (важи за повечето от нас), но е възможно конкретният

ген да не се експресира, ако не бъде активиран от епигенетични, тоест от свързани с начина на живот и средата, фактори.

Изследвания като проучването от Окинава показват, че няма причина повечето от нас да не могат да живеят около сто години в добро здраве и без болести. Взаимодействието между нашите гени и околната среда е това, което определя здравето ни. Храните, които ядем или не ядем, нашите нива на стрес, сън, активност и излагане на токсини постоянно и динамично инструктират експресията на гените ни. Това е революционно послание за овластяване и отговорност във връзка със здравето.

Най-доброто лекарство се намира на върха на вашата вилица

Хипократ съветва: „Нека храната бъде ваше лекарство, а лекарството – ваша храна“. Но дали не сме се отклонили дотолкова от този път, че думите на основателя на съвременната медицина всъщност да звучат заплашително за конвенционалната медицина?

В наши дни медицинските училища в Съединените щати предвиждат средно едва около 19 часа лекции на тема хранене за цялото 4-годишно обучение в тях.¹⁰ Само 29% от медицинските училища в САЩ предлагат на студентите по медицина препоръчителните 25 часа обучение по хранене.¹¹ Проучване в *International Journal of Adolescent Medicine and Health* оценява основните познания за здравето и храненето на завършилите медицина, които се записват в програма за специализация по педиатрия, и установява, че средно те отговарят правилно само на 52% от 80-те въпроса по темата.¹² Накратко казано, повечето конвенционални лекари се провалят по въпроса за храненето. Така че, ако се чудите защо специалист в областта на функционалната медицина, извън конвенционалната, пише книга за това как да използваме храната за оптимално здраве, ето това е причината.

Да очаквате да получите адекватни насоки за здравословно хранене от конвенционален лекар, е все едно да търсите съвети за градинарството от механик. Не можете да очаквате някой, който не е бил правилно и подходящо обучен в дадена област, да предоставя разумни съвети. Брилянтните лекари в медицинската система са обучени да диагностицират дадено заболяване и да предписват подходящото за него фармацевтично лекарство. Тази игра на напасване на болестта с лекарството понякога сработва, но често не носи на пациента нищо друго освен рецепта за нарастващ списък от лекарства и още повече здравословни проблеми.

При силното влияние, което фармацевтичната индустрия има върху правителството и политиката в областта на конвенционалната медицина, не е тайна, че използването на храни за лечение на тялото не е приоритет на масово практикуваната медицина. Трябва само веднъж да ядете болнична храна, за да разберете тази истина. Нещо повече, според действащото в САЩ законодателство се смята за незаконно да се казва, че храната може да лекува. Наистина! Думите *лечение*, *изцеление* и *превенция* (и свързаните с тях глаголи) на практика са собственост на Агенцията за контрол на храните и лекарствата (FDA) и фармацевтичната индустрия и могат да се използват в здравните заведения само когато се говори за лекарства. Това е светът на Оруел, в който живеем днес – здравните проблеми се увеличават, въпреки че харчим повече за здравеопазване от всякога, а постигането на здраве с естествени средства, като храната, се счита за радикално и често се определя като шарлатанство.

Но предвид повсеместното разпространение на хроничното възпаление е важно да знаете какви са вашите нива на възпаление и какво ги подхранва. Най-честият източник на хронично възпаление, което се наблюдава днес, са храните, които ядем, а именно захарта и храните, които се превръщат в захар, тоест преработените, рафинирани въглехидрати.

Определението на това да се прави едно и също нещо многократно и да се очаква различен резултат, е лудост. Не, не ви наричам луди! Като общност обаче ние трябва да обмислим нежеланите последици от нашите колективни решения. Необходимо е да направим нещо различно, за да постигнем различни резултати.

Захар или мазнини: какво е основното гориво за вашето тяло?

Стандартната западна диета днес е съсредоточена върху много форми на едно и също нещо: захарта.

От рафинираните въглехидрати в нездравословните храни до хляба, тестените изделия, плодовете и соковете, захарта съставлява по-голямата част от това, което ядем. Но дали това е най-добрата форма на енергия за вашия мозък, метаболизъм и тяло?

Повечето хора, които се борят със здравословни проблеми като умора, хормонален дисбаланс, имунна дисфункция, мозъчни и метаболитни разстройства, са в режим на изгаряне на захар: живеят от едно базирано на захарта или зърнените храни хранене до следващото, бидейки раздразнени и гладни през повечето време, ако не получат поредната порция такива

храни. Дори хора, които се хранят сравнително здравословно и чисто, може да са жертва на това влакче на ужасите на кръвната захар.

От друга страна, здравословната кетогенна диета – при която мазнините (а не захарта) са основният ви източник на енергия – доказано прави някои забележителни неща за здравето на мозъка ни. А здравословните мазнини са бавно изгарящ източник на устойчива енергия, за разлика от „захарните влакчета“, на които мнозина се возят. В крайна сметка природата си знае работата: като бебета всички ние разчитаме на мазнините от майчиното мляко за развитие на мозъка и за енергия.

Заключението: за да може мозъкът и тялото ни да функционират правилно, се изисква много енергия. Както от биологична, така и от еволюционна гледна точка най-устойчивата форма на енергия за оптимално здраве на мозъка са полезните мазнини.

Състоянието на кетоза е истинското естествено състояние за човешкото тяло. В следващите страници ще научите как да препрограмирате метаболизма си. Подобно на връщането към фабрични настройки, можете да преминете от изгаряне на захар обратно към изгаряне на мазнини – начина, по който тялото ви е създадено да функционира.

По отношение на енергията за тялото ви мазнините са като цепеница за огън – изгарят бавно и осигуряват дълготраен пламък. Типичните леснодостъпни храни, като зърнените и захарта, са като подпалки – осигуряват бързо силно разпалване, което обаче угасва също така сравнително бързо и не оставя след себе си нищо друго освен пушек. Това означава, че кетоадаптирането, или адаптирането към изгарянето на мазнини като основен източник на енергия, не само осигурява устойчива енергия за мозъка и метаболизма ви през целия ден, но също така намалява пристъпите на непреодолимо желание за определени храни. А именно това ненаситно, интензивно желание за храна е една от основните причини повечето диети да се провалят. То обаче не е проблем за кетотарианците.

Така че, вместо да се фокусираме върху храни, които предлагат само бърз прилив на енергия, но после ви оставят в енергиен срыв, нека се съсредоточим върху това как да подхранвате тялото си с полезни хранителни лекарства. Можете да започнете да възстановявате енергията си още днес, като просто следвате кетотарианския план. В допълнение към здравословните мазнини, от които се нуждаете за гориво, включих и най-добрите храни в света за борба с умората и за ускоряване на метаболизма ви. Това, приятели, е вашият план за енергийна рехабилитация.

Когато става въпрос за диета, силата на волята и броенето на калории ни провалят през повечето време. Трябва да се откажете от диетите и да оздравите организма си. Необходимо е да зарежете диетичното мислене и

да накарате метаболизма си да премине в състояние на изгаряне на мазнини. Възползвайте се от пълния метаболитен потенциал на тялото си. Като се превърнете в кетоадаптирана машина, вие ще се извисите над ненаситните пристъпи на глад за определени храни и усещането за нещастие и неудовлетвореност, което съпътства следването на модните диети и пребиваването в състояние на изгаряне на захар. Като кетотарианец ще ядете засищащи храни и ще бъдете сити и доволни през цялото време. Това прави кетотарианството антипод на диетите: устойчив и реалистичен начин на живот.

Кетотарианството предоставя стимулиращите мозъка, изгарящите мазнини, хормонално оздравителните и енергизиращите предимства на кетогенната диета, без да ставате жертва на възпалителното конвенционално месо, което може да затруднява храносмилането ви, и на млечните продукти, които е възможно да не ви понасят.

Кетотарианският начин на живот също така извлича много ползи от растителната диета, без да зависи от въглехидратите за краткотрайна енергия. Нека да слезем от влакчето на ужасите на нестабилната кръвна захар и да започнем да се чувстваме фантастично. Растителната същност на кетотарианството успокоява нивата на възпаление, подпомага прочистването на пътищата за детоксикация и подхранва здрав микробиом* в червата – всичко това е задължително за вашето оптимално здраве.

Ще разгледаме най-актуалните, основани на най-новите изследвания причини, поради които това е най-ефективният начин за хранене за дълъг живот в добро здраве. Ще споделя с вас и моите любими кетотариански рецепти, които са едновременно прости и вкусни. Ще разберете точно какво да ядете, за да станете кетогенна машина за изгаряне на мазнини с консумация основно на растителна храна, така че да се чувствате и да изглеждате най-добре.

Най-доброто от двата свята

Тъй като кетотарианството е взело най-доброто както от кетогенните, така и от растителните режими на хранене, то е предназначено за абсолютно всеки. Като се храните кетотариански, вие ще се наслаждавате на засищащи и вкусни кетогенни ястия, които са:

- **на растителна основа** (повечето рецепти са вегански или вегетариански);

* Пълен протокол за възстановяването на микробиома ще откриете в книгата „Микробиом диета“ от д-р Рафаел Келман, издателство „Вдъхновения“, С., 2017 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.

- **подходящи за палеохранене** (кетотарианският режим естествено изключва бобовите растения, млечните продукти, глутена и зърнените храни и залага изцяло на естествени цели храни);
- **подходящи при автоимунни заболявания** (автоимунен протокол, АИП*) (много от рецептите в тази книга не съдържат ядки, зеленчуци от семейство Картофови и яйца; всички изключват зърнените храни и млечните продукти).

Този уникален, свеж начин на хранене и живот е предназначен за всеки, който иска да отслабне, да преодолее пристъпите на силно ненаситно желание за определени храни, да възвърне енергията си или да намали нивата на възпаление в своя организъм. Ако се чувствате объркани и фрустрирани относно това какво точно е най-полезно да ядете, няма нужда да търсите повече.

Хранителен мир

Може би съм прекалено голям оптимист, но дали все пак не е възможно в света, в който живеем в днешно време, да се обединим около общото между нас, като успеем да приемем и дори да отпразнуваме различията си? Да започнем от кухнята и масата на вечеря!

Със своя уклон към растителната храна и кетогенното хранене кетотарианството обединява всичко най-добро – това, което е едновременно устойчиво и лечебно за нас и за света, в който живеем.

За мен кетотарианството се простира далеч отвъд храната – става дума за свобода. Свобода от храната, която не служи на вашето здраве или не ви кара да се чувствате добре. Свобода от проявите на ненаситни, неутолими пристъпи на глад. Свобода от замъгляване на мозъка и умора. Свобода от неустойчивите йо-йо диети и правила. Свобода от свързания с храната срам. Мир по отношение на тялото и храната. Това е променяща живота нова парадигма. Вместо да живеем със съзнанието, че сме на диета, вместо да сме изпълнени със срам и вина, ние сме фокусирани върху това да се чувстваме фантастично. Истинската свобода във връзка с храната е да знаете какво кара тялото ви да процъфтява и какво не.

Да започнем революция. С мен ли сте?

* Повече за този оздравителен режим при автоимунни заболявания ще научите от „Автоимунен палео протокол“ от д-р Сара Балантайн, издателство „Вдъхновения“, С., 2018 г. Може да изтеглите безплатен откъс или да поръчате книгата онлайн на vdahnovenia.bg. – Бел.изд.



Книгата
„Кетотарианство“
от д-р Уил Коуп
може да закупите онлайн [ТУК](#).