**Вред и польза углеводов.**В этой статье я попробую проанализировать влияние углеводов на человеческий организм.  
как они себя проявляют и почему сейчас это горячая тема многих сообществ, касаемых здоровья.  
  
Углеводы состоят из сахаридов. И чем их больше, тем сложнее компонент. Организм способен быстро усваивать только односложные - то есть моносахариды, поэтому более сложные формы он предварительно расщепляет до простых. На это требуется больше времени и энергии.  
Итак…  
Так называемы, быстрые - содержат только моносахариды, поэтому они моментально попадают в кровь, повышая уровень сахара и инсулина. Это дарит нам мгновенное, но быстро проходящее чувство насыщения и повышение энергии.   
Клетки рады, ведь в организме «появился свет, заработал интернет, туалет»… Все радости жизни!  
  
Сложные формы углеводов усваиваются дольше и обеспечивают чувство сытости и энергию продолжительное время.

Однажды мне пришлось анализировать феномена пика сердечно-сосудистых катастроф в разгаре лета…  
Люди пьют арбузы, закусывают дынями, вёдрами едят виноград…запасаются витаминами.  
Ну, просто пищевой рай…  
Это исследование привело меня к пониманию, что фруктозе не такая уж безобидная штука…

Фруктоза, как и глюкоза – простой углевод. Но если глюкозе, чтобы провести ее «за ручку» в клетку, требуется инсулин, то фруктозе никто не нужен!

И подвох именно в том, что попав в нашу кровь из таких «полезностей», она «с ноги» открывает любую дверь в клетку…печени (практически вся фруктоза усваивается именно клетками печени).

А там «история» такая же, как и с глюкозой – нужна организму энергия или не нужна…

Если нужна – то умный организм сжигает фруктозу или переводит ее в глюкозу, сжигает глюкозу или делает гликоген (запас).

А вот если не нужна – то синтезирует жирные кислоты (отсюда жировой гепатоз или ожирение печени) или триглицериды (развитие атеросклероза)…

Именно поэтому, стоит учитывать, что простой углевод – «аукается» нам сразу в виде глюкозы или фруктозы в крови.   
А сложный - окажется в крови минут через 40 и тоже в виде глюкозы преимущественно.   
  
Почему же так важно действительно научиться держать пищевые углеводы в узде?  
И дело не в наших формах, весе и целлюлите…   
Потому что проблема скрывается гораздо глубже…  
Потому что глюкоза *ТОКСИЧНА*!   
И ее повреждающий механизм в науке называется:   
медленное необратимое неферментативное гликирование белков…

А скорость этого процесса прямо пропорциональна количеству глюкозы в крови.  
Именно поэтому уже пришло понимание, что нельзя есть бесконтрольно крахмалистое и сладкое, даже если это всего лишь полезные фрукты…  
  
А вот если мы снабдим съеденные углеводы достаточным количеством клетчатки (грубого пищевого волокна) – то это «добро» не пойдёт прямиком в кровь со знаком минус , а останется в кишке и накормит нашу микрофлору, которая имеет ферменты для переваривания целлюлозы.

**Попробуем разобраться с гликемическим индексом.**

ГИ - условный показатель, который показывает, с какой скоростью и в каком объёме углевод из нашей тарелки станет углеводом нашей крови.

Если мы стройны и нет проблем по здоровью, то можно его и не учитывать. Но если есть желание сбросить лишние килограммы, то учитывать гликемический индекс продуктов имеет смысл и в приоритете для нас должны стать продукты с гликемическим индексом до 40.

А как же фрукты, спросите вы?  
Все дело в том, что сейчас фрукты из сезонных (краткий миг в году), стали постоянными в нашем рационе.   
И уж если мы используем их круглогодично – то обязательно с учетом адекватной физической нагрузки!

**РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ ПОХУДЕНИЯ...  
НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА.   
"ЗА" И ОБЪЕКТИВНЫЕ "ПРОТИВ".** 🥑🥥  
  
Попробую разобраться – насколько она целесообразна для похудения и где кроются «подводные камни»…  
А также описать простым языком биохимические процессы при высокожировом-низкоуглеводном кето-рационе.  
  
Итак, клеткам нашего тела нужна энергия...  
Как известно, у нас два варианта энергетического питания:  
первый – при помощи углеводов, а второй - при помощи жиров.  
  
Углеводный - более простой, поэтому имеет преимущество перед жировым метаболизмом.  
(Природа всегда выбирает наиболее целесообразный, эффективный путь, хотя имеет при этом и резервные способности!)  
  
Если мы уберем из пищи углеводы – энергии нет. Именно этим обусловлена «ломка» в первые недели перехода на кето…  
Организм «идёт» на подвиг, поскольку вынужден перестроить и переналадить метаболизм, начав извлекать энергию более сложным путем - из жиров…  
Следовательно, жировой путь метаболизма (кетогенез) запускается, если телу перестали давать углеводы и именно поэтому его можно считать приспособительной возможностью.  
Если же кетогенез запустился, то организм начинает сжигать жиры, с получением энергии, воды и… промежуточного продукта – кетоновых тел…  
  
Именно на этом принципе основана, набирающая «обороты», новомодная кето-диета...  
  
Далее...  
Для запуска этого самого кетогенеза - мы убираем из пищи чрезмерные углеводы (бесспорно это вполне обусловлено и полезно абсолютно для всех!) и, согласно Протоколу - перегружаем себя жирами (что явно подходит не всем и является перебором!)…  
  
Правда, предлагается множество кето-вариантов (от мягких - с углеводным допуском, до жестких безуглеводных) - изучайте...  
  
ЧТО ЖЕ НУЖНО УЧЕСТЬ ПРИ ПЕРЕХОДЕ НА КЕТО?  
- Прежде всего вооружиться Знанием, что резкое и быстрое жиросжигание (как внутренних, так и жиров из пищи) при запуске кетоза довольно жестко по отношению к организму.  
  
- На уровне биохимии тела нам надо помнить, что при достижении кетоза, тело начнет производить много кислых по своей природе кетоновых тел (отсюда специфический запах мочи, что само по себе как-то не эстетично).  
🆘А теперь - внимание!  
При этом произойдет и неизбежное закисление внутренней среды организма! Нарушится кислотно-щелочное равновесие… А значит будет ухудшение общего самочувствия, что в долгосрочной перспективе – путь к болезни...😂  
Туда ли нам дорога?  
  
Поэтому при похудении: чем медленнее, тем бережнее и безопаснее!  
  
А СТОИЛО ЛИ ВЫХОДИТЬ НА КЕТОЗ?  
Если мы просто существенно уменьшим чрезмерные и вредные углеводы (не исключим, а уменьшим! Что вполне обусловлено и полезно абсолютно для всех), то кетоновые тела будут образовываться, но в объёме, легко усваиваемом головным мозгом, для которого они энергетический источник.  
Этот путь - путь наименьшего закисления и лучшего самочувствия в долгой перспективе!  
  
Но это все была «голая» математика…  
Потому что мы не учли, что Сутью поддержания энерго-баланса в теле, а значит и любой адекватной диеты - являются адекватные питанию энергозатраты, то есть банальная физическая нагрузка (ходьба, танцы, зарядка, работа в саду и пр.)  
Поэтому, можно сделать вывод, что НАМ НЕ ТАК СТРАШНЫ УГЛЕВОДЫ, КАК ИХ ...НЕЭКВИВАЛЕНТНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ...  
  
Таким образом, для снижения веса нам надо лишь поставить организм в условия бОльших затрат энергии, чем мы ему предоставим в углеводах.  
  
Вывод напрашивается сам - низкоуглеводное питание и соизмеримые с ним физические нагрузки способны безопасно, безстрессово "попросить" наши жиры пойти в расщепление (липолиз)!  
  
И уж точно не стоит перегружаться кето-жирами, да еще и без учета наличия дискенизии желчного пузыря, застоя желчи и прочих невыявленных неприятностей…, которые, кстати, проявятся очень быстро на кето...  
  
Само по себе решение убрать вредные углеводы – безусловно похвально!  
Иначе организм будет брать энергию из сладостей (простых сахаров) и откажется плавить жиры.  
Крахмалистые продукты - сложные сахара, организм тоже умеет расщеплять до простых и поступит также, как и с углеводами, отказавшись сжигать жир.  
  
🆘Внимание еще раз!  
А вот полное исключение фруктово-овощных и даже с низким гликемическим индексом углеводов – считаю преступным…  
За этим исключением однозначно последуют: непереваривание, запоры, желчекаменная болезнь, провокация холецисто-панкреатита и нарушение кишечной микрофлоры…  
Все это дополнит неприятный запах тела…  
Не дороговата ли плата за размер талии?  
  
Поэтому целесообразно минимизировать простые углеводы, оставив при этом не крахмалистые (за их перечнем сходите к старику Яндексу).  
То есть, Овощи с низким гликемическим индексом, разнообразнейшие салаты из них, зелень - наше всё!  
  
Итак, резюмирую...  
Для того, чтобы адекватно запустить жиросжигание нам надобно:  
- повысить энергозатраты (любая физическая нагрузка),  
- снизить в питании, а НЕ УБРАТЬ! количество углеводов,  
- разобраться в их качестве, оставив не крахмалистые продукты,  
- не перегружать себя жирами, даже полезными...  
‼- и главное - заняться любимым делом, которое вас заждалось...  
  
Только может это уже совсем и не кето, а просто наиболее целесообразный жизненный рацион? 😉