

Сколько углеводов потреблять при жиросжигании

• В чём разница между простыми и сложными углеводами

Во-первых, давайте разберёмся, что такое жир и как он синтезируется в нашем организме!

Как мы все знаем, что если едим больше, чем положено, то есть если потребляем больше углеводов, чем тратим, то неистраченная энергия синтезируется в жир, для возможного будущего использования, когда энергии будет не хватать. Как мы говорим, на чёрный день или голодные времена. Энергия хранится у нас в виде жировых запасов (с которыми мы боремся), либо же в виде гликогена, достаточно ценной энергии, которую наш организм использует для жизнеобеспечения всего организма. Гликоген накапливается у нас в печени и в мышцах. Гликоген(форма энергии) из печени обеспечивает энергией клетки всего организма, а энергия из мышц, преимущественно, наши мышцы. Резервы гликогена у нас лимитированы, печень и мышцы не могут безлимитно накапливать поступающую энергию, поэтому когда «баки» полны, то ненужная на этот момент энергия трансформируется в жир. За этот процесс у нас отвечает всеми известный гормон инсулин.

Итак, энергия в наш организм поступает, как правило, из углеводов (рис, макароны, фрукты, овощи, бобовые, зерновые и т.д). Как вы уже знаете существует 2 вида углеводов, простые и сложные (комплексные). Сложные углеводы, для нас наиболее ценные по той причине, что они содержат большее кол-во клетчатки, а большое количество клетчатки позволяет медленнее усваиваться углеводной пище. Простые углеводы, наоборот, не обладают такими качествами, они усваиваются очень быстро, точнее углевод расщепляется до уровня глюкозы и поступает в нашу кровь в качестве энергии (уровень глюкозы в крови). Но от того, что углевод простой и расщепляется очень быстро, то и уровень глюкозы в крови растёт очень быстро. Это так называемый скачок уровня глюкозы в крови! Данное состояние для организма опасно, поэтому на помощь приходит гормон инсулин. Наш организм начинает производить большое кол-во инсулина для того, чтобы понизить уровень глюкозы в крови и нормализовать наше

состояние. Самый простой способ для быстрого «высвобождения» крови от глюкозы это преобразовать глюкозу в жир и отправить на хранение. Потому что образовать жир, как энергию, это самый быстрый способ преобразования энергии.

• **Что же происходит с энергией, поступающей из сложных углеводов?**

Медленные, сложные углеводы включают в себя клетчатку, которая значительно замедляет процесс расщепления углеводов! Это благоприятно сказывается на гормональном состоянии организма. Потому что с медленным расщеплением углеводов уровень сахара в крови тоже медленно растёт и нет резкого скачка. Работа инсулина проходит в норме, нет резкого увеличения сахара в крови, нет и резкого роста гормона инсулина, для подавления резкого скачка глюкозы. В таком случае у инсулина есть время для того, чтобы синтезировать действительно важную энергию для организма- гликоген. Гликоген медленно отправляется в печень и в мышцы. Наличие этой энергии гарантирует нам длительную и равномерную энергию в течении длительного времени (около 4 часов). Если нет роста одного гормона, то и нет подавления других гормонов. Гормональный баланс это основа удачного жиросжигания!

А теперь давайте вспомним про образование жира из простых углеводов. Употребление простых углеводов ведёт к запасу жировых клеток, как самый простом способ трансформации глюкозы в другой вид энергии, в жир!

Вас наверняка посетит вопрос, а можно ли набрать лишний жир, если питаться только сложными углеводами? Отвечаю, да, можно.

Набор лишнего жира даже при употреблении сложных углеводов возможен только при переизбытке поступающей энергии. Как я говорила уже выше, энергия из медленных углеводов запасется в первую очередь в нашей печени и в мышцах. Представьте, что эти резервуары заполнены, потому что объёмы поступающей энергии в виде гликогена лимитированы, и печень может взять на себя не больше, чем она способна сохранить, как и мышцы. Одно радует, чем больше мышц, тем больше гликогена мы способны сохранять, поэтому и сжигаем мы больше энергии. Очень важно иметь достаточное

количество мышечных волокон, которые способны сжигать гликоген, а в случае нехватки-жир.

Если резервуары гликогена заполнены, а энергия продолжает поступать, то единственный способ избавиться от этой энергии-это спрятать её для будущих времён. И наши гормоны синтезируют ненужную энергию в жир. Потому что нерастраченное энергии не выйти, а блуждать по телу она не может, и прямиком отправляется в жировые клетки!

• **Методы борьбы с накоплением жира таковы:**

Предотвратить поступление простых углеводов и предотвратить производство инсулина на реакцию резкого скачка в крови, а значит предотвратить аварийное синтезирование жировых клеток.

Употреблять равное количество энергии, сколько её тратится для сохранения веса или меньшее, если хотите расстаться с лишним жиром.

Не кушать пищу с большим содержанием углеводов в вечернее время, так как вам нужно потратить уже то, что вы наели днём, иначе во время отдыха вы не будете тратить столько, сколько тратите днём. Да и обмен веществ вечером замедляется(если только ваша тренировка не в вечернее время).

В завершении к этому вопросу я хочу добавить, что когда мы едим простые углеводы, то мы набираем больше жира, чем энергии в виде гликогена. Поэтому очень быстро происходит набор жировой массы, у нас появляется слабость, апатия, плохое самочувствие. Но также мы теряем и мышечную массу, так как пока инсулин занят трансформацией сахаров в жир, организм требуют энергию, и самая легкодоступная энергия, это энергия из аминокислот, из мышц. И тогда мы начинаем терять мышечную массу, но при этом копить жир.

Многие, кто сидел на голодных диетах или на рисовых, кефирных диетах, на фруктовых замечали, что вес падает быстро, но при этом появляется дряблость, теряется мышечный тонус(а точнее мышечная масса), и при этом остаётся целлюлит и общая бесформенность тела. Не сидите на диетах! Такого рода диеты, как высокоуглеводные, или голодные диеты всегда ведут к синтезированию жира и потере мышечной массы.

Очень много худеньких девушек страдает от общей дряблости тела, При этом они питаются очень скудно, фрукты, овощи, и от этого страдает их мышечная масса, она горит в большем количестве, чем жировая ткань и поэтому вы можете быть владелицей такого худенького тела, называемого скинни-фат. И, как правило, у таких девушек зачастую отсутствует попа, следствие сожжённой мышечной массы. В общем, выбор за вами, сжигать мышцы и всю красоту тела или же сжигать жир.

- **Когда сжигается жир и почему нужно «урезать» потребление углеводов при жиросжигании.**

Как известно, жировые клетки начинают использоваться в качестве энергии в случае дефицита энергии в организме. Если у нас исчерпались запасы гликогена, или нам нужно большое количество энергии в короткий промежуток времени, то тело начинает расходовать свои жировые запасы.

- **В каких случаях расходуется жир:**

При дефиците энергии (запасы гликогена истощились), либо вы едите меньше углеводов, либо тратите очень много.

При необходимости большого количества энергии в короткое время, когда наличие гликогена не спасает ситуацию или это не в ходит в его обязанность, а это:

При восстановлении клеток после болезни, после микро травм после тренинга, и во время любого повреждения в организме, когда требуется много энергоресурсов в короткий промежуток времени. Именно поэтому после силового тренинга(микро травм) очень хорошо горит жир.

При терморегуляции в организме, когда организм охлаждается, организм тратит очень много энергии, чтобы повысить температуру тела. Именно поэтому полезно спать или находиться в немного прохладном помещении. Также здорово сжигает жир плавание в прохладном бассейне. Если вы включаете подогрев сидений в своей машине зимой, прекратите это делать! Дайте телу самостоятельно нагреть тело и этим вы поможете себе-сожжёте дополнительные калории из жира! Потому что на терморегуляцию тела вы

будете тратить энергию из жира, а не из гликогена! также питьё холодной воды тоже является процессом терморегуляции, как и процесс рассасывания льда.

Ещё очень важный ритуал может послужить вам разгоном обмена веществ и терморегуляции на несколько часов-это холодный или контрастный душ! вы даже не представляете, насколько сильно вы можете запустить процесс работы своего организма всего лишь приняв с утра контрастный душ. Острая пища, как добавление карри или перец чили в пищу тоже поможет запустить процесс терморегуляции в организме!

• **Из всего вышесказанного следует, что сжигать жир можно благодаря:**

Исключению (полное или максимальное) потребления простых углеводов, которые преобразовываются в жир из-за резкого скачка глюкозы и роста инсулина, который пытается бороться с глюкозой и отправляет её быстро в жировые клетки.

Созданию дефицита энергии из медленных углеводов. (так как простые мы даже не употребляем) Даже медленные углеводы при переизбытке отправляются в хранилище-жировые клетки.

Тратить больше энергии, тратить энергию силовым тренингом или физическим трудом, который использует гликоген, как форму доступной энергии. Резервуары гликогена в таком случае заполнятся новым гликогеном, и организму не придётся создавать новые жировые клетки, если будет переизбыток медленной энергии.

С помощью аэробной нагрузки после того, как ваши резервуары гликогена истощены. В этом случае в качестве энергии начинает использоваться жир, но только в случае окисления клеток(то есть поступления кислорода в клетки). Это может быть либо кардио с утра натощак(что я не люблю практиковать), либо кардио после силовой тренировки. Или же вообще совмещать и проводить кардио-силовой тренинг.

Но, будьте осторожны, у всех по-разному происходит этот процесс, и в качестве энергии может использоваться белок из мышц! Нужно помнить, что окисление жировых клеток тоже происходит и при силовом тренинге, если тренинг интенсивный и поглощается большое кол-во кислорода. Также можете проверить на себе, насколько эффективно сжигается жир с утра, при кардио тренинге натощак. Но помните, данная схема работает только при коротком кардио натощак и при низкоуглеводной диете, когда запасы гликогена истощены ещё с вечера. Также, прошу обратить внимание на то, что белок

тоже трансформируется в глюкозу, но это происходит очень медленно, поэтому скачков глюкозы в крови от белка практически не бывает. Случается подобное только при длительном перерыве между приёмами пищи. Я никогда не делаю утреннее кардио или зарядку натошак, мне просто плохо и я теряю мышцы(проверено уже очень многими циклами тренинга), поэтому я остановила свой выбор на небольшом перекусе перед кардио в виде ½ порции сывороточного протеина на воде, либо 50-100 грамм творога или 1 варёное яйцо + аминокислоты ВСАА. Тогда я трачу жир и чувствую себя прекрасно. Это работает только в случае низкоуглеводной диеты(углеводы только медленные).

• Почему не уходит лишний жир

Жир может не уходить по нескольким причинам.

Это может быть перебор калорий из общей пищи, слишком много жиров, белков, и даже если мало углеводов. Белок и жир тоже являются источником энергии в критической ситуации, когда недостаток углеводов.

Недостаточное потребление воды. Только вода способна выводить продукты отходов из нашего организма. Наша печень, как фильтр всех токсинов организме нуждается в воде, как в помощнике для выведения продуктов отхода из него. А лимфосистема нуждается в чистой жидкости, чтобы постоянно обновляться и очищаться!

Зашлакованная печень (которая не справляется с работой выведения продуктов распада жировых клеток). Питание чистыми и полезными продуктами, потребление большого кол-ва жидкости поможет нормализовать работу внутренних органов, в том числе печени.

Замедленный обмен веществ. Обмен веществ можно разгонять частым питанием чистой и полезной пищей, тренируясь и живя активной жизнью. Стресс и дисбаланс гормонов в организме замедляет всё процессы в организме, особенно влияющие на жиросжигание.

Недостаток сна и стресс. Из-за недостаточного отдыха организм может постоянно находиться в стрессовом состоянии. Стресс подавляет важные гормоны для жиросжигания – тестостерон и гормон роста. Это касается и женщин и мужчин! В стрессовом состоянии растёт уровень гормона кортизола, который в свою очередь подавляет кол-во других гормонов, от этого и происходит дисбаланс гормонов.

Недостаточная активность. Если вы просто сидите на низкокалорийном меню, то организм начнёт адаптироваться. Тратьте в различные дни разное кол-во энергии, играйте с меню и кол-во ккал. Это поможет избежать адаптации организма.

И самое главное-если источник вашей энергии из простых углеводов. Простые углеводы, которые в большем кол-ве синтезируются в жир это: мёд, сахар, курага и любые сухофрукты, белый хлеб, любые изделия из белой муки, фрукты, сладкие овощи, и все обработанные зерновые.

Очень часто я читаю такие меню начинающих на пути к стройной фигуре, что подсчёт углеводов идёт только благодаря кол-ву простых углеводов. Это в корне неверно! Хотите сжигать жир-убирайте простые углеводы. Иногда хочется фруктов или ягод в период жросжигания? Мешайте их с белковой или жирной пищей. Белок+фрукты, это пример комбинирования белка и простых углеводов. В таком случае скорость усвоения углеводов замедлится и вы избежите резкого скачка глюкозы в крови, что позволит глюкозе правильно распределиться в организме в качестве гликогена, а не жира, как бы это случилось, если бы вы съели фрукт или ягоды отдельно.

Ещё раз напоминаю-СЛЕДИТЕ ЗА ДЕФИЦИТОМ ПОСТУПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ (углеводной). Будет дефицит энергии, будет большая трата энергии, будет жиросжигание. И двигайтесь, двигайтесь и ещё раз двигайтесь!

Я использую различные методы сжигания, и методом урезания сложных углеводов и исключением простых углеводов (по максимуму), оставляя только углеводы богатые клетчаткой: брокколи, цветная капуста, брюссельская капуста, белокочанная, свежий шпинат, листья салата, болгарский перец и зелень. Иногда включаю мультизерновой хлеб на завтрак и орехи в течении дня, при урезании углеводов. Полезные жиры, как орехи, семечки, авокадо, растительные масла насыщают при низкоуглеводном питании!! Я использую все виды работы терморегуляции тела! Контрастный душ, плаваю в прохладном бассейне , не бойтесь плавать в прохладном море, это потрясающая возможность сжечь побольше жира!!! Также я стараюсь легко одеваться в прохладную погоду или не включаю печку в машине, чтобы тело само тратило энергию на согревание! А вот пить холодные напитки я не люблю! Использую другие методы, а пью только тёплое всё.

• **И помним, лучший способ жиросжигания-это метод зиг-зага.**

Если вы активно сжигаете жир, точнее вы на экстремальном жиросжигании с помощью урезания углеводов, не следуйте этому дольше 4-5 недель.

Иначе это грозит замедлению обмена веществ, а проще говоря-адаптации. Вводите через 4 недели большее кол-во сложных углеводов, равное тому кол-ву, которое вы тратите, но и не набираете жир. Это позволит понять организму, что голодный режим включать не надо и через 3-4 недели снова постепенно начинайте урезать углеводы. Такое циклирование поможет сжигать жир наиболее эффективно и без вреда организму, а также всегда прислушивайтесь к себе, и смотрите на изменения в теле и самочувствие.