

ДЖЕЙСОН ФАНГ

врач-эндокринолог, нефролог

ДЖИММИ МУР

пациент, похудел на 100 кг

ИНТЕРВАЛЬНОЕ ГОЛОДАНИЕ



**КАК ВОССТАНОВИТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ, ПОХУДЕТЬ
И АКТИВИЗИРОВАТЬ РАБОТУ ГОЛОВНОГО МОЗГА**

**ИНТЕРВАЛЬНОЕ,
РАЗГРУЗОЧНОЕ
И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ
ГОЛОДАНИЕ – ЧТО
ПОДХОДИТ ВАМ**

**ИНСУЛИН И КОРТИЗОЛ – КАК
СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ ГОРМОНОВ
«ЛИШНЕГО ВЕСА»**

**СОН, ГОЛОД
И ХОЛОД – ГДЕ
КРОЕТСЯ СЕКРЕТ
КРЕПКОГО
ИММУНИТЕТА**

7000
ВОСТОРЖЕННЫХ ОТЗЫВОВ НА
Amazon.com

Открытия века: Джейсон Фанг рекомендует

Джейсон Фанг

**Интервальное голодание.
Как восстановить свой
организм, похудеть и
активизировать работу мозга**

«ЭКСМО»

2016

УДК 615.874
ББК 51.230

Фанг Д.

Интервальное голодание. Как восстановить свой организм, похудеть и активизировать работу мозга / Д. Фанг — «Эксмо», 2016 — (Открытия века: Джейсон Фанг рекомендует)

ISBN 978-5-04-108444-8

Ожирение и диабет второго типа напрямую связаны с уровнем инсулина и восприимчивостью к нему. Любая еда поднимает уровень инсулина – но делает это по-разному. Углеводы дают резкие скачки вверх и длительное снижение до нормы. Жиры плавно поднимают и быстро опускают это значение. Именно поэтому подсчет калорий как таковой неэффективен при желании похудеть или оздоровить организм. Надо менять привычки. Но пищевые пристрастия, проросшие на почве определенного темпа жизни, не так легко изменить. Вместо того, чтобы пытаться готовить «особые» блюда и тратить безумные деньги на дорогостоящие «полезные» продукты питания, можно пойти куда более простым путем – вернуться «к корням» – к посту, а точнее – интервальному голоданию. Новая книга доктора Фанга рассказывает о лечебном применении голодания и развеивает все скептические вопросы, которые обычно возникают у тех, кто впервые слышит об этом методе. Никаких мучений, апатии или слабости. Никаких переживаний и потери смысла жизни. Интервальное голодание – это не диета, а значит, оно лишено всех минусов «ограниченной» жизни. Только легкость, красота и здоровье – естественные спутники системы доктора Фанга. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874
ББК 51.230

ISBN 978-5-04-108444-8

© Фанг Д., 2016

© Эксмо, 2016

Содержание

Введение	7
Выяснить, чем вызвано ожирение	9
Инсулин и диабет 2-го типа	10
Мои эксперименты с голоданием	12
«Это же шутка, верно?»	13
Мои первые попытки голодания	15
Успех в ИГ и растущие амбиции	17
Продолжительное голодание, дубль 1: неделя без пищи	19
Сочетание голодания и пищевого кетоза	22
Продолжительное голодание, дубль 2: три недели	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Джейсон Фанг, Джимми Мур
Интервальное голодание: как
восстановить свой организм, похудеть
и активизировать работу мозга

© Вершинина Н. Д., перевод на русский язык, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Введение

Джейсон Фанг



Я рос в Торонто (Канада) и изучал биохимию в Университете Торонто. Там же я закончил медицинский факультет и ординатуру по терапии.

После ординатуры я начал изучать нефрологию (болезни почек) в Калифорнийском университете в Лос-Анджелесе, в основном в медицинском центре Седарс-Синай и Медицинском центре по делам ветеранов Западного Лос-Анджелеса (в то время известном как Уодсворт). Каждая область терапии обладает индивидуальностью, и у нефрологии репутация «специализации мыслителей». Болезни почек включают в себя сложные вопросы жидкостей и электролитов, и я наслаждаюсь этими загадками. В 2001 году я вернулся в Торонто и начал работать нефрологом.

Диабет 2-го типа – одна из ведущих причин болезней почек, и я работал с сотнями пациентов, больных этим заболеванием. Большинство людей с диабетом 2-го типа также страдают ожирением. К началу 2010-го года мой интерес к загадкам в сочетании с профессиональным интересом к ожирению и диабету 2-го типа привели меня к заинтересованности диетами и питанием.

Как я прошёл путь от проповедования классической медицины до назначения интенсивных стратегий питания, в том числе голодания? Что бы вы ни думали, но тему питания в медицинских институтах изучают не слишком глубоко. Большинство школ, в том числе в Университете Торонто, уделяют этому направлению минимум времени. В первый год обучения было, наверное, несколько лекций, но всё оставшееся время учёбы, интернатуры, ординатуры и стажировки нас практически не учили диетологии.

За девять лет формального медицинского образования у меня было приблизительно четыре часа лекций о питании.

В итоге до середины 2000-х годов мой интерес к питанию оставался мимолётным. В это время диета Аткинса, продвигающая низкоуглеводное питание, была в самом расцвете. Она была повсюду. Некоторые члены моей семьи попробовали её и были в восторге от результатов. Тем не менее я, как и большинство классически образованных врачей, считал, что она непременно негативно скажется на артериях. Меня, как и тысячи других докторов, учили, что

низкоуглеводные диеты – это просто причуда и что диеты с низким содержанием жиров показывают себя как наилучшие.

А затем в самом престижном медицинском журнале мира, «Медицинском журнале Новой Англии», стали появляться исследования низкоуглеводной диеты. Рандомизированные контролируемые исследования сравнивали диету Аткинса со стандартной низкожировой диетой, которую рекомендовало большинство работников здравоохранения. Все эти исследования пришли к одному удивительному выводу: низкоуглеводная диета значительно лучше для снижения веса, чем низкожировая. Ещё более впечатляющим оказалось то, что все значительные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний – в том числе высокие уровни холестерина, сахара в крови и артериального давления – на низкоуглеводной диете заметно снижались. Это была настоящая загадка. Здесь и начался мой путь.

Выяснить, чем вызвано ожирение

Новые исследования доказали, что низкоуглеводный подход жизнеспособен. Но для меня это ничего не значило, поскольку я всё ещё придерживался принятого способа подсчёта калорий (потребляемые калории = сжигаемые калории, или *calories in, calories out* – CICO) – убеждения, что единственный способ сбросить вес – это тратить больше калорий, чем потребляешь. Но диеты, основанные, например, на методе Аткинса, не обязательно ограничивают калорийность пищи, но люди всё равно худеют. Что-то не сходилось.

Была доля вероятности, что новые исследования ошибаются. Тем не менее это было маловероятно, поскольку множество исследований показали одинаковый результат. Более того, они подтверждали клинический опыт тысяч пациентов, которые рассказывали о снижении веса на диете Аткинса.

С точки зрения логики, признание верности исследований означало, что подход CICO ошибочен. Как бы я ни пытался это отрицать, спасения гипотезе CICO не было. Она была абсолютно мертва. А если эта теория ошибочна, то что тогда верно? Что вызывает набор веса? В чём заключается этиология – фундаментальная причина – ожирения?

Врачи практически не задумываются об этом. Почему? Потому что мы думаем, что уже знаем ответ. Мы думаем, что причина ожирения – избыточное потребление калорий. И если проблема в их излишнем поступлении, тогда решение – меньше потреблять и больше тратить, увеличивая физическую активность. Это подход «меньше ешь, больше двигайся». Но здесь очевидна ещё одна проблема. Идея «меньше ешь, больше двигайся» замучена до смерти за последние пятьдесят лет, и она не работает. Для практических целей не слишком важно, почему она не работает (хотя мы рассмотрим это в главе 5). Суть в том, что все мы её пробовали – и она не сработала.

Изначальная причина ожирения – это не дисбаланс калорий, а гормональный сбой. Инсулин – это гормон, запасаящий жир. Когда мы едим, уровень инсулина повышается, подавая телу сигнал запасти часть энергии из пищи в виде жира, чтобы использовать её в будущем. Это естественный и жизненно важный процесс, который тысячелетиями помогал людям пережить голодные времена, но избыточный, постоянно повышенный уровень инсулина неумолимо ведёт к ожирению. Понимание этого подводит нас к решению: если избыток инсулина вызывает ожирение, то очевидно, что ответ лежит в снижении его уровня. И кетогенная диета (низкоуглеводная, со средним уровнем белка и большим количеством жира), и интервальное голодание служат прекрасным способом снизить уровень инсулина.

Инсулин и диабет 2-го типа

Как бы то ни было, работая с диабетиками 2-го типа, я понял, что между лечением ожирения и лечением диабета 2-го типа, двух тесно связанных между собой проблем, есть несоответствие. Снижение инсулина может эффективно бороться с ожирением, но врачи типа меня предписывали инсулин как универсальное средство от диабета, как 1-го, так и 2-го типов. Инсулин, очевидно, снижает уровень сахара в крови. Но с той же очевидностью способствует набору веса. И я наконец понял, что ответ был очень прост. Мы лечили не то.

Диабет 1-го типа и 2-го типа – это абсолютно разные заболевания. При диабете 1-го типа иммунная система организма разрушает клетки поджелудочной железы, производящие инсулин. Вызванное этим снижение уровня инсулина повышает сахар в крови. И поэтому, поскольку уровень инсулина низок изначально, бороться с этой проблемой с помощью введения инсулина имеет смысл. И, конечно, это работает. Ну а при диабете 2-го типа уровень инсулина, наоборот, повышен. Уровень сахара в крови растёт не потому, что тело не производит инсулин, а потому, что оно становится нечувствительным к нему и не позволяет ему делать свою работу. Назначая больше инсулина для лечения диабета 2-го типа, мы не лечили изначальную причину высокого уровня сахара в крови: инсулинорезистентность. Вот почему состояние пациентов с диабетом 2-го типа со временем становилось всё хуже, и им требовались всё более высокие дозы лекарств.

Но что в первую очередь вызывает резистентность к инсулину? Это был настоящий вопрос. В конце концов, у нас нет шансов вылечить изначальное заболевание, если мы не знаем его причины. Как оказалось, инсулинорезистентность вызывает сам инсулин. Тело реагирует на слишком высокий уровень любого вещества, становясь невосприимчивым к нему. Если вы пьёте слишком много алкоголя, у вас разовьётся определённый уровень резистентности – мы часто называем её «толерантностью». Если вы принимаете наркотики, например героин, у вас появится резистентность. Если вы принимаете рецептурное снотворное, например бензодиазепины, у вас также разовьётся невосприимчивость к этим препаратам. В отношении инсулина это так же верно.

Избыток инсулина вызывает ожирение, и ещё избыток инсулина вызывает невосприимчивость к инсулину, и это состояние известно как диабет 2-го типа.

С пониманием этого становится ясна проблема с лечением диабета 2-го типа: мы назначаем для его лечения инсулин, избыток которого и является причиной болезни в первую очередь. Большинство пациентов инстинктивно чувствуют, что врачи ошибались. Мне говорили: «Доктор, вы всегда утверждали, что в лечении диабета 2-го типа очень важно снижение веса, но вы выписываете мне инсулин, от которого я сильно поправился. Как это мне поможет?» Мне нечего было на это ответить. И теперь я знаю почему. Они были абсолютно правы, им это ничем не помогало. Пациенты принимали инсулин, набирали вес, и из-за этого их состояние ухудшалось и им требовалось всё больше инсулина. А затем всё повторялось: они принимали больше инсулина, набирали ещё больше веса, а с увеличением веса им требовалось ещё больше инсулина. Классический порочный круг.

Мы, врачи, абсолютно неправильно лечили диабет 2-го типа. При правильном подходе это излечимое заболевание. Диабет 2-го типа, как и ожирение, вызван избытком инсулина. Лечение заключается в снижении уровня инсулина, а не в повышении. Мы делали только хуже, мы пытались тушить пожар бензином.

Я должен был помочь своим пациентам с ожирением и диабетом 2-го типа снизить уровень инсулина, но как это нужно было сделать? Естественно, таких лекарств не существует. Есть хирургические методы, например бариатрическая хирургия (известная как «ушивание желудка»), но они высокоинвазивны и имеют ряд необратимых побочных эффектов. Един-

ственным доступным методом оставалась диета: снижение уровня инсулина с помощью изменения пищевых привычек.

В 2012 году я создал Программу интенсивного менеджмента питания, которая была сосредоточена на питании как методе лечения ожирения и диабета 2-го типа. Сначала я рекомендовал диеты с низким и очень низким содержанием углеводов. Поскольку рафинированные углеводы стимулируют выработку инсулина, снижение их количества может эффективно снизить уровень инсулина.

Я давал своим пациентам подробные советы по питанию. Я проверял их дневники питания. Я просил. Я умолял. Я льстил. Но диеты просто не работали. Советы казались трудноисполнимыми; пациенты жили загруженной жизнью, и им было сложно менять пищевые привычки, в том числе из-за того, что многие советы шли вразрез со стандартными рекомендациями употреблять меньше жиров и меньше калорий.

Но я не мог так просто сдаться. Их здоровье и сама их жизнь зависели от уровня инсулина. Если им так сложно избегать определённых продуктов, то почему бы не сделать всё как можно проще? Они могут просто ничего не есть. Одним словом, решение было в голодании.

Мои эксперименты с голоданием Джимми Мур



На этих страницах вы прочитаете о лечебном применении голодания и о том, какую невероятную пользу оно принесёт вашему здоровью, если вы впустите его в свою жизнь. Но вам может быть интересно, как на самом деле может выглядеть опыт голодания – в особенности, наверное, для того, кто был абсолютным скептиком, пока не попробовал сам. Именно этим я и поделюсь с вами в этой главе. Меня зовут Джимми Мур, и я автор международных бестселлеров *The Ketogenic Cookbook* («Кетогенная поваренная книга»), *Keto Clarity* («Ясность про кето») и *Cholesterol Clarity* («Ясность про холестерин»), а также я веду самый долгоживущий подкаст *The Livin' La Vida LowCarb Show with Jimmy Moore* («Жизнь в низкоуглеводном стиле с Джимми Муром»). Когда я открыл для себя невероятную работу доктора Джейсона Фанга, то понял, что нам необходимо сотрудничать, чтобы получить всеобъемлющую информацию о голодании и передать её в руки как можно большего количества людей. Но я не всегда был таким верным поклонником голодания.

«Это же шутка, верно?»

Когда я около десяти лет назад впервые услышал о голодании как о способе улучшить здоровье в целом, его можно было описать как «ещё одно слово на букву Г». Ради чего нужно намеренно морить себя голодом? Как вообще можно считать, что добровольное голодание может быть полезным? Это же шутка, верно? Поверьте, я знаю, что многие из вас, читателей этой книги, наверняка думали о чём-то подобном. Тогда, в 2006-м, я не осознавал полностью, насколько полезным голодание однажды окажется для меня, в том числе оказав невероятное воздействие на уровень сахара и холестерина в моей крови.

Впервые об идее периодического голодания я услышал от доктора Майкла Идса, автора бестселлера «Власть белка». В 2006 году доктор Идс начал писать об очень успешной потере веса и других выгодах для здоровья, которые он увидел в том, что назвал интервальным голоданием, или ИГ. В то время идея регулярных периодов без пищи вообще была новой, и то, как он их описывал, выглядело едва ли возможным для выполнения: последний приём пищи в шесть часов утра и ничего не есть до шести часов утра следующего дня. Получалось, что вы всё ещё принимаете пищу каждый день, но такая стратегия заставляет ваш организм обходиться без еды 24 часа.

Должен признаться: мне никогда за всю мою жизнь не приходилось так долго обходиться без пищи, и я относился к самой идее голодания, даже на интервальной основе, с огромным скептицизмом. Почему? Потому что я люблю поесть, что видно из того факта, что однажды я набрал добрых 186 кг. Конечно, когда я столько весил, то поглощал вредную еду и сладкую газировку в огромных количествах, как будто в последний раз. В детстве, в колледже, в двадцать с небольшим, когда я женился, и когда я разменял четвёртый десяток, у меня были ужасные пищевые привычки, которые привели к серьёзным нарушениям обмена веществ. К счастью, в 2004 году я узнал о низкоуглеводной диете, которая позволила мне сбросить больше 80 кг за год и избавиться от трёх назначенных врачом лекарств для снижения уровня холестерина, высокого артериального давления и проблем с дыханием. Мне нужно было поделиться с другими невероятным успехом, которого я добился на этой диете, и я создал онлайн-платформу *Living La Vida Low-Carb* («Жизнь в низкоуглеводном стиле»), на которой обучаю, поддерживаю и вдохновляю других на собственное путешествие к здоровью. Я пишу книги, читаю лекции по всему миру и общаюсь со многими из самых влиятельных и образованных людей, создающих движение в науке о питании, фитнесе и здоровье. Это самая приятная работа в моей жизни, и я счастлив, что могу зарабатывать ею на хлеб.

Несмотря на резкие перемены в питании, я не переставал наслаждаться едой! Отсюда и происходило моё скептическое отношение к периодическому голоданию. Тем не менее меня заинтриговало то, что о нём говорил доктор Идс, и я начал разбираться в теме. Одна из вещей, о которых я узнал, заставила меня сесть и задуматься. В 2009 году я общался с преподавателем биологии Бостонского колледжа Томасом Л. Сейфридом, который изучал альтернативные методы профилактики и лечения онкологии, в том числе кетогенную диету с ограничением калорийности для лечения рака мозга и других видов рака. Одно из самых интересных и запоминающихся сокровищ этого получасового интервью появилось в конце, когда доктор Сейфрид высказал смелое утверждение, что ежегодное семи – десятидневное голодание на воде может быть полезно для профилактики рака. УХ ТЫ! Но для меня, скептически относившегося даже к интервальному голоданию, неделя без пищи была чем-то ещё более ужасным. Кто вообще на такое способен?

Но к этому моменту того, что я уже узнал, было достаточно, чтобы убедить себя попробовать голодать. Не стоит и упоминать о том, что, прежде чем пытаться пробовать многодневное

голодание, я должен был разобраться с ИГ, и, поскольку я всегда был искателем приключений, я решил попробовать. Мама дорогая, во что я ввязался?!

Мои первые попытки голодания

Ладно, прежде чем мы заговорим о хороших сторонах голодания, я должен честно рассказать о плохой его стороне, и всё, что я могу сказать о своём первом опыте интервального голодания день через день – голодания в течение 24 часов через день – это ох, ох и ОХ! Оно продолжалось 4 дня 19 часов и 15 минут. Но ощущалось вечностью! Я наделал ошибок, из-за которых эта попытка оказалась тяжелее, чем должна была быть. Но прежде чем я объясню, чему вы должны научиться на моих ошибках, я расскажу, что сам узнал о себе во время первого неприятного опыта ИГ в 2006 году.

1. Я всё ещё зависел от кофеина. Первый день голодания был полон боли, потому что большую часть дня у меня ужасно болела голова. Хотя на второй день боль уменьшилась.

2. Я очень давно не чувствовал настоящего голода. После потери 80 кг моя философия заключалась в том, чтобы никогда не позволять себе испытывать чувство голода и не срываться в старые пищевые привычки (ирония в том, что, когда я сидел на низкожировой диете, то постоянно испытывал муки голода). Теперь же прислушиваться к телу стало выгодно, потому что у меня больше не было пищевых искушений.

3. Из-за сильного голода я переедал. В конце второго голодного дня мы вместе с моей женой Кристиной отправились в Steak & Ale на их специальный шведский стол. Из-за загруженности они готовили и подавали стейки дольше, чем обычно. Я был так голоден, что за минуту съел целую тарелку салата, проглотил первый стейк, двадцать минут ждал следующий и уничтожил и его тоже. Спустя ещё тридцать минут официант принёс мне ещё одну порцию (после того как то, что я съел, немного улеглось в желудке), и я начал есть, но, управившись с половиной, понял, что сыт. И не просто сыт, а по-настоящему объелся! Желудок болел так, что, когда мы вернулись домой, мне пришлось принять лекарство от изжоги и лечь. Я был просто ненасытным зверем!

4. Важно было употреблять достаточное количество еды, чтобы хватало энергии для ежедневных тренировок. В первый день голодания я попытался оставить на эллиптическом тренажёре своё обычное сопротивление и скорость, но просто не справился с ними. Обычно я выставляю сопротивление 13 и скорость 13,5 км в час, но мне пришлось убавить сопротивление до 7, а скорость – до 11 км, чтобы выдержать обычную продолжительность тренировки. Конечно, я сжёг меньше калорий. Ещё хуже было то, что даже в те дни, когда я ел, я ощущал заметную нехватку энергии, которая не исчезала до окончания эксперимента. Чтобы полностью восстановить силу и выносливость, мне понадобилось несколько недель.

5. В то время мне казалось, что прожить без еды 24 часа невозможно. В первый день у меня из-за кофеиновой ломки настолько сильно болела голова, что я практически не замечал голода и головокружения. Но на второй день мне казалось, что я плаваю по офису, готовый отключиться в любой момент. Во всём теле ощущалась слабость, и я чувствовал себя отрешённым от всего, словно покинул мир живых. Коллеги постоянно спрашивали, всё ли со мной в порядке, потому что я был не похож на обычно бодрого себя.

Можете назвать меня слабаком, потому что я не выдержал и недели эксперимента с ИГ, но мне это было просто не по силам. И этому есть несколько причин.

Во-первых, я продолжал во время голодания пить диетические газировки, и из-за этого столкнулся с голодом и ломкой, которой не испытал бы, откажись я от газировки. Во-вторых, во время голодания я не получал достаточно соли, что привело к утомляемости и упадку сил. Вместо диетических газировок куда лучше бы подошёл костный бульон с морской солью, содержащий необходимые электролиты и насыщающий. И наконец, у меня просто не было правильного

настрою. Я не ожидал, насколько трудно будет поначалу, и не был готов справляться с голодом – как настоящим, так и воображаемым.

После того как попытка ИГ провалилась и сгорела в огне славы, я не думал, что попробую снова. Но в 2011 году, после деликатного толчка от таких людей, как Робб Вольф и другие сторонники ИГ, я решил дать голоданию ещё один шанс.

Успех в ИГ и растущие амбиции

Во время второй попытки я давал себе от 18 до 20 часов между приёмами пищи, и для меня это было намного лучше, чем перерывы в 24 часа. На самом деле, было довольно просто поесть с утра, примерно в 9 часов, а затем – около 2 часов дня, ограничившись этими приёмами пищи за сутки. Так что я постился с 2 часов дня до 9 часов утра следующего дня, около 19 часов. Иногда я менял промежутки и переставлял первый приём пищи на полдень, а второй – на 17:30, чтобы уменьшить время между приёмами пищи. Для меня это было удобно и вскоре стало совершенно естественным.

Я не перестал думать об идее продолжительного голодания как способа улучшить здоровье. Когда в 2009 году я в своём подкасте беседовал с доктором Томасом Сейфридом, он был непоколебимо убеждён в том, что недельное голодание может быть полезно как ежегодная противораковая стратегия. Конечно, большинство людей не смогут (или, что более реалистично, не захотят) сделать что-то подобное. Но что, если я сам попробую это сделать? Когда интервальное голодание стало для меня привычным, в 2011 году я решил, что, возможно, пришло время увеличить период до целой недели. Смогу ли я выдержать более долгое время? Тогда я этого не знал, но сегодня я рад, что не поддался страху и дал себе шанс.

Помимо того что голодание давалось мне всё проще, мою решимость продлить его период укрепляли ещё две вещи. Во-первых, один из читателей моего блога, который за год провёл три недельных голодовки по совету врача, рекомендовавшего их ему, чтобы помочь с болезнью простаты, показал мне возможную перспективу. Вот что он сказал:

Нагрузка, которой подвергается ваше тело, когда вы голодаете, идентична той, которую вы получаете, когда едите. Причина, по которой это важно, заключается в том, что, когда вы думаете, что голодны при обычном питании, этот же опыт голода присутствует и при голодании. Другими словами, ощущение голода при голодании такое же, как при обычном питании. И вам приходится спрашивать себя, как вы можете быть голодны, если ели три часа назад, если чувство голода такое же, как если бы вы ничего не ели неделю. То, что мы называем голодом, на самом деле им не является. Это желание поесть нельзя принимать всерьёз.

Ух ты! Значит, если мы научимся правильно смотреть на голод, мы сможем успешнее противостоять искушениям, с которыми многие из нас неизбежно сталкиваются во время голодания. Как кратко сформулировал мой читатель, «голодание позволяет переосмыслить голод, и он больше не будет диктовать вам, что положить в рот». Думаю, все мы можем что-то для себя вынести из этого утверждения. Кстати, цикл недельных постов, которые провёл этот мой читатель, оказался «потрясающим успехом» в лечении его болезни простаты. Это помогло мне поверить, что голодание – действительно мощная терапия.

Вторая вещь, которая подтолкнула меня к недельному голоданию, – это то, что я многое узнал о пользе состояния пищевого кетоза. А голодание и кетоз прекрасно сочетаются, как бекон и яйца. Когда вы едите низкоуглеводную пищу со средним содержанием белка и высоким содержанием жира – то, что называется кетогенной диетой, – голодать становится намного проще. Резкое ограничение углеводов и снижение количества белков помогают контролировать уровень сахара в крови и инсулина, а употребление адекватного количества здоровых насыщенных и мононенасыщенных жиров удерживает голод в рамках. И вот ключ к тому, почему кетодиета прекрасно подходит для голодания: состояние кетоза учит организм использовать в качестве топлива жир, а не сахар, и, поскольку во время голодания организм

проделывает именно это, то, если вы уже в кетозе, ваше тело уже использует правильное горючее.

Подумайте об этом: у вас прямо сейчас есть как минимум 40 000 ккал из жира в организме и всего 2000 ккал – из сахара. Если вы сжигаете жир, то, если вы будете голодать, ваш организм просто продолжит использовать жир как основное топливо. А если вы сжигаете сахар, то тело использует эти 2000 ккал сахара. Они закончатся, и вы снова почувствуете голод. И так будет продолжаться, пока ваше тело не научится использовать жир. Сжигая сахар, вы будете чувствовать голод намного чаще и интенсивнее. Вот поэтому кето (я описал его в подробностях в книге *Keto Clarity* («Ясность о кето»)) – отличный первый шаг к голоданию, как интервальному, так и продолжительному.

Сам я ещё не был в кетозе, когда начал недельное голодание, но я уже долгое время был на низкоуглеводной диете и был уверен, что мой организм выдержит продолжительный пост.

Продолжительное голодание, дубль 1: неделя без пищи

Вечером 10 апреля 2011 года я сознательно принял решение сделать одну из самых необычных вещей, какие я только делал за четыре десятка лет жизни: я начал недельное голодание. Намеренно. Просто для того, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.

Многие спрашивали, не худеть ли я собрался, и ответ был – категорическое «нет». Любая потеря веса при законченном продолжительном голодании, в отличие от интервального, не задерживается надолго, стоит только вернуться к обычному режиму питания. Я не говорю о том, что несколько килограммов жира не уйдут – это в любом случае произойдет и это очевидно неплохо. Но моей главной целью было отслеживание того, как я протяну неделю без какой-либо пищи.

Я узнал больше, чем мог себе представить.

Физический опыт голодания

Первые три дня были самыми трудными, потому что моё тело буквально криком требовало пищи. Большую часть времени я чувствовал себя отстранённо, всё вокруг будто двигалось в замедленной съёмке. Но в то же время мой разум был ясен, и я прекрасно функционировал, несмотря на отсутствие еды. И, честно говоря, большую часть времени голодания я чувствовал себя хорошо. Четвёртый и пятый день были лучшими из семи, поскольку я ощутил прилив новообретённой энергии, о котором говорили многие, с кем я общался. На шестой день, тем не менее, мне пришлось бороться с сильным желанием съесть что-нибудь. И на седьмой день, когда я был в церкви и принимал причастие, я чувствовал себя ужасно, словно сахар у меня в крови упал до уровня, полностью лишившего меня энергии. Когда я проверил уровень сахара, то увидел, что он около 2,7 ммоль/л. К тому же к двум часам дня я едва мог держаться на ногах. Это был последний день поста, и я понял, что пришло время его закончить.

Воздействие на уровень сахара в крови и вес

Я не измерял уровень сахара каждый день, но те несколько замеров, которые я делал, показывали плюс-минус 3,3 ммоль/л. Конечно, это ниже, чем 4,4, которые я обычно видел, учитывая мой здоровый низкоуглеводный образ жизни, но так бывает, когда вы вообще не едите. Контроль сахара и недельный отдых поджелудочной железы от производства инсулина – отличный повод попробовать голодание.

В первые несколько дней я терял примерно по 450 г в день, а потом потерял ещё килограмм с небольшим за 4–7-й дни. Хотя я и не собирался худеть с помощью голодания, но оно вызвало значительное изменение – 6 кг за неделю. Позже я узнал, что потеря веса при недельном голодании вызвана в основном потерей воды, поскольку голодание уменьшает запасы гликогена.

Тренировки

Хотите – верьте, хотите – нет, но я решил продолжать свои обычные тренировки во время голодовки, и мне это удалось намного лучше, чем я ожидал. Я не собирался перенапрягаться и сразу сказал жене, что, если почувствую головокружение или что-то подобное, то тут же остановлюсь. И всё равно, я два раза играл в волейбол и ходил на пару занятий по пилатесу и йоге, и всё это без каких-либо проблем. Хотя я и выпадал из реальности на волейболе, но всё равно мог играть, бегать, прыгать и отбивать подачи на первой линии!

Туалет

Да, я знаю, не самая приятная тема для разговора, но это часть опыта голодания. Я ожидал, что буду часто навещать фарфорового друга лишь в первые пару дней, но в конце недели я всё ещё видел довольно много отходов, и это было странно: ведь я ничего не потреблял несколько дней, и что тогда выходило? Это напомнило мне, что в организме намного больше отходов, чем мы думаем, и что голодание может помочь избавиться от большей их части.

Витаминные добавки

Я не прекращал приём обычных добавок во время поста. Я продолжал принимать мультивитамины, витамин D₃, магний, пробиотики и другие витамины, уже много лет входившие в мой план питания. Возможно, стоило на эту неделю отказаться и от них, но я не стал.

Как я справился

Это была моя первая попытка голодания больше одного дня, и я не знал, чего ждать, помимо того, что говорили другие. Одна из сложностей, с которыми я столкнулся, – то, как справляться с симптомами голода: пустотой в голове и вялостью, которые я испытал на себе во время первого голодания. Я пил много воды (это очень важно для любого голодания), но решил, что мне нужно ещё. И я добавил немного диетической газировки (газированные напитки с заменителями сахара. – **Прим. науч. ред.**), надеясь, что она мне поможет. Хотя я больше не пью диетические газировки, они всё же помогли мне пережить пост (да, я знаю, доктор Фанг не рекомендует это – см. стр. 203 – и, вероятно, они и были основной причиной того, что моя первая попытка голодания оказалась такой трудной. Но нам всем нужно пройти этот путь). Я также включил бульонные кубики для поддержания баланса электролитов. Позже я узнал о более здоровом способе поддержания их равновесия с помощью комбучи (настоя чайного гриба. – **Прим. науч. ред.**) и костного бульона с морской солью.

Реакция других

Когда я начал делиться опытом голодания в социальных сетях, отклик оказался, наверное, самой неожиданной частью всего эксперимента. Это был весь диапазон – от поддержки от тех, кто считал голодовку отличной идеей и подбадривал меня всю дорогу, до тех, кто говорил, что я убиваю себя и подрываю сам принцип низкоуглеводного образа жизни, который продвигаю. Иные отклики были такие, словно я выругался в церкви!

Что нужно было делать по-другому?

Ненавижу это говорить, но я бы поменял всё в своём первом опыте недельного голодания. Опыт прошёл так, как прошёл, и открыл глаза на многое. Тогда я собирался съесть немного кокосового масла, если голод будет нестерпим, но этого так и не произошло, и сейчас я не могу не думать о том, повлияло бы кокосовое масло или какие-то другие стратегии на моё самочувствие. Добавление чего-то могло помочь справиться с голодом, а могло и не помочь. И это заставило меня задуматься о том, как настроить и улучшить попытки голодания в будущем.

После завершения поста я решил написать человеку, который вдохновил меня на эту недельную голодовку – самому доктору Сейфриду, с которым я в тот год встретился лично на конференции по ожирению в Балтиморе, Мэриленд. Когда я рассказал ему о своём опыте, он

сказал, что счастлив услышать, что я пережил этот эксперимент. Он добавил, что витамины и другие продукты, которые я употреблял во время голодания, «отправляли телу смешанные сигналы», чем сделали пост более сложным. Доктор Сейфрид отметил, что голодание в целях профилактики рака должно включать, возможно, только дистиллированную воду и ничего больше. Он также сожалел, что я не измерял уровень кетонов – побочных продуктов сжигания жира – у себя в крови (я узнал о них больше и начал их измерять годом позже). Он предположил, что количество кетонов у меня в крови выросло, что помогло мне выдержать недельную голодовку.

Доктор Сейфрид так впечатлился моим опытом, что включил его в свой учебник о раке *Cancer as a Metabolic Disease: On the Origin, Management, and Prevention of Cancer* («Рак как метаболическое заболевание: о возникновении, лечении и профилактике рака»). Вот что он написал:

Мистер Джимми Мур также описал в видеоподкасте свой опыт семидневного голодания преимущественно на воде. Мистер Мур – известный блогер, рассказывающий о пользе низкоуглеводной диеты для здоровья. У него была возможность простым языком документировать физиологические изменения, с которыми он столкнулся во время голодания. Мистер Мур включил в рацион на время голодания бульонные кубики. Куриный и говяжий бульоны содержат немного калорий и соль, что может помешать снизить уровень глюкозы до уровня, необходимого для максимального метаболического давления на клетки опухоли. Тем не менее уровень глюкозы в крови мистера Мура за время голодания снизился до необходимого для лечения опухоли терапевтического уровня. Для изучения влияния бульона и других низкокалорийных и низкоуглеводных продуктов на уровень глюкозы в крови и кетонов во время голодания нужны дальнейшие исследования. Тем не менее для пациентов с раком может быть важно узнать из подкаста мистера Мура о том, что голодание не вредит здоровью.

Сочетание голодания и пищевого кетоза

Перенесёмся в 2012 год, когда я начал годичный эксперимент с пищевым кетозом. Употребляя низкоуглеводную, среднебелковую и с высоким содержанием жира пищу, я получил возможность переключать тело с использования глюкозы в качестве топлива на сжигание жира. Я включил в эксперимент отслеживание уровня кетонов в крови, как советовал доктор Сейфрид.

Я не собирался включать в эксперимент с кетозом голодание. Но вскоре я обнаружил, что оно появляется спонтанно и естественно, особенно когда уровень кетонов в крови достигал 1 ммоль. Я помню, что в первые несколько недель эксперимента моя жена спросила, когда я последний раз ел. Посмотрев на часы и проверив дневник питания, я обнаружил, что это было 28 часов назад. Я просто забыл поесть. В свете моих отношений с едой это было абсолютно потрясающе!

Раз уж моё тело переключилось со сжигания глюкозы на сжигание жира, сама мысль о том, чтобы позавтракать, перекусить, пообедать, перекусить, поужинать, перекусить и ещё раз что-то съесть ночью была просто глупой. Почему я должен хотеть есть так часто, если я не голоден? Моё тело ясно говорило мне, что его устраивает то, что меня больше не преследуют навязчивые мысли о еде. Нам просто не нужно есть так часто и так много, как мы привыкли, и,

ЭМИ БЕРГЕР ЗВЁЗДЫ ГОЛОДАНИЯ

Я рекомендую моим клиентам перейти на здоровую, богатую питательными веществами низкоуглеводную диету и привыкнуть к ней, прежде чем экспериментировать с голоданием. Я думаю, голодать проще и приятнее, когда тело перестало криком требовать углеводов.

если достичь кетоза с помощью настоящих, цельных продуктов на диете с низким содержанием углеводов, средним содержанием белков и высоким содержанием жира, с адекватным количеством калорий, это позволит вам спонтанно поститься от 12 до 24 часов (в книге *Keto Clarity* я подробно рассказываю, как переход на кетогенное питание помогает перейти к интервальному голоданию).

Главное, что я хочу сказать, – это то, что, когда я достиг состояния пищевого кетоза, то есть когда я стал сжигать по большей части жир, а не сахар, – голодание стало для меня совершенно естественным. Конечно, многие из вас, читателей этой книги, не сидят на кетогенной диете и не стремятся к пищевому кетозу, и это нормально (хотя вам бы стоило!). У доктора Фанга есть множество историй успеха использования голодания как способа терапии пациентов, не находящихся в кетозе. Но мой собственный опыт голодания показал, что оно давалось мне тяжело до кетоза и стало абсолютно естественным и простым после него.

Это недельное голодание по-настоящему показало, как кетоз может поддерживать мою энергию и комфорт во время поста. Хотя я и не был в кетозе, когда начинал, но моё тело во время голодания сжигало жир и производило кетоны, и это было отлично. Главное, что следует помнить: когда вы привыкнете к голоданию, оно будет происходить очень естественно и после нескольких первых раз не будет ассоциироваться с голодом и неудобствами. И советы в этой книге помогут вам пережить эти первые несколько раз, которые, как я полагаю, будут трудными. Но «трудно» – не значит «невозможно». Мой первый эксперимент с голоданием был ужасен, но сейчас я могу это сделать без всяких проблем и чувствую себя отлично. Всё, что я могу сказать: попробуйте сами и посмотрите, что выйдет. Отсутствие необходимости

думать о еде 24 часа в сутки семь дней в неделю круглый год невероятно освобождает. Слово «голодание» всё ещё кажется вам ругательством?

А что делать, если вы проголодались или вам нехорошо во время интервального голодания? Хмммм, Земля, приём! Съешьте что-нибудь! Это не квантовая физика. Лёгкий голод и дискомфорт в первые пару дней нормальны, но есть разница между небольшими неудобствами и «я-буквально-откушу-кому-нибудь-голову-если-что-нибудь-не-съем»-дискомфортом. Если энергия у вас закончилась и не восстанавливается, или вы чувствуете себя не так, как обычно, или если вы безумно голодны, не перенапрягайтесь. Голодание не должно причинять физическую боль. Прекратите его, съешьте что-нибудь и попробуйте снова где-нибудь через неделю.

Конечно, как писал читатель моего блога, настоящий голод очень отличается от того, что мы ожидаем. Большинство людей не прислушиваются к тому, что говорит им тело, – это грустно, но это факт. Вместо этого они едят больше по привычке, ради спокойствия или от скуки, нежели по каким-то ещё причинам. Это обязательно нужно понимать, если вы решили попробовать голодание.

Если вы никогда прежде не пробовали ИГ, 24 часа без пищи могут выглядеть абсолютно ужасными. Ваше тело привыкло получать пищу в определённое время дня и будет посылать не такие уж деликатные сигналы, что пора поесть. Я думал, что это и есть настоящий голод, но это не так. Это всего лишь внутренние часы вашего тела, которые пытаются вернуть вас к обычному, знакомому режиму питания. Но значит ли это, что мы должны поддаваться желанию поесть, когда возникает это ощущение? Я считал, что да, но опыт показал, что на самом деле это абсолютно не так. На самом деле наш желудок может оставаться довольным даже тогда, когда все вокруг набрасываются на еду, потому что «время обеда».

Когда я весил больше 180 кг, в основном речь идет о 2004 годе, я чувствовал голод буквально всё время, независимо от того, сколько съел. Умение контролировать голод и узнавать, как ощущается настоящий голод, было значительной частью моего последующего успеха и до сих пор, спустя годы, помогает мне.

Есть множество людей, подобных мне, которые могут без проблем поесть один или два раза в день благодаря состоянию пищевого кетоза, так что мы можем достаточно естественно пережить периоды голодания. Но я должен сказать, что с голоданием связаны социальные испытания. Если ваши друзья или семья хотят собраться за обедом, а вы не голодны или соблюдаете длительный пост, некоторые люди просто не знают, как на это реагировать. Вы не хотите вести себя грубо, а хозяева не хотят чувствовать, что сделали что-то не так. Помните: подобные события связаны не столько с едой, сколько с социальными связями. Сфокусируйтесь на общении, и пусть они уплетают за обе щеки всё, что хотят. Большинство людей вряд ли заметит, что вы не едите. А если и заметят, это их проблема, а не ваша. Конечно, лучше всего планировать голодание так, чтобы оно не попало на праздники и события, на которых еда важна. Не начинайте семидневное голодание за три дня до дня рождения или свадьбы. Но на повседневных спонтанных встречах попробуйте вести себя как обычно и наслаждайтесь компанией, не фиксируясь на еде.

Продолжительное голодание, дубль 2: три недели

После успешного испытания кетогенной диеты в 2012 и 2013 годах, которое привело к более глубокому пониманию пищевого кетоза, я подумал, что полезно было бы снова попробовать голодание. Конечно, мне не нужно было пробовать ИГ – я и так его практиковал почти каждый день, поскольку кетоз сделал его очень простым. Так что я решил повторить длительное голодание, чтобы посмотреть, выдержу ли я больше недели. Я познакомился с доктором Фангом в 2015 году. Узнав о работе, которую он провёл с более чем тысячей пациентов, используя разные протоколы голодания для улучшения их здоровья, я был захвачен идеей голодания больше, чем неделю. Смогу ли я на этот раз продержаться двадцать один день без перерыва?

В сентябре 2015 года я начал трёхнедельный пост с водой, комбучей и костным бульоном с морской солью общей калорийностью менее 200 калорий в день. Технически это не было чистым голоданием, ведь присутствовало минимальное поступление калорий, и доктор Фанг утверждал, что больше всего пользы я получу, проходя голодание только с водой. Я ежедневно публиковал обновления на своём канале Periscope. Мой вес предсказуемо быстро начал уменьшаться, как и уровень сахара в крови – он дошёл до 3,8 ммоль/л и даже ниже без всяких признаков гипогликемии. Я следил и за уровнем кетонов в крови, и хотя в начале он был низким, но резко подскочил до 2,5 ммоль к четвёртому дню поста. Я ощущал эйфорию и удивительный прилив энергии, совершенно не похожий на моё прошлое длительное голодание!

Первый день голодания прошёл удивительно легко, потому что я уже привык к суточному голоданию на кетогенной диете. Второй день оказался самым сложным: желание поесть было намного сильнее, чем я ожидал. Но потом, когда я пережил второй день, произошло что-то невероятное: голодать стало удивительно просто. Очень легко было просто ничего не есть.

Убеждение, что, если вы не едите, то голод будет усиливаться со временем, просто неверно. На самом деле я осмелюсь сказать, что после нескольких дней голодания вы на самом деле будете чувствовать себя более нормально, чем когда-либо раньше. И, если вы не думаете о том, что съесть, когда это съесть и где, как и об остальных социальных привычках, связанных с едой, у вас появляется время для других вещей. Вы поймёте, что стремление поесть – скорее психическое, чем физическое.

Как же прошла моя попытка трёхнедельного голодания? Я продержался семнадцать с половиной дней, а потом мне помешало то, чего я никак не ожидал: стресс от путешествия. Мы с женой поехали вместе с друзьями на Миртл-Бич, Южная Каролина, в начале пятнадцатого дня эксперимента, и к вечеру семнадцатого дня мой желудок урчал не переставая сорок пять минут! Поскольку дело было вечером, я решил подождать до утра, надеясь, что чувство голода исчезнет. Оно не исчезло, и я прервал голодание всего на несколько дней раньше изначальной цели. Но я прислушался к своему телу, а это очень важно при голодании.

Пост нетрудно закончить, когда становится очевидно, что пришло время. Я голодал почти в три раза дольше, чем когда-либо в жизни, так что я был вполне доволен. Но тот факт, что мне пришлось прекратить, показал, насколько сильным может быть воздействие стресса, и я начал принимать активные меры по снижению уровня стресса в своей жизни – с помощью медитации, уменьшения времени в сети, занятий йогой и регулярного массажа. Всё это помогает. Поскольку у меня серьёзная резистентность к инсулину из-за долгих лет неправильного питания, я думаю, стресс влияет на меня сильнее, чем на большинство людей. Если я разберусь с этой частью головоломки здоровья, возможно, в будущем появится книга под названием *Stress Clarity* («Ясность о стрессе»). Оставайтесь на связи!

РОББ ВОЛЬФ ЗВЁЗДЫ ГОЛОДАНИЯ

Голодание – это стресс. Будет ли оно стимулирующим (полезным) или потенциально разрушительным, очень сильно зависит от того, какие ещё стрессовые факторы участвуют в игре.

Я предсказуемо потерял вес за время голодания: 8,5 кг. Это не было основной целью, но стало приятным побочным эффектом. Более интересным было то, что ещё 7 кг ушли, когда я проверил вес через месяц после завершения голодания. Это было неплохо. И, поскольку я тот ещё зануда, когда дело касается показателей здоровья, я, конечно же, сделал ряд анализов крови до и после 17,5-дневного голодания, чтобы увидеть его действие. Некоторые результаты были предсказуемы, но другие оказались полной неожиданностью. Вот что произошло с различными маркерами крови до и сразу после поста:

	До голодания	После голодания
Общий холестерин	295	195
ЛПНП	216	131
ЛПВП	61	50
Триглицериды	90	68
Липопротеины низкой плотности	2889	1664
Малые липопротеины низкой плотности	1446	587
Липопротеин(а)	441	143
Инсулин натощак	13,9	10,0
С-реактивный белок	1,6	0,94

Большая часть этих цифр относится к здоровью сердечно-сосудистой системы, в том числе расширенные анализы на холестерин (вы можете узнать больше об уровне холестерина из моей книги 2013 года *Cholesterol Clarity* «Ясность о холестерине»). Но позвольте мне объяснить, что здесь произошло. Вы заметили, как кое-что заметно выделяется на фоне остальных? Да, это холестерин. Общий уровень холестерина снизился на 100 пунктов меньше чем за три недели голодания, без использования лекарств, его снижающих, типа статинов. Врачи часто говорят нам, пациентам, что снизить уровень холестерина, чтобы у нас не случилось сердечного приступа, можно только лекарствами, но вот он – способ уменьшить холестерин абсолютно без лекарств.

Мой уровень ЛПВП, известных как «хороший» холестерин, предсказуемо снизился за время поста с 61 до 50. Один из основных источников холестерина высокой плотности – это жир, в особенности насыщенные жиры. Так что, если не потреблять пищу, можно ожидать, что ЛПВП снизится. Но по большей части в снижении общего уровня холестерина виноват холестерин низкой плотности, который упал с 216 до 131. Но это не показывает всех улучшений, которые произошли с моей сердечно-сосудистой системой. Голодание сделало то, чего не могли сделать никакие лекарства.

Расширенная липидограмма, известная как ядерно-магнитно-резонансный липофиль, показывает актуальное количество частиц липопротеинов низкой плотности и размер этих частиц. Когда я начал голодание, общее количество частиц ЛПНП было 2889, а число малых частиц ЛПНП (настоящих «плохих» липопротеинов) было 1446. После голодания это число сократилось до 1664 и 587, соответственно, показывая заметное улучшение. Но, возможно, самым впечатляющим результатом оказалось количество ЛП(а), липопротеина а, фактора риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Мой начальный уровень ЛП(а) состав-

лял 441 и был экстремально высок (и всегда таким был), и он снизился до 143. Это яркое свидетельство терапевтического эффекта голодания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.