

Интервальное голодание



Интервальное голодание - довольно новый, но уже ставший популярным тип питания. Основное внимание при этом направлено не на продукты питания, а на время (интервалы) приема пищи.

При интервальном голодании чередуются периоды голодания (например, 16-24 часа) с периодами приема пищи. Важно, что голодание всегда длится дольше, чем период приема пищи. Во время голодания можно пить воду, кофе и чай (без молока и сахара).

Есть несколько вариантов интервального голодания.

16-8

При этом варианте период без еды составляет 16 часов подряд каждый день, остальные 8 часов необходимо придерживаться обычного режима. Если вы начнете голодать в 8 часов вечера, вы можете снова поесть в полдень. Таким образом, вы легко сможете пообедать с коллегами или семьей. Ужин тоже может проходить в обычном режиме. Количество приемов пищи можно разделить на 2 или 3.

5-2

Те, кто придерживается такого типа питания, стремятся к нормальному потреблению калорий в соответствии с потребностями в течение 5 дней недели. В оставшиеся 2 дня действует строгое ограничение по калорийности. Речь идет не о полном отказе от еды, а о потреблении меньшего количества калорий. Рекомендуемая норма: 600 ккал/день для мужчин и 500 ккал/день для женщин. 2 дня с ограничением калорий не должны идти один за другим.

24-часовое голодание

Полное воздержание от пищи происходит 1 или 2 раза в неделю, 24 часа подряд. В остальные дни следует придерживаться здорового сбалансированного питания.

Интервальное голодание наиболее часто используют для контроля веса. Считается, что при таком питании человек употребляет меньше калорий и, следовательно, худеет.

Какой вариант выбрать?

Каждый из них работает немного по-своему. При варианте 16/8 ощущение сытости после одного приема пищи уменьшает чувство голода до следующего. В результате в целом вы съедите меньше.

Интересные физические изменения происходят при 24-часовом голодании.

Вырабатывается в 5 раз больше гормона роста, который играет важную роль в восстановлении клеток и тканей тела, в том числе мышечной ткани. В результате такой тип питания обеспечивает меньшее разрушение мышц по сравнению с другими диетами с ограничением калорий.

Кроме того, гормон роста влияет на жировые запасы организма. При интервальном голодании увеличивается чувствительность к инсулину. Более низкий уровень инсулина обеспечивает более легкое использование накопленного жира, снижается риск развития диабета 2 типа.

Ещё, при таком типе питания увеличивается выброс гормона норэпинефрина, он дает организму сигнал высвободить

жирные кислоты из жировых клеток, таким образом снижается процентное содержание жира в организме.

Высокие уровни холестерина, липопротеинов низкой плотности и триглицеридов в крови вредны для здоровья. Они являются основной причиной развития сердечно-сосудистых заболеваний. При интервальном голодании их концентрация в крови снижается.

Количество циркулирующих в крови глюкозы и гомоцистеина также уменьшаются, это означает снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Интервальное голодание способствует нормализации массы тела, в основном, за счет снижения общей калорийности потребляемой пищи. Но, так происходит только при условии, что поддерживается нормальное потребление пищи в остальное время. Если получать большое количество калорий в периоды приема пищи, то вес даже может увеличиться. Не все могут удержаться, когда разрешено есть после периодов голодания.

Несмотря на то, что при таком типе питания меньше внимания уделяется тому, что вы едите, важно придерживаться здоровой и разнообразной диеты. Так вы получите необходимые питательные вещества и избежите дефицита макро- и микроэлементов, витаминов и минеральных веществ.

Голод - главный побочный эффект интервального голодания. Кроме того, возможно появление слабости, утомляемости, сниженной концентрации внимания.

Это может быть временным явлением, поскольку организму нужно время, чтобы приспособиться к новому типу питания.

Пациентам с диабетом 2 типа необходимо соблюдать особую осторожность при применении интервального голодания, поскольку многие из них принимают препараты, снижающие уровень сахара в крови. Так что существует риск того, что во время интервального голодания уровень сахара в крови упадет слишком низко, что может привести к гипогликемии.

В любом случае, если вы хотите использовать какую либо диету или изменить свое питание, вам необходимо предварительно проконсультироваться с врачом.