

TURINYS

Ivadas	5
1 Kodėl mes priaugame svorio	17
2 Protarpinis pasninkavimas — pripažintas ir populiarius	32
3 Argumentai greito svorio metimo naudai	68
4 Kodėl man patinka Viduržemio jūros regiono dieta	84
5 Būkite aktyvūs	100
6 Būdai įveikti stresą	110
7 Kaip laikytis 800 kalorijų per dieną dietos	118
8 Superdidelis aš	157
Receptai	163
800 kalorijų per dieną dietos valgiaraščiai	249
Kelios pastabos apie „mokslinį požiūrį“	258
Dar keli papildomi tyrimai	263
Šaltiniai	265
Rodyklė	270

IVADAS

2012 m. kartu su žurnaliste Mimi Spencer parašiau knygą „Dieta 5:2“ (*The Fast Diet*). Joje išdėdėčiau tuo metu dar labai naujos dietos — protarpinio pasninkavimo — principus ir papasakojau apie jos naudą sveikatai.

Nors minėjau skirtingus pasninkavimo būdus, didžiausią dėmesį sutelkiau į tai, ką vadinu „5:2 metodu“. Užuoat ribojus suvartojamų kalorijų skaičių kiekvieną dieną, kaip to reikalauja standartinė dieta, pasiūliau rinktis lengvesnį būdą — dvi dienas per savaitę sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį iki 600 kcal (vyrams) arba 500 kcal (moterims), o kitas penkias dienas valgyti įprastai.

Tai buvo žinutė, kuri sulaukė didžiulio atgarsio. Knyga „Dieta 5:2“ netrukus tapo tarptautiniu bestseleriu, buvo išversta į 40 kalbų, o šią dietą išbandė ir parėmė daugybė žmonių, tarp jų gydytojai, politikai, garsenybės ir Nobelio premijos laimėtojai. Komikas ir „Oskarų“ apdovanojimų ceremonijos vedėjas Jimmy'is Kimmelas, laikydamasis 5:2 dietos, atsikratė 11 kg ir sėkmingai išlaikė numestą svorį, nes ir toliau mažino suvartojamų kalorijų skaičių dvi dienas per savaitę. Neseniai, duodamas interviu *Men's Journal*, jis pažymėjo, kad protarpinis pasninkavimas verčia labiau vertinti maistą. Aktorius Benedictas Cumberbatchas prisipažino, kad tai padarė „dėl Šerloko“.

NHS tinklalapis, kuris iš pradžių 5:2 vadino „madinga dieta“, dabar savo „populiariausių dietų apžvalgoje“ teigia, kad „sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį dvi dienas per savaitę yra daug lengviau, negu tai daryti septynias dienas, todėl didesnė tikimybė, jog žmogus laikysis šio mitybos būdo ir sėkmingai mes svorį“.

Reikia pridurti, kad „griežtas kalorijų ribojimas dvi dienas per savaitę gali padėti sudeginti daugiau kūno riebalų, sumažinti atsparumą insulinui ir išgydyti kitas lėtines ligas“¹.

Nuo 5:2 iki aštuonių savaičių glikemiją mažinančios dietos

Protarpiniu pasninkavimu susidomėjau tada, kai, atsitiktinai atlikęs kraujo tyrimą, sužinojau, kad sergu II tipo diabetu. Gydytojas pasakė, jog be vaistų neišsiversiu. Patyriau didžiulį šoką, kadangi nuo antsvorio kenčiantis mano tėtis diabetu susirgo įžengęs į šestą dešimtį ir mirė nuo jo sukeltų komplikacijų palyginti jaunas — būdamas tik 74 metų. Nenorėjau eiti tuo pačiu keliu.

Taigi, užuot iš karto gydęsis vaistais, nusprendžiau paieškoti kitų būdų diabetui įveikti ir tada pirmą kartą išgirdau apie protarpinio pasninkavimo, padedančio numesti svorio ir pagerinti bendrą savijautą, idėją. Man ji pasirodė tokia įdomi, jog įkalbėjau BBC televiziją leisti sukurti apie tai dokumentinį filmą „Valgyk, badauk, ilgiau gyvenk“, pagrįstą mano paties patirtimi.

Aš išbandžiau daugybę protarpinio pasninkavimo formų ir apsistojuo ties 5:2 dieta. Laikydamasis jos, atsikračiau 9 kg ir be vaistų sumažinau cukraus kiekį kraujyje iki normalaus.

Po kelerių metų sužinojau apie naują stulbinantį tyrimą, kurį atliko diabeto specialistas, Niukaslo universiteto profesorius Roy'us Tayloras. Jis man paaiškino, kad pagrindinė mano pergalės prieš diabetą priežastis buvo ta, jog aš greitai numečiau daug svorio. Jo atlikti tyrimai parodė, kad, atsikračius daugiau nei 10 proc. kūno svorio (ką aš ir padariau), riebalai pasišalina iš kepenų bei kasos ir žmogaus sveikata pagerėja.

Kai pirmą kartą susitikome, Roy'us buvo ką tik pradėjęs vykdyti eksperimentą, tikėdamasis įrodyti, kad 800 kalorijų per dieną dieta ne tik padeda atsikratyti daug nereikalingų kilogramų, bet ir leidžia II tipo diabetu sergantiems pacientams atsisakyti vaistų bei atkurti normalų cukraus kiekį kraujyje.

Tai buvo tikras proveržis medicinoje, kadangi, daugelio gydytojų nuomone, II tipo diabetas neišgydomas ir vienintelis būdas jį sutramdyti — vartoti vaistus.

Roy'aus tyrimas mane taip įtikino, kad jo padedamas parašiau antrą knygą „8 savaitių glikemiją mažinanti dieta“. Šioje knygoje, skirtoje II tipo diabetu sergantiems žmonėms ir tiems, kam yra nustatyta priešdiabetinė būklė (cukraus kiekis kraujyje padidėjęs, bet ne tiek, kad būtų galima diagnozuoti diabetą), papasakojau, kaip laikytis programos, leidžiančios greitai numesti svorio, sumažinus per dieną suvartojamų kalorijų kiekį iki 800. Knyga taip pat tapo tarptautiniu bestselleriu ir tūkstančiai žmonių, kurie vadovavosi šia programa, gavo galimybę kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje be vaistų.

Gydytojai, slaugytojai ir diabeto specialistai dabar naudojami knyga savo klinikinėje praktikoje. Mano žmona Clare yra vidaus ligų gydytoja ir, taikydama šią programą, ji pakeitė daugybės žmonių gyvenimus. Vienas jos pacientas numetė tiek daug svorio, kad Clare jo nepažino! Ji labai tiki maisto galia keisti gyvenimą ir yra knygoje teikiamų receptų autorė.

Taigi kas naujo?

Pirmiausia ir svarbiausia, mokslas greitai žengia į priekį. Per tuos metus, kurie praėjo nuo knygų „Dieta 5:2“ ir „8 savaitių glikemiją mažinanti dieta“ pasirodymo, aš surinkau daugybę naujos medžiagos apie kiekvieną protarpinio pasninkavimo aspektą.

Moksliniai tyrimai trunka ilgai. Nuostabiojo prof. Tayloro eksperimento, pradėto 2014 m., duomenys buvo paskelbti tik 2018 m., ir aš su malonumu galiu pranešti, kad jie džiugina labiau, negu tikėjau (žr. 4 skyriuje). Neseniai dar du dideli tyrimai parodė greito svorio metimo, laikantis 800 kalorijų per dieną dietos, naudą sveikatai net ir nesergant diabetu. Daugybė naujų tyrimų taip pat atskleidė teigiamą 5:2 metodo poveikį sveikatai.

Štai kodėl po šešerių metų aš nusprendžiau visiškai atnaujinti savo pirmąsias dvi knygas ir sujungti svarbiausius pastarųjų tyrimų elementus į vieną programą. Pavadinau šią naują programą „800 kalorijų per dieną“. Ji vis dar įtraukia 5:2 metodą, bet, be kitų dalykų, yra pagrįsta lengviau išve-

riama 800 kalorijų dieta. Tai paprastas ir veiksmingas būdas atsikratyti riebalų ir susikurti sveikesnę ateitį.

800 kalorijų per dieną

Laikytis 800 kalorijų per dieną dietos galima įvairiai, ir 7 skyriuje aš pateiksiu jums kelis variantus, padėsiančius pritaikyti programą savo poreikiams ir tikslams.

Visus šiuos variantus sieja vienas bendras dalykas — per dieną suvartojamų kalorijų skaičius turi būti ribojamas iki 800 kcal. Kai kalbama apie dietą, 800 yra stebuklingas skaičius — palyginti didelis, kad būtų galima dietą išverti, bet ganėtinai mažas, kad sukeltų trokštamus metabolinius pokyčius.

Perskaite pirmąją šios knygos dalį, turite apsispręsti, kokių intensyvumu laikysitės programos — t. y. kiek dienų per savaitę kalorijų kiekį ribosite iki 800 pradėdami programą ir ką keisite jai įsibėgėjus.

Jei norite greitai numesti svorio ir sveikata leidžia tai daryti (žr. p. 80—81), iš pradžių reikėtų laikytis 800 kalorijų per dieną režimo. Įrodyta, kad tokią dietą galima saugiai taikyti savaites ir net mėnesius. Rinkitės ją, jeigu jums reikia numesti daug svorio; jeigu trokštate tai padaryti greitai; jeigu jums diagnozuota priešdiabetinė būklė arba sergate II tipo diabetu; jeigu jūsų kepenys suriebėjusios; jeigu norite pradėti savo lieknėjimo programą su trenksmu arba pagreitininti medžiagų apykaitą, svoriui nustojus kristi.

Laikydamiesi 800 kalorijų dietos, per dvi savaites galite atsikratyti 5 kg, per keturias — 9 kg, o per aštuonias savaites — 14 kg kūno masės, kurios didžiąją dalį sudaro riebalai. Greitas svorio metimas dažnai laikomas žalingu, bet aš noriu parodyti, kad, tinkamai laikantis režimo, jis gali būti visiškai saugus.

Vis dėlto ne visi galės ar norės ilgą laiką riboti kalorijų kiekio iki 800 kcal. Taigi po kelių savačių greito svorio metimo siūlau jums pereiti prie to, ką vadinu „naująja 5:2 dieta“. Kalorijų kiekis, kurį nurodžiau knygoje „Dieta 5:2“ — 500—600 kcal per dieną du kartus per savaitę, — yra apskaičiuotas, daugiausia remiantis ne žmonių tyrimais, bet bandymais su gyvūnais. Nors ši dieta veiksminga, daugeliui žmonių per sunku jos laikytis. Todėl dabar aš rekomenduoju du kartus per savaitę sumažinti suvartojamų kalorijų kiekį iki 800. Ar jūsų svoris ir toliau sėkmingai kris? Taip, ypač jei pradėjote nuo greito svorio metimo programos, o tada perėjote prie naujosios 5:2 dietos.

Mažo angliavandenių kiekio Viduržemio jūros regiono dieta

Šios knygos pabaigoje rasite daugybę sočių ir skanių patiekalų receptų, kurie padės jums lengviau laikytis 800 kalorijų dietos. Jie visi sukurti remiantis mažai angliavandenių ir daug baltymų turinčia Viduržemio jūros regiono mityba.

Priežastis, dėl kurios ja taip žaviuosi, yra ta, kad metant svorį ši mityba padeda išlaikyti raumenų masę ir neleidžia sulėtėti medžiagų apykaitai. Tai reiškia, kad jums bus daug lengviau nebepriaugti numestų kilogramų. Taip pat ši mityba nereikalauja išbraukti iš valgiaraščio visų maisto produktų grupių, todėl, mano nuomone, ji yra daug prieinamesnė.

Svarbiausia, ko moko knyga „800 kalorijų per dieną dieta“, — nebijoti eksperimentuoti. Visų mūsų poreikiai ir norai skirtingi. Mano požiūris grindžiamas naujausiais mokslo atradimais, tačiau jis taip pat labai praktiškas. Galų gale, geriausia dieta yra ta, kurios jūs galite laikytis ir kuri jums tinkamiausia.

Kiti programos „800 kalorijų per dieną“ elementai

Aš ne tik noriu sugriauti paplitusius mitus apie dietų laikymąsi ir svorio priaugimą bei supažindinti jus su naujausių tyrimų duomenimis, bet ir papasakoti apie palyginti naują protarpinio pasninkavimo formą — laiko apribotą mitybą (LAM).

LAM greitai užkariavo internetą ir tapo ypač populiari tarp savo kūnais besirūpinančių jaunesnių nei 30 metų žmonių. Šios mitybos esmė ta, kad visos kalorijos kasdien turi būti suvartojamos per palyginti trumpą laiko tarpą, paprastai trunkantį nuo 8 iki 12 valandų. Taip pailgina-

mas normalus naktinis pasninkavimas (laikas, kai miegate ir nevalgote), todėl organizmas gali veiksmingiau deginti riebalus ir atsigauti.

LAM ne pakeičia 5:2 dietą, o greičiau ją papildo. Kiek smulkiau apie šią pasninkavimo formą papasakosiu 2 skyriuje.

Taip pat pakalbėsiu apie ketozės — būsenos, kai jūsų organizmas energijai gauti naudoja ne cukrų, o degina riebalus ketonų pavidalu — svarbą. Tai raktas į sėkmingą protarpinį pasninkavimą. Be to, paaiškėjo, kad ketozė nepaprastai naudinga kūnui ir smegenims. Žinoma, jei viską darysite tinkamai.

Kodėl svorio metimas nėra tuštybė

Laikytis protarpinio pasninkavimo verta dėl daugelio svarių priežasčių (aš jas aptarsiu tolesniuose knygos skyriuose), tačiau daugiausia naudos jis duoda nuo antsvorio kenčiantiems žmonėms, ypač tiems, kurie turi sukaupę per daug riebalų (vadinamų vidiniais pilvo riebalais) aplink juosmenį.

Suprantama, kad į dietas žiūrima labai skeptiškai: teigiama, kad jos dažniausiai nepadedą, ir net keliamas klausimas, ar svorio metimas nėra tik tuštybė?

Žinoma, egzistuoja daugybė neveiksmingų dietų, bet viliuosi jus įtikinti, jog ši yra kitokia. O dėl tuštybės, tai nėra nieko blogo norėti atrodyti geriau, nors tikrasis „800 kalorijų per dieną“ tikslas — padėti jums tapti sveikesniems. Net palyginti kuklūs pokyčiai gali turėti didelę reikšmę.

Tyrimai parodė, kad jeigu kenčiate nuo antsvorio ar sergate nutukimu, netekus 5 proc. kūno masės:

- Susinormalizuos kraujospūdis ir kraujo riebalų (trigliceridų) kiekis, dėl to smarkiai sumažės širdies smūgio ar insulto rizika.
- Sumažės rizika susirgti vėžiu. Per didelis riebalų kiekis organizme skatina išsiskirti hormonus ir uždegimines medžiagas, sukeliančius vėžį. Vėžio tyrimų organizacijos „Cancer UK“ duomenimis, daugelis onkologinių ligų, tarp jų labiausiai paplitęs krūties ir žarnyno vėžys, yra susijusios su antsvoriu ar nutukimu.
- Geriau miegosite. Jeigu esate panašūs į mane, priaugti kilogramai jums nugula ne tik ant pilvo, bet ir ant sprando. Riebus sprandas reiškia, kad jūs turbūt knarkiate (neleisdami ilsėtis savo partneriui) ir greičiausiai sergate obstrukcine miego apnėja, liga, kuri pasireiškia kvėpavimo nutrūkimu miegant. 2014 m. atliktas tyrimas parodė, kad 5 proc. ar daugiau kūno svorio numetusių žmonių miego trukmė pailgėjo 20 minučių ir jų miegas buvo geresnės kokybės.
- Sumažės II tipo diabeto išsivystymo rizika. Vienas didelis tyrimas atskleidė, kad žmonėms, kuriems buvo nustatyta priešdiabetinė būklė (cukraus kiekis kraujyje padidėjęs, bet ne tiek, jog būtų galima diagnozuoti diabetą) ir kurie numetė 5 proc. kūno svorio, tikimybė susirgti II tipo diabetu buvo 58 proc. mažesnė negu tiems, kurie svorio nenumetė.

- Sustiprės lytinis potraukis. Ne tik todėl, kad jausitės geidžiamesni, bet ir dėl hormonų pokyčių bei geresnio lytinių organų aprūpinimo krauju.

Superdidelis aš

Paprastai aš rekomenduoju tik tuos dalykus, kuriuos esu išbandęs pats, nes tik taip galiu suprasti, ar mano patarimai yra praktiški.

Kai pradėjau rašyti šią knygą, man pasidarė įdomu, kas atsitiks, jei priaugsiu svorio, o tada vėl pabandysiu jo atsikratyti, laikydamasis „800 kalorijų per dieną“ plano.

Taigi taip ir padariau. Aš nepamečiau galvos, bet ėmiau valgyti daugiau keptos duonos bei makaronų ir dažniau užkandžiauti. Iš pradžių nepajutau didelio skirtumo. Mano organizmas aiškiai buvo patenkintas naujuoju mažesniu svoriu ir neketino man leisti išsipūsti kaip balionui. Bet maždaug po mėnesio svoris pamažu pradėjo didėti. Per keturis mėnesius aš priaugau daugiau negu 6 kg, cukraus kiekis kraujyje bylojo apie vėl prasidedantį diabetą, kraujospūdis pasiekė kritinę ribą, ėmiau blogai miegoti, jaučiausi vangus ir suirzęs. Jeigu norite pamatyti, kaip atrodžiau, apsilankykite interneto svetainėje thefast800.com.

Žmona Clare įspėjo mane, kad laikas sustoti. Taigi aš pradėjau laikytis 800 kalorijų per dieną plano ir pasiekiau stulbinamų rezultatų (žr. p. 157).

Mano kvalifikacija

Aš mokiausi gydytojo profesijos Londone, tačiau daug metų dirbau žurnalistu — rašiau medicinos temomis ir rengiau mokslines televizijos laidas. Savo profesinį gyvenimą praleidau, bandydamas suprasti sudėtingus ir dažnai prieštaringus teiginius apie sveikatą.

Todėl nuolat palaikau ryšį su žymiais viso pasaulio gydytojais, svorio metimo ir mitybos specialistais. Bendradarbiau su kai kuriais iš šių mokslininkų, atlikdamas savo tyrimus, ypač mitybos ir sveikatos srityje.

Viskas, ką rašau, pagrįsta naujausiais mokslo duomenimis — iš tikrųjų ši knyga atsirado tik todėl, kad daug sunkiai dirbančių mokslininkų skyrė man laiko, pasidalydami savo naujausiais atradimais; knygos pabaigoje rasite daugybę nuorodų į mokslinius darbus. Neprivalote jų skaityti, bet pateikiu šį sąrašą tam atvejui, jei norėtumėte sužinoti, kuo paremti mano teiginiai.

Tie, kuriuos trikdo žiniasklaidoje pasirodančių prieštaringų pareiškimų apie sveikatą gausa, knygos pabaigoje taip pat ras skyrių apie „įrodymų patikimumo lygį“ (žr. p. 258). Jame aš aiškinu, kas yra klinikinis atsitiktinių imčių tyrimas ir kodėl jis patikimesnis už vyriausybės rekomendacijas, bandymus su gyvūnais ar atvejo ir kontrolės tyrimus.

Be to, visoje knygoje rasite nemažai atvejo analizių ir istorijų, išgirstų iš žmonių, kurie susisieė su manimi, norėdami pasidalyti savo patarimais ir papasakoti, kaip jaučiasi dabar. Aš įsitikinau, kaip naudinga internete turėti aktyvios

bendruomenės svetainę, kurioje žmonės ne tik palaiko vieni kitus, bet ir dalijasi savo patirtimi.

Mes esame socialios būtybės, todėl numesti svorio ir išsiugdyti geresnius įpročius yra lengviau, kai įtraukiame į šią veiklą kitus. Įrodymai neginčijamai byloja: kuo daugiau paramos sulaukiame, tuo didesnė tikimybė, jog mums pasiseks, todėl taip pat sukūrėme interaktyvią internetinę programą thefast800.com, kurioje keičiamės patarimais, idėjomis, receptais ir mitybos planais. Prisijunkite prie mūsų.

1 KODĖL MES PRIAUGAME SVORIO

Jei norite sulieknėti, pirmiausia turite suprasti, kodėl storėjame. Akivaizdus atsakymas — „todėl, kad daug valgome ir nepakankamai mankštinamės“ — yra per daug paprastas. Būtų tas pats, jei nueitumėte pas teniso trenerį, norėdami patobulinti savo žaidimą, ir iš jo išgirstumėte, kad viskas, ko reikia — „pelnyti daugiau taškų už varžovą“. Tiesa, bet visiškai nenaudinga.

Taigi kodėl per pastaruosius 40 metų visame pasaulyje taip smarkiai išaugo nutukusių žmonių skaičius?

Šį reiškinį galima aiškinti įvairiai, pvz., padaugėjo nerimo, streso, prasčiau miegame, be to, sumažėjo fizinis aktyvumas, bet mano sąrašo viršuje atsidūrė faktas, kad mes pradėjome dažniau užkandžiauti ir valgyti daugiau menkaverčio maisto — kolos, pyragaičių, saldinių ir kitų rafinuotų angliavandenių suvartojimas nuo 1980 m. išaugo net 20 proc.² Šiuose maisto produktuose yra labai daug kalorijų ir jie labai niokoja mūsų hormonų, o ypač vieno iš jų — insulino — veiklą.

Angliavandeniai ir insulinas

Reikalas tas, kad angliavandeniai, ypač greitai virškinami, kurių turi ne tik menkavertis maistas, bet ir baltieji ryžiai

bei daugelio rūšių duona, žarnyne akimirksniu suskaidomi į gliukozę, patenkančią į kraują. Dėl staigiai padidėjusio cukraus kiekio trumpam pajuntamas energijos ir geros nuotaikos antplūdis. Tačiau didelis cukraus kiekis kraujyje kenkia organizmui, nes pažeidžia kraujagysles ir nervus.

Taigi jūsų kasa reaguoja išskirdama hormoną, vadinamą insulinu. Pagrindinis insulino darbas yra sumažinti cukraus koncentraciją kraujyje iki normalios, ir šį darbą jis atlieka padėdamas energijos reikalaujančioms ląstelėms, pavyzdžiui, raumenų ir smegenų, pasisavinti cukrų.

Bet jeigu jūs nuolat užkandžiauote ir beveik nieko nedarote, kad sudegintumėte kalorijas, jūsų organizmas tampa vis mažiau ir mažiau jautrus insulinui. Todėl kasa priversta dirbti sunkiau, kad vis daugiau jo išskirtų. Tai tas pats, kas barti vaikus. Kuo daugiau ant jų šaukiate, tuo mažiau dėmesio jie kreipia.

Taigi nutinka du blogi dalykai:

1. Jūsų riebalų ląstelės tampa didelės ir pažeistos uždegimo, kadangi organizmas bando į jas „sugrūsti“ vis daugiau ir daugiau energijos. Kažkuriuo metu jūs peržengiate savo „asmeninį riebalų kaupimo slenkstį“. Vietos saugiai laikyti riebalus nebelieka, todėl jie ima skverbtis į vidaus organus, pavyzdžiui, kepenis. Kaip tik taip prancūzai gamina *foie gras*, savo garsųjį kepenėlių paštetą. Jie šeria žąsis tokiais krakmolingais kukurūzais, kad paukščių kepenys tampa tikra riebalų saugykla.

2. Vidiniai (visceraliniai) riebalai, kurie taip pat prasibrauna į kasą ir padengia širdį, yra daug pavojingesni už riebalus, nusėdusius ant sėdmenų ar šlaunų. Jie sukelia reiškinių, vadinamą metaboliniu sindromu, o šis skatina širdies ligų, cukrinio diabeto ir demencijos išsivystymą. Jei norite pamatyti, kaip tai atrodo, apsilankykite svetainėje thefast800.com, kurioje rasite mano organų, prieš numetant svorio, nuotraukas. Vaizdas ne jautriems žmonėms.
3. Nesvarbu, kad turite per daug riebalų, jūs vis tiek *visą laiką* jaučiate alkį. Taip yra todėl, kad kasa į kraują išskiria didelį insulino kiekį, kuris skatina ląsteles nuolat kaupti riebalus. Tai reiškia, kad likęs organizmas prasčiau aprūpinamas energija.

Įsivaizduokite, kad nuolat dedate pinigus į savo sąskaitą, o tada sužinote, kad juos išsiimti yra nepaprastai sunku. Jūs turite pinigų, bet negalite jais pasinaudoti. Didelis insulino kiekis kraujyje neleidžia jūsų organizmui prieiti prie savo paties energijos atsargų ir jų sudeginti.

Taigi, nors ir esate sukaukę daugybę energijos riebalų pavidalu, jūsų raumenys ir smegenys negali lengvai ja pasinaudoti. Negaudamos „kuro“, smegenys liepia jums valgyti daugiau. Jūs tą ir darote. Bet kadangi didelis insulino kiekis kraujyje skatina kaupti riebalus, jūs storėjate ir vis tiek jaučiate alkį.

Kitaip tariant, problemų dėl antsvorio galite turėti ne dėl to, kad jums trūksta valios, ir ne dėl to, kad esate apsirijėliai.

Didesnė tikimybė, jog jums išsivystė atsparumas insulinui (nuo to kenčia kas trečias amerikietis), todėl jūsų kraujyje šios medžiagos yra per daug.

Skamba beprotiškai? Visi mano teiginiai paremti metabolizmą tyrinėjančių žymių specialistų darbais.

Dr. Robertas Lustigas, garsus pediatras endokrinologas, gydęs tūkstančius antsvorio turinčių vaikų, savo nuostabioje knygoje „Menka galimybė“ (*Fat Chance*) pabrėžia, kad norint suprasti, kas yra nutukimas, būtina suprasti, kas yra insulinas. „Insulinas cukrų paverčia riebalais. Jis priverčia riebalų ląsteles didėti. Kuo daugiau insulino, tuo daugiau riebalų.“

Dr. Lustigas kaltina šiuolaikinę mitybą, kurioje gausu cukraus ir rafinuotų angliavandenių, dėl didelio insulino kiekio mūsų kraujyje. Jam pritaria daugelis kitų garsių nutukimo specialistų, tokių kaip dr. Davidas Ludwigas, Harvardo medicinos mokyklos pediatrijos profesorius, ir dr. Markas Friedmanas, San Diego veikiančios organizacijos „Nutrition Science Initiative“ vadovas.

Pasak Ludwigo ir Friedmano, „vis daugiau perdirbtų angliavandenių amerikiečių valgiaraštyje padidino insulino kiekį daugelio žmonių kraujyje, įjungė riebalų kaupimo ląstelėse režimą ir sukėlė nutukimą skatinančias biologines reakcijas. Gausus rafinuotų angliavandenių — traškučių, krekerių, pyragaičių, gaiviųjų gėrimų, saldintų pusryčių javainių ir net baltųjų ryžių bei duonos — vartojimas tapo gyventojų svorio augimo priežastimi.“³

Kitos žalingos padidėjusio insulino kiekio pasekmės

Jeigu esate atsparūs insulinui ir jūsų organizmas yra priverstas gaminti šios medžiagos daugiau, jūs ne tik nuolat jausite alkį, bet ir susidursite su įvairių ligų grėsme. Gali padidėti demencijos, krūties ir žarnyno vėžio rizika, cholesterolio kiekis kraujyje, kraujospūdis. Insulinui atsparios moterys kenčia nuo aknės, nuotaikų svyravimo, padidėjusio plaukuotumo, nereguliarių menstruacijų (policistinių kiaušidžių sindromas) ir nevaisingumo.

Gera naujiena ta, kad jei pakeisite savo mitybą ir numesite svorio, insulino kiekis kraujyje sumažės. Cassie, II tipo diabetu serganti slaugytoja, kuri atsikratė 20 kg, laikydamosi aštuonių savaičių glikemiją mažinančios dietos (pagrindiniai jos principai įtraukti į „800 kalorijų per dieną“ programą), ne tik atsisakė visų vaistų, bet ir po daugelio metų trukusių bandymų pastojė ir pagimdė dvynius!

„Jūs ne tik išlaisvinote mane iš priklausomybės nuo maisto, suteikėte galimybę vėl kontroliuoti savo gyvenimą, bet ir padėjote įvykti stebuklui, kai jau buvau praradusi paskutinę viltį.“

Menkaverčio maisto bumas

Faktas, kad mes dabar valgome tiek daug perdirbtų bei saldžių produktų ir valgome juos taip dažnai, nėra atsitiktinis.

Ji nulėmė nenumatyta riebalų ribojimo kampanijos — didžiausio ir, be abejonės, pražūtingiausio eksperimento per visą visuomenės sveikatos istoriją — pasekmė.

Viskas prasidėjo 1957 m. (tais metais aš gimiau), kai nepaprastai įtakinga Amerikos širdies asociacija nusprendė pradėti kampaniją, skirtą riebalų vartojimui mažinti. Ji nesitaikė į pilvą; jai daugiau rūpėjo širdis. Buvo manoma, kad sotieji riebalai sukelia širdies ligas, taigi iš žmonių valgiaraščio turėjo išnykti kepsniai, sviestas ir sūris, o vietoj jų atsirasti makaronai, ryžiai, bulvės ir daržovės.

Bent jau toks buvo planas.

Žinoma, kad riebalų ribojimo kampanija, kuriai vyriausybė skyrė milijonus dolerių, turėjo poveikį. Per kelis dešimtmečius Amerikoje net 20 proc. sumažėjo gyvūninių riebalų, randamų piene, svieste ir grietinėje vartojimas.⁴ Tačiau šie riebalai nebuvo pakeisti vaisiais ir daržovėmis. Vietoje jų žmonės pradėjo valgyti vis daugiau perdirbtų produktų, kuriuos maisto pramonė smarkiai reklamavo kaip „turinčius mažai riebalų“ arba „visai jų neturinčius“. Prisidengę pretekstu, kad gamina „sveikesnį“ maistą, pramonininkai prisotindavo savo produktus perdirbtų augalinių aliejų (margarinas), pigių angliavandenių ir cukraus. Sumažėjus pieno produktų ir padidėjus rafinuotų angliavandenių vartojimui, smarkiai išaugo nutukusių žmonių skaičius.

Iki XX a. devinto dešimtmečio jau buvo tvirtai nusistovėjusi nuomonė, kad riebalai yra kažkas, ko reikia vengti. Valgant riebalus storėjama. Valgant riebalus, ypač sočiuosius,

arterijos užkemšamos taip, kaip užkemšami vamzdžiai, pilant riebalus į kriauklę.

Nors aš buvau lieknas ir intensyviai mankštinausi, taip pat vartojau daug sočiųjų riebalų (pieno, mėsos ir sviesto). Mano šeimos istorijoje buvo širdies ligų ir insulto atvejų, o tėvui gydytojai neseniai buvo diagnozavę diabetą. Neabejotinai atėjo metas veikti.

Aš įtikinau savo nuo antsvorio kenčiantį tėvą laikytis mažai riebalų turinčios dietos (ji nepadėjo) ir tol pamokslavau savo mamai, kol ji sviestą pakeitė margarinu. Vietoj kiaušinių per pusryčius pradėjome valgyti javinius. Kavą gėrėme su šlakeliu nugriebto pieno. Vartojome tik liesą jogurtą.

Ar aš tapau sveikesnis? Ne. Per kelis dešimtmečius priaugau beveik 13 kilogramų, riebalų procentinė dalis ėmė siekti net 28 proc. mano kūno masės, cholesterolio kiekis kraujyje smarkiai padidėjo ir aš susirgau II tipo diabetu.

Bėda ta, kad nors ir valgiau mažiau riebalų, ėmiau vartoti daugiau angliavandenių. Jei būčiau perėjęs prie sveikų, sudėtinių, skaidulų gausių angliavandenių, kurių yra daržovėse ir visadaliuose grūduose, greičiausiai viskas būtų buvę gerai. Tačiau aš dariau kaip liepiamas, t. y. prikraudavau savo lėkštę krakmolingų produktų — duonos, ryžių ir bulvių.

Medicinos mokykloje nėra daug kalbama, jei iš viso kalbama, apie mitybą, taigi nesupratau, kokį poveikį šie produktai daro mano organizmui. Suvalgius virtą bulvę, gliukozės kiekis kraujyje padidės taip pat greitai, kaip suvalgius šaukštelį cukraus (pats išbandžiau!). Ironiška, bet jeigu bulves valgysite su riebalais, pavyzdžiui, su sūriu ar sviestu, jie

sulėtins cukraus įsisavinimą, todėl jo kiekis kraujyje padidės ne taip greitai ir ne taip smarkiai.

Aš taip pat neįvertinau, kad angliavandeniai, ypač rafinuoti, taip nepasotina kaip riebalai ar baltymai. Jei pusryčiams suvalgysite dubenėlį dribsnių, po kelių valandų jau jausite alkį. Taigi pradėsite užkandžiauti. Laikydamasis daug angliavandenių turinčios dietos, aš nuolatos jaučiausi alkanas, todėl visą laiką užkandžiaudavau. Mano pervargusi kasa buvo priversta be perstojo pumpuoti insuliną, todėl svoris vis augo ir augo.

Kodėl užkandžiaudami storėjame

Anksčiau žmonės laikėsi nuostabaus principo „neimti nieko į burną tarp pagrindinių valgymų“. XX a. aštuntame dešimtmetyje, prieš išstinkant nutukimo krizei, suaugusieji valgėdavo kas keturias su puse valandos, o vaikai — kas keturias valandas. Šie laikai nugrimzdo į užmarštį kaip platėjančios kelnės. Dabar tarpas tarp valgymų suaugusiems žmonėms sutrumpėjo iki trijų su puse valandos, o vaikams — iki trijų valandų, per kurias dar geriama ir lengvai užkandžiaujama.

Ėmė vyrauti nuomonė, kad „valgyti po mažai ir dažnai“ yra sveika. Šią mintį pamėtėjo užkandžių gamintojai, o ją parėmė ir, neįtikėtina, iki šiol remia kai kurie dietologai. Argumentuojama, kad valgyti dažnai ir po nedaug — iki šešių kartų per dieną (pusryčius, priešpiečius ir pietus, dar

papildomai užkandžiaujant vėlyvą rytmetį, po pietų ir prieš einant miegoti) — yra gerai, kadangi taip nespėjama išalkti ir nepuolama kimšti riebaus menkaverčio maisto. Bet tai tik teorija. Realiam pasaulyje žmonės elgiasi priešingai.

Palyginti su situacija prieš 30 metų, mes ne tik gauname 180 kalorijų daugiau su užkandžiais — daugiausia saldžiais gėrimais, pieniškais ir vaisiniais kokteiliais, — bet ir suvar-tojame maždaug 120 papildomų kalorijų per pagrindinius valgymus. Kitaip tariant, kuo dažniau užkandžiaujame, tuo daugiau suvalgome maisto.

Valgyti visą dieną, vos išlipus iš lovos ir iki pat einant miegoti, dabar tapo taip normalu, kad mintis elgtis visiškai priešingai, t. y. pasninkauti, kelia siaubą. Išsamiau apie tai pakalbėsime kitame skyriuje.

Priklausomybė nuo maisto

XX a. aštunto dešimtmečio pabaigoje nutukimo epidemiją sukėlė ne kolektyvinis valios trūkumas. Ji prasidėjo todėl, kad išradingi maisto pramonininkai sugalvodavo vis daugiau ir daugiau būdų, kaip priversti mus pirkti jų produktus. Kaip ir tabako gamintojai, jie moka pritraukti iš išlaikyti savo pirkėjus.

Žinoma, menkavertis maistas nesukelia tokios priklausomybės kaip kokainas, bet panašumų yra. Toks malonumas trunka trumpai, o potraukis yra sunkiai įveikiamas. Mes valgome menkavertį maistą, žinodami, kad jis mums kenkia.

Darome tai todėl, kad negalime savęs kontroliuoti. Menkaverčio maisto tiekėjai mėgsta teigti, kad nieko blogo „visko išbandyti po truputį“ arba „saikingai“. Tačiau juk apie arseną taip nepasakytume.

Aš dievinu šokoladą, ypač pieninį. Mano potraukis šokoladui neturi nieko bendro su alkiu. Kartais, vaikštinėdamas prekybos centre, galiu lengvai praeiti pro lentynas, nukrautas šokolado plytelėmis, nors ir esu smarkiai išalkęs. O kartais, ypač vėlai vakare, aš nusėlinu į virtuvę ir naršau po spinteles, ieškodamas šio skanėsto, kurį, mano manymu, Clare kažkur paslėpė.

Vieną dieną nusipirkau plytelę šokolado degalinėje, tada numečiau ją ant galinės sėdynės, tikėdamasis atsispirti pagundai, bet kitoje degalinėje sustojau ir ją suvalgiau. Prisimenu, kai sutrupinau šokolado plytelę ir išmečiau jos gabaliukus į šiukšlių dėžę, o po minutės jau knaisiojau si joje. Bet ypač žemai puoliau tada, kai suvalgiau savo šešiametės dukters velykinį šokoladinį kiaušinį.

Tik nesakykite, kad toks elgesys normalus.

Potraukis sustiprėja vėlai vakare, kai esu pavargęs, taip pat tada, kai jaučiu stresą, nerimą ar tiesiog nuobodžiauju. Bandydamas jį įveikti, pieninį šokoladą pakeičiau juoduoju, bet jis nesuteikia tokio malonumo. Aš esu šokoholikas ir, manau, visada juo būsiu.

Kokie maisto produktai sukelia didžiausią priklausomybę ir kodėl?

Kai kas teigia, kad priklausomybę sukelia cukrus, bet, geriau pagalvoję, suprasime, jog tai negali būti tiesa. Aš mėgstu saldumynus, bet tikrai neįstengčiau suvalgyti dubenėlio vieno cukraus.

Neseniai bandžiau tai padaryti ir pradėjau springti jau po pirmo šaukšto. Niekada nenorėčiau pakartoti šio eksperimento.

Taigi ką turi bendro daugelis mūsų trokštamų produktų?

2015 m. Mičigano universiteto mokslininkai nusprendė tai išsiaiškinti.⁵ Jie paprašė 120 studentų pasirinkti 35 skirtingus maisto produktus ir užpildyti Jeilio priklausomybės nuo maisto skalę, leidžiančią įvertinti, kokį potraukį sukelia konkretus produktas. Kiekvienam produktui studentai skyrė nuo 1 iki 35 balų.

Nieko nuostabaus, kad „didžiausią priklausomybę sukeliančių produktų“ sąrašo viršuje puikavosi šokoladas, po jo sekė ledai, gruzdintos bulvytės, pica, sausainiai, bulvių traškučiai, pyragaičiai, sviestu pagardinti kukurūzų spragėsiai ir sūrainiai.

Vidurinę poziciją užėmė sūris, kumpis ir riešutai, o sąrašo apačioje atsidūrė lašiša, rudieji ryžiai, agurkai ir brokoliai.

Kas krenta į akis, žiūrint į pateiktą sąrašą? Pirmiausia tai, kad stiprią priklausomybę sukeliantys produktai yra smarkiai perdirbti tam, kad organizmas juos greitai įsisavintų ir jūsų

smegenyse beveik akimirksniu išsiskirtų didelis dopamino (atpildo hormono) kiekis. Be to, šie produktai smarkiai reklamuojami, ypač siekiant pritraukti vaikus.

Tačiau svarbiausias dalykas, išskiriantis juos iš kitų maisto produktų, yra tai, kad juos sudaro riebalai ir angliavandeniai. Ir ne bet kokių santykiu. Nesvarbu, kas tai būtų, — šokoladas, traškučiai, pyragaičiai ar sūrainiai — 1 g riebalų, įeinančių į šių produktų sudėtį, tenka maždaug 2 g angliavandenių. Tai santykis, kuriam, panašu, neįmanoma atsisipirti.

2:1 santykis

Pieninis šokoladas, 100 g	30 g riebalų	58 g angliavandenių	534 kalorijos
Ledai, 100 g	12 g riebalų	24 g angliavandenių	200 kalorijų
Gruzdintos bulvytės, 100 g	15 g riebalų	32 g angliavandenių	270 kalorijų
Pica „Pepperoni“, 100 g	10 g riebalų	30 g angliavandenių	266 kalorijos
Bulvių traškučiai, 100 g	30 g riebalų	50 g angliavandenių	536 kalorijos
Biskvitas, 100 g	26 g riebalų	52 g angliavandenių	460 kalorijų
Sviestu pagardinti kukurūzų spragėsiai, 100 g	30 g riebalų	56 g angliavandenių	546 kalorijos
Sūrainis, 100 g	14 g riebalų	30 g angliavandenių	303 kalorijos

Kaip matote, ne visiems produktams būdingas tikslus 2:1 santykis, tačiau jis labai artimas. Kodėl šis santykis toks ypatingas? Galbūt dėl tos priežasties, kad būtent toks yra pirmasis mūsų paragautas maistas — motinos pienas. 100 ml motinos pieno turi maždaug 4 g riebalų ir 8 g angliavandenių, todėl jis labai saldus.

Tiesą sakant, pienas yra vienas iš nedaugelio natūralių produktų, kuriame yra ir riebalų, ir angliavandenių. Mėsoje

gausu riebalų ir baltymų, tačiau ji turi mažai angliavandenių. Daržovės turi daug angliavandenių, bet jos nėra riebios.

Mes nesame vieninteliai žemės gyventojai, negalintys pasakyti „ne“ šiam žudikiškam deriniui. Laboratorinės žiurkės, gavusios galimybę būti neribotą kiekį vien riebalų ar vien angliavandenių, suvartos jų tik tiek, kad palaikytų stabilų kūno svorį. Bet jei leisite žiurkėms prieiti prie maisto produktų, kuriuose yra ir riebalų, ir angliavandenių, jos nesiliaudamos ris, kol taps rutulio formos.

Be abejo, maisto gamintojai gerai žino mūsų silpnybes ir išnaudoja jas tam, kad parduočiau savo produktus. Tai suvokdami galbūt ir neprarasime jaučiamo potraukio maistui, bet bent jau galėsime suprasti, kodėl trokštame produktų, kurie mums kenkia, ir sąmoningai šiam potraukiui priešintis. Nuo tada, kai aš pasakiau savo vaikams, kad „greitasis maistas“ sukelia priklausomybę, jie jau nebe taip karštai nori lankytis tokiose vietose kaip „McDonald's“.

Ar esate priklausomi nuo tam tikrų produktų?

Atlikite šią trumpą apklausą, kad sužinotumėte, ar esate priklausomi nuo tam tikro produkto. Daugiau negu trys „taip“ bylos apie galimą priklausomybę. Aš stengiuosi vengti ledų ir bulvių traškučių, nes žinau, kad pradėjęs juos valgyti sunkiai galėsiu sustoti, tačiau vienintelis produktas, kuriam iš tikrųjų negaliu atsispirti, yra šokoladas.

Galvodamas apie šokoladą, aš teigiamai atsakiau į 1, 2, 3, 4, 7, 9 ir 10 klausimus ir surinkau 7 taškus. Nėra kito

produkto, kurį turėdamas omenyje surinkčiau daugiau negu 2 taškus.

1. Kai pradedu valgyti šį produktą, negaliu sustoti ir suvartoju jo gerokai daugiau, negu iš pradžių ketinau.
2. Valgau šį produktą net ir tada, kai nebejaučiu alkio.
3. Valgau tol, kol pasijuntu fiziškai blogai.
4. Trokštu šio produkto tada, kai jaučiu stresą.
5. Jei šio produkto nėra namuose, sėdu į automobilį ir važiuoju į artimiausią parduotuvę jo nusipirkti.
6. Valgau šį produktą, kad geriau pasijusčiau.
7. Slepiau šį produktą, todėl net artimiausi žmonės nežino, kiek daug jo suvalgau.
8. Valgydamas jį jaučiu nerimą, pasibjaurėjimą savimi ir kaltę.
9. Nors valgydamas jį nebejaučiu tokio didelio malonumo kaip anksčiau, vis tiek nesiliauju tai daręs.
10. Bandžiau atsisakyti šio produkto, bet man nepavyko.

Suskaičiuokite savo teigiamus atsakymus. Kuo daugiau surinkote „taip“, tuo didesnę priklausomybę jaučiate angliavandeniams.

Potraukį maistui ir būdus, kaip jį įveikti, plačiau aptarsiu 7 skyriuje.

Trumpai

- Mes neatsitiktinai vis daugiau užkandžiaujaime ir daugiau suvalgome menkaverčio maisto: tokiaime maiste gausu riebalų, cukraus ir druskos. Jis pagamintas taip, kad sukeltų mums potraukį.
- Valgydami daug rafinuotų angliavandenių — baltos duonos, ryžių, makaronų, taip pat kitokio menkaverčio maisto — verčiate savo kasą išskirti daugiau insulino.
- Didelis insulino kiekis kraujyje sukelia alkį, todėl dažniau užkandžiaujaite.
- Jei laikysitės mano programos, ne tik numesite svorio, bet ir sumažinsite insulino kiekį kraujyje. Nebebūsate nuolat alkani ir pajusite bendrą sveikatos pagerėjimą.