

DietDoctor

Revolutionize your health



Ел-це-га-еф (анг. LCHF) за початнікох

Жадаце буц здрави и источашне ценки т.е. струнки, костираюци ше зоз природним едзеньом без гладованя? Вецка, LCHF (анг. Low Carb High Fat; рус. мало угльово хидрати, вецей масци) за Вас.

Змист

1. [Увод](#)
2. [Совити о костираню – на 30 языкох](#)
3. [Видео курси/преподаваня](#)
4. [Як Ел-це-га-еф функционує](#)
5. [Совити и рецепти](#)
6. [Препоручени кухаре](#)
7. [Дознайце вецей о тим](#)
8. [Найчастейше поставени питаня](#)



1. Увод

Ел-це-га-еф (анг. LCHF) способ котираня подроумює зменшане уношенє угльових хидратох, а звекшане уношенє здравих, природних масцох. Найважнейше, то же уношенє цукру и крохмалю т.є. скробу звездзени на найменши процент. Можеце єце барз смачне єдзєне до ситосци, а заж лєм будзеце худнуц.

Вельке число недавно вивершених, наисце квалитетних, вигледованьох [доказую же Ел-це-га-еф олегчує траценє вишка тїлесней](#), и у исти час оможлївює легчейше контролованє [уровня цукру у креви](#). А, то лєм початок.

Основа

- **Цо єсц:** месо, рибу, вайца, шицки файти желєняви хтора рошне понад жему и здрави, природни масци (нпр. масло, швиньску масц).
- **Цо керовац:** цукер и намирніци богати зоз скробом (як цо хлєб, рижни файти цестох, галушки, рискаша, махунарки (пасуля, гращок, мауна...) и кромплі).

Вежніце єсц теди кад сце гладни и єдзце док не почувствуєце же сце сити. Єдноставно так.



Не треба же бисце здавали число калорийох, ані же бисце на мажочки мерали єдзєне. Єдноставно забудзце на индустрийно обробєне єдзєне и продукти зоз нїзким проценом млєчней масци (шицки продукти на хторих пише light/low fat).

Исную черстви докази же Ел-це-га-еф ма позитивни вплїв на очкодованє здравє. Кєд керуєце цукри и крохмаль, цукер у креви ше стабилизує, а високи уровень инсулину, т.є. уровень хормону хтори доприноши нагромадзованю и замиканю масцох до масних клїтинкох, опадує.

Зоз тим процесом оможлївєне ошлєбодзованє масних резервох зоз масних клїтинкох и їх згорйованє за доставанє енергїї зоз, уж оступних, масних резервох.

Важна порада за діабетичарох



[Прочитайце вецей о тим: Діабетес – Як нормалізовац уровень цукру у крєви.](#)

Зоз зменшаним уношеньом угльових хидратох, хтори подзвигую уровень цукру у крєви, зменшує ше потреба за лікама хтори цукер зменшую. Хаснованє истого количества инсулину кед ше уж прешло на Ел-це-га-еф, може виволац хипогликемию (нізкі уровень цукру у крєви). Уровень ґлукози (цукру у крєви) треба контроловац честейше кед почнеце зоз тоту файту костираня, бо неабходне прилагодзиц (зменшац дозу лікох). Тото би ше мушело поробиц под надпатраньом Вашого лікара. Кед сце здрави або діабетичар хтори діабетес контролує зоз костираньом або ЛЕМ зоз метформином, не иснує ризик од хипогликемії.

2. Совити о костираню

Шлїдуюци намирніци можеце єсц док сце не сити

Месо: шицки файти, уключуюци говедзину, швиньске месо, месо дзивих животиных, курчєцину, итд. Масц зоз меса, як и скорку зоз курчєца НЕ знімац. Кед маце можлівосц, найлепе єсц домашне органске месо, хторе од здравих животиных хтори пасли траву и не кармени су зоз ГМО житарками.

- **Риби и морски плоди:** шицки файти: масни риби як цо лосос, скуша, харинґа найлепши вибор.
- **Вайца:** шицки файти: варени, печени, ратота, итд. Кед маце можлівосц купуйце органски вайца хтори ноша кури хтори шлебно джубкаю траву, и хтори не заварти по клітках и кармени зоз концентратом.
- **Природни масци, масни прелїви:** хаснуюци масло и полномасну шметанку у єдлох, єдзене постава смачнейше, а у исти час, пре присуство здравих, природних масцох чувство ситосци векше. Пробуйце сами направиц Béarnaise або Hollandaise прелїв. Кокосов олей и маслинов олей тиж можеце хасновац у своїх єдлох.
- **Желєнява хтора рошне понад жему:** шицки файти капустаркох, як цо карфиол, брокола, сладка капуста и прокель, потим шпарґла, бундавки, белава парадича, маслини, шпинат, печарки, огурки, желєна шалата, авокадо, цибуля, цеснок, паприґа, парадича...шицко тото можеце и треба же бисце єдли.
- **Млєчни продукти:** вше виберайце полномасни продукти як цо: масло, домашня шметанка, квашна шметанка (зоз цо векшим процентом млєчной масци), грєчески йоґурт, турски йоґурт, кисле млєко и полномасни сири. Будзце подозриви кед купуєце млєко у дутяну, бо зоз такого млєка видвоєна/знята масц, и же би и таке млєко було смачне, часто го у фабрики цукрую.

Керуйте шипки тоти продукти хторим додати рижни файти аромох и цукер и шипки тоти на хторих пише light/low fat.

- **Орехово плоди:** одлични су як замена за рижни лакотки хтори найчастейше єме док патриме телевизию, а можу послужити як замена за рижни кондиторски продукти. Найлепше их єсц у оградиченим количестве.
- **Лесова овоц :** на Ел-це-га-ефу прилапливе єсц таку файту овоци у оградиченим количестве и кед сче не на строгшим Ел-це-га-ефу, або кед сче не барз чувствительни на угльово хидрати. Тота овоц барз смачна кед ше помиша зоз домашню шметанку.



Читайце состав продуктох на амбалажи хтору купице.

Продукт би не требал содержац вецей як 5% угльових хидратох по єдней порциї.



Вируциц зоз свойого костирания

- **Цукер:** найгорши од шипких намирничох. Шипки файти куповних сокох, газирани пица, енергетски пица, чоколади, шипки файти кексох, торти, лепинї, продукти од цеста, пекарски продукти, сладояд, розличити файти корнфлексох, пахулькох зоз житаркох, шипко тото вируцце зоз костирания. Добре би було вируциц и розличити файти продуктох хтори представяю замену за цукер т.є. хтори имитация цукру.

- **Крохмаль т.є. скроб:** хлѣб, продукти од цѣста, (розличити файти галушкох, макаронох...), рискаша, кромплі, помфрит, чипс, розличити файти кашох (палента, гриз), мусли, итд. Продукти хтори напарвени, як цо найчастейше пише, зоз цалих житаркох т.є. интеґралного цѣста истотельо не добри за здравѣ як и кажде друге цѣсто од билей муки, бо шицки тоти продукти индустрийно обробѣни. Махунарки, як цо пасуля и сочиво, содержат вельке количество угльових хидратох и зато их не хаснуѣме у костираню. Хаснованѣ кореньовой желѣняви з часу на час допущѣне, алѣ то у случаю же применюѣце дакус опущѣнши Ел-це-га-еф.
- **Маргарин:** предствая индустрийно направѣну имитацию масла, зоз неприродно високим присуством омега-6 масних квашнїнох. Не ма нїяка добри вплив на здравѣ, а попри того, несмачни є. Статистично патрено, повязуѣ ше зоз астму, розличитима алергиями и велїма другима инфламаторними охоренями.
- **Пиво:** зоз другима словами, то чечни хлѣб. Пиво полне зоз простима цукрами хтори ше барз швидко разкладаю и абсорбую до кревоцеку.
- **Овоц:** кед є барз сладка, то знак же содержит вельо цукру. Може ше єсц, алѣ лѣм кеди некеди, и то у сезони. Овоц треба прилапиц як лакотку хтора зоз природи.



З часу на час

На Вас ше стої най преценїце кеди прави час же бисце шлїдуюци намирнїци хасновали у своїм костираню. Хаснуюци их, цалком можлїве спомалшиц та и застановиц худнуце.

Алкогол: сүхи вина (обичне червене або сүхе биле вино), виски, паленка, водка и коктейли без цукру.

- **Чарна чоколада:** зоз найменей 70% какаа, найлѣпше вжац єдну коцочку, або два, алѣ не вѣцей од того.

Кажоднѣово пица

- **вода**
- **кафа:** пробуйце кафу зоз сладку шметанку, маслом, кокосовим олейом.
- **Чай**

Совити о Ел-це-га-ефу и на других языках:



[Arabic](#), [Brazilian Portuguese](#), [Bulgarian](#), [\(pdf\) \(another version\)](#), [Croatian](#), [Czech](#), [Danish \(Word\)](#), [Dutch](#), [Estonian](#), [Finnish](#), [French](#), [German](#), [Greek](#), [Hebrew](#), [Hungarian \(pdf\)](#), [Icelandic](#), [Indonesian](#), [Italian](#), [Macedonian](#), [Norwegian](#), [Polish \(pdf\)](#), [Portuguese](#), [Romanian](#), [Russian](#), [Slovak](#), [Spanish \(Word\)](#), [Swahili](#), [Swedish](#), [Turkish](#), [Ukrainian](#)

3. Видео курси



Кед жадаце опатриц квалитетни видео знімок о Ел-це-га-ефу, же бисце знали цо треба єсц и хтори то найважнейши ствари о тим способу костирания, приявце ше на бесплатне доставане обвисценьох о найновших збуваньох и досцигнуцох у вигледованьох о нутриционизме. Кед ше приявице, достаце преїг имейла писмо и годни сце такой поопатрац: [вецей о тим >](#)



4. Як то Ел-це-га-еф функціонує

За яку файту їдзень наш організм прилагодзени?

Под час од вецей милиони рокох, людзе еволуовали як ловаре-збераче без велького количества угльових хидратах у своїм костираню. Як файта, од вше зме їдли їдзене хторе було доступне у природи през ловене, лапане рибох, зберане шицкогго цо ше могло єсц и цо у тих хвилькох було доступне. Тото їдзене не уключовало чисти крохмаль у форми хлеба, пекарских продуктох, цестох, рискаши и кромпльох. Ёдзене зоз таким вельким количеством крохмалю єме лєм остатніх 5-10000 роки, од розвою польопривреди. За таки кратки час, лєм огранічене число ґенох ше могло прилагодзиц таким наглим пременком у костираню.

Зоз индустрийну революцию, пред 100-200 роками, достали зме фабрики хтори можу продуковац огромни количества чистого цукру и билей муки, тих єдноставних угльових хидратах хтори ше швидко розкладаю. За таки кратки час, ґенетично зме ше не сцигли прилагодзиц такей файти индустрийно обробеного їдзенья.

Осемдзешатих рокох, страх од масцох ше преширел по całej заходней часци швета. Одразу, продукти зоз нїзким процентом масци (анг. low fat, light) були главни на каждой полічки у дутяну. Медзитим, кед ше у костираню зменша уношене масцох, же би ше задоволел калорийни унос хтори каждому організму потребни за отималну роботу, вон ше муши надопольніц зоз других жридлих, а тото друге жридли вше приходзело од угльових хидратах. И праве у тот час, кед тота пременка настала, розпочала и епидемия преїґмирней тлустосци и диябетесу. ЗАД, жем зоз найвираженшу фобию од масцох, потрафена найбаржей, и хвильково то жем зоз найвекшим числом барз тлустих особох.

Нешка ясне же страх од правого, природного їдзенья, зоз природним количеством масцох, подполно неосновани, погришни и непотребни.

Проблем зоз цукром и зоз крохмальом

Шицки угльово хидрати хтори нашо цело може претровиц, розкладаю ше на єдноставнейши цукри у черевох. Цукер ше после того абсорбує до кревоцеку, звекшуюци уровень ґлукози у креви. Тот процес ма свой пошлїдок, а то звекшане вилучоване инсулина, хормона хтори служи за змесцоване масцох до масних клітинкох.



Панкреас продукує інсулін, а кед є присутни у вельким количестве, інсулін онєможлівює розкладанє масних резервох за доставанє енергії, и окремо того, громадзи поживово матерії до масних клітинкох. После одредзеного часу (даскельо годзини) тото ше може указац як недостаток важних нутриентох у креви, ствараюци чувство гладу и наглу жажду за дачим сладким. У таким случаю, найчастейше береме дацо за єдзене и єме ознова, а то зли круг хтори водзи ґу преєданю и доставаню на чежини.

Зоз другого боку, нїзки унос угльових хидратох стабилизує цукер у креви и зоз тим приходзи до одсуства інсулина хтори панкерас, у тим случаю, не ма потребу лучиц. Таки стан оможлівює ошлебодзованє масних залихох зоз масних клітинкох и їх розкладанє. То водзи ґу траценю вишка тілесней чежини, окреме масних резервох коло абдомену при людзох хтори маю прихильносц масни залихи таложиц на тей часци цела.

Худнуце без чувства гладу

Ел-це-га-еф способ костираня олегчує целу най масни резерви хаснує за доставанє енергії, бо їх одпущованє зоз масних клітинкох вецей не онєможлівєне пре високи уровень інсулину у кревоцеку. Тото може буц єдна од причинох прецо костиранє богате зоз здоровима масцями дава длугорочне чувство ситосци за розлику од костираня у хторим заступене вельке количество угльових хидратох. То доказанє у числених вигледованьох, а заключене: кед людзе єдза цо жадаю, а так же то у рамикох Ел-це-га-ефа, калорийни унос найчастейше опадне. Зоз тим читанє калорийох або меранє єдзєня не потребне. Можеце забуц на калорії и треба же бисце верели своїм чувством за глад и ситосц. Векшина людзох вецей не ма потребу за мераньом єдзєня, анї за здаваньом калорийох исто як цо нет потреби за здаваньом числа удихнуцох. Кед до того не верице, попробуйце на даскельо тижні и прешвечице ше сами.

Ниа даскельо приповедки о [успиху](#) зоз Ел-це-га-ефом:



Вони схудли [0 -18 кілограми](#)



Вони схудли [18-45 кілограми](#)



Вони схудли [прейг 45 кілограми](#)

Здраве як додаток

Ані єдней животині у природі не потрібна фахова помоц, або помоц нутриціоністи, ані таблічки зоз калорійніма вредносцама же би знала цо и кеди треба єсц. А, заж лєм, док є єдзене за хторе є ґенетски прилагодзена, ма нормалну чежину, не ма кариєс, диябетес и не охоює од хоротох шерца. Прецо би людзе були винімок у тим?

У [наукових виглєдованьох](#) Ел-це-га-еф способ костираня ше не одражує лєм на траценє вишка тілесней чежину, але на широки спектер здравствених станоох як цо: [високи прицисок](#) , [високи цукер у креви](#) , звекшани уровень триґлицеридох, а шицко мож врациц на оптимални уровень. [Мирни жалудок](#) и [зменшана потреба за сладким єдзеньом](#) тиж так єдни од пошлїдкох.

Початни нусзявеня т.є. побочни зявеня

Кед нагло и без предумованя (як цо и препоручуєме) престанеце єсц цукер и скроб, можеце почувствовац даскельо нусзявеня т.є. побочни зявеня хтори ше одражую як одвит на прилагодзоване хторе Ваш орґанізем у тих хвилькох доживює. При векшини людзох тоти нусзявеня благого интензитету и тирваю даскельо дні. Исную способи зоз хторима их мож ублагац.

Найчастейши нусзявеня у першим тижню то:

- главоболя
- вистатосц
- круценє у глави
- пошвидшана робота шерца
- роздражлівосц

Нежадани зявеня пошвидко ослабню, а кед ше цело прилагодзи и кед почне згорйовац масци за доставане енергії, теди неприємне чувство скапе. Вони ше зменшую зоз повекшаним уношеньом чечносци и зоз дочасовим звекшаньом уноса солі. Добри способ за тот то уключоване домашней, сланей юшки до каждодньового костирания. Тиж так, требало би пиц и достаточно води хтору шлебодно можеце посоліц.

Причина за таки стан, находзи ше у костиранию у хторим иснує велька заступеносц угльових хидратох хтори спрчинию вязане и затримоване води у орґанизму. Кед престанеце зоз уношеньом такого количества угльових хидратох, страцице вишок затримованей води преїг покруткох. Резултат того може буц дехидратация и зменшане солі у орґанизму, але тот стан престава кед ше орґанизем адаптує.

Даєдни людзе виберу поступнейше вируцовац угльово хидрати зоз костирания, през период од даскельо тижні же би ше нусзявеня зменшали. Але, як цо Найкова реклама гутори (Just Do It) найлепши вибор за векшину людзох то правене наглей пременки же би свойо здравствени проблеми ришовали од першого дня. Зоз вируцованьом цукру и скроба зоз костирания велі особи страца и по даскельо килограми за лем дакельо дні. Гоч то найчастейше страцени вишок води, велі у тим найду мотивацію же би ше наставели так костирац.

Кельо длуго треба применьовац таки способ костирания?

Цо менша заступеносц угльових хидратох у Вашим костиранию, вецей впліва будзе на Вашей тілесней чежини и на стабилносц цукру у крєви. Препоручуєме же бисце цо строгше провадзели совити о костираю. У хвильки кед будзеце задовольни зоз своїм здравйом и зоз свою тілесну чежину, можеце поступне єсц дакус опущенше (кед так пожадаце).

Дакус детальнейше о тим: [Як то мало угльових хидратох LCHF?](#)

Прехрамбена революция

Преподаванє хторе сом отримал на Ancestral Health Symposium 2011. облапя историйни и науково факти споза Ел-це-га-еф революції хтора ше хвильково случує.

Вецей теорії и приклади зоз практики

Єдни зоз найвекших фаховцох даваю теорийне огляднуце, але виноша и приклади зоз практики о костиранию хторе подрозумує нїзке уношене угльових хидратох.



The Cause of Obesity



Low Carb Explained



[Low Carb Living](#)



[The Science of Low Carb](#)

5. Совити и рецепти

Виберце одну од понукнутих темох и пречитайце:



[LCHF фриштик](#)



[Полудзенок або вечера](#)



[LCHF ужина](#)



[Костиране у гощох](#)



[Замена за хлеб](#)



[Замена за кромпли, цеста, рискашу](#)

Предкладаня за фриштик



- вайца зоз сланінку
- ратота
- остатки од вечери
- кафа зоз маслом, кокосовим олейом и домашню шметанку
- тунєвина и верене вайцо
- варене вайцо зоз домашнім майонезом або зоз маслом
- авокадо, риба зоз конзерви (найлепше у води, або у маслиновим олею) и полномасна шметанка
- сендвич зоз [Oopsie хлебом](#)
- сир зоз маслом
- варене вайцо надробене зоз маслом, млада цибулька, соль и попер
- фалаток сира зоз шунку
- [Полномасни йогурт зоз ореховима плодами и семенками](#) (зоз дакус **лесовой овоц**)

Полудзенок и вечера



- Ёдла од червеного меса, риба або месо од кури/курчеца зоз желеняву, масним додатком.. Исную ёдзєня хтори можу послужити як замена за пире кромплї, бо пире вше мож направити од карфиолу, белавей парадичи и сл.

- Рижни вайти юшки, паприґаши, ґулаши, рижна желенява на тепшички, варива...шицко мож порихтац зоз сстойкох хтори прилапліви по Ле-це-га-ефу.
- Можеце хасновац рецепти зоз кухаркох за рижни едла, лем прилагодзце сстойки же би були у рамикох тей файти костирания. Добра идея то же кажде едзене може постац смачнейше и ситше кед додаце вецей масци, масла, шметанки. Кед сце у можлівосци, вежніце даеден [LCHF кухарох](#).
- Пийце води и зоз едзеньом, а лем дакеди, зоз едзеньом може и еден погар вина.

Ужина

На Ел-це-га-ефу, зоз векшу заступеносцу здравих масцох и зоз оптималним уношеньом протеиох найвироятнейше будзеце мац зменшану потребу за едзеньом, т.є. не будзеце гладни так часто. Не будзеце несподзивиани кед одразу не будзеце чувствовац потребу же бисце ужинали и кед ужину аж и подполно вируцице. Велі людзе хтори достаточо длуго применюю тот способ костирания, едза раз або два раз на дзень. Медзитим, кед Вам ужина необходима, ниа даскельо приклади:

- дакус сира зоз шунку и желеняву (дахто аж масци масло на сир)
- маслини
- **орехово** плоди
- даскельо фалатки сира
- варене вайцо
- даскельо шкварки
- риба зоз конзерви (у води або у маслиновим олею) и пире од парадичи
- [Babybel сир](#)

Маслини и орехово плоди можу буц добра замена за рижни файти ґрицкалицох док патрице телевизию. Кед сце и далей гладни помедзи главни оброки, причина найвироятнейше у тим же не уношице достаточо масци. Едзце вецей здрави масци док не почувствуеце ситосц.

Кед не сце дома

- Ресторани: часто не представляю вельки проблем, бо вше можеце замодліц же бисце достали вецей желеняви место помфриту або пиреа од кромпльох.
- Гамбруґеріі: кебаб може буц добра опция кед не вежнеце хлеб. Хамбургер тиж можеце купиц, але вихабце лепинь. Керуйце ґазирани пица и помфрит. Пийце воду. Кед у питаню пица, поверхове пасмо на хторим шунка або колбаска цалком у шоре, але кед прменеюце основни Ел-це-га-еф, цесто на хторим пица требало би ані не коштовац.
- Кед ше костираце спрам правилох Ел-це-га-ефу кажди дзень, прилапйоване даякого едзенья хторе не Ел-це-га-еф, кед сце на свадзби або у госцох, не будзе таки вельки баук як кед бисце то робели кажди дзень. Медзитим, кед сце не сигурни яке едзене ше будзе на преслави, наедзце ше дома скорей як цо рушице, або вежніце зоз собу.
- Орехово плоди або полномасни сир прилапліва опция кед нет други файти едзеньох хтори у рамикох вашого Ел-це-га-ефу.

• Список за куповину за початнікох

Виштампейце тот список и вежніце зоз собу до дутяну

- *масло*
- *слатка шметанка (40% млечней масци)*
- *квашна шметанка (полномасна)*
- *вайца*
- *сланїнка*
- *месо (млете, карменадли, месо за папригаш, филети и подобне.)*
- *риба (по можлівосци цо маснейша)*
- *сир (полномасни)*
- *йогурт (полномасни)*
- *капустарки (капуста, карфиол, брокола, прокль, кель...)*
- *желенява хтора рошне над жему*
- *авокадо*
- *маслини*
- *маслинов олей*
- *орехово плоди*

Вируцце зоз шпайзу

Жадаце звекашац вироятносц успиху зоз тим способом костираня? Окреме теди кед маце жажду за сладким? У таким случаю подзековне вируциц зоз шпайзу шицко цо содержи цукер, скроб, продукти зоз редукованима масцами итд. Под тим ше дума на:

- *лакотки*
- *чипс (од кропльох)*
- *газирани пица и рижни куповни соки*
- *маргарин*
- *цукер у гоч якей форми*
- *хлеб*
- *мука (без огляду якей файти)*
- *шицки файти цестох, галушки,макарони*
- *рискашу*

- кромплі
- пахульки, мусли
- шицко зоз ознаку "light", "low fat"
- сладолед
- колачи

Прецо бисце то не поробели такой?

Як гад зоз раю

Будзце барз осторожни спрам продуктох хтори маю на себе написани податок же су "low carb" як цо то рижни цеста або чоколада. Нажаль, таки продукти барз недобри и праве пре нїх велї людзе нешка хори и барз тлусті. То продукти хтори полни зоз угльовима хидратами и того постанеце свидоми кед ше дакус баржей запатрице до составу на амбалажи и занедзбаце прицагуюцу рекламу.

FICTION CARB FACTS	
TOTAL CARBS	41
FIBER	-5
PROTECTED CARBS	-31
DIGESTIBLE CARBS	5

На приклад, Дримфилдсово "low carb" цеста очиглядно чисти скроб хтори ше абсорбує до кревоцеку як и кажде друге цесто, лем кущичко помалши.

- [Спреводзка о Димфилдсових цестох](#)
- [Спреводзка Дримфилдса коло цеста ше конечно закончела зоз плаценьом кари од 8 милиони долари](#)

Цо думаце о интегралних хлебох, чарних хлебох, хлебох без угльових хидратох? Не дайце ше спреведнуц. Кед хлєб справени од житаркох, нїяким концом не може буц зоз малим процентом угльових хидратох. Исную продукувателе хтори пробую свойо продукти предавац през рекламованє як кед би були без угльових хидратох. На приклад:

- [Джулиян Бейкероу неправи low carb хлєб](#)

Low carb чоколада найчастейше полна зоз цукровима алкоголами, хтори продукувателе не кладу до категорії угльових хидратох. Але, спатраци цали процес, половка од тих угльових хидратох ше може абсорбовац и подзвигнуц цукер у креви, а з тим и инсулин. Друга часц угльових хидратох закончи у грубим череву потенциялно ствараючи гази и преганячку. Тиж так, замени за цукер лем предлужую зависносц од сладкого.

Кед жадаце буц ценки и здрави, едзце природне едзене, а не замени.

Рецепти

Єдноставни способ вареня вайца

1. Положце вайцо до жимней води и кед сцеце най є мегчейше уварене, охабце най вре штири минути, а кед жадаце твардо варене вайцо, охабце най вре 8 минути. Вежніце зоз тим домашні майонез и уживайце у смаку.
2. Упечце вайца на маслу або на масци, зоз єдного або зоз двох бокох. Додайце соль и попер.
3. Разпущце масло у зогратей палачинкари и положце два вайца и два або три ложки полномасней шметанки. Додайце соль и попер. Мишайце док є не готове. Додайце дакус младей цибульки и натартого сира гу вайцом. Найлєпше єсц зоз печену сланїнку.
4. Направце палачинку од трох вайцох хторим сце додали три ложки полномасней шметанки. Додайце цоль и присмачки. Положце масло до палачинкари, и кед є достаточно зограте усипце розмуцени вайца. Кед є достаточно печене, од горе посипце натарти сир, пражену сланїнку, печарки, фалатки домашней колбаски або остатки од вечери. Палачинку закруцце и послужце зоз желену шалату.

Замени за хлєб

Кед Вам будзе барз чежко одрекнуц ше хлеба у оброкох, [Oopsies](#) хлєби добра замена. То “хлєб” хтори не содержи угльово хидрати и може ше єсц на рижни способи.



Oopsies

6–8 фалатки, у зависносци од велькосци.

3 вайца

100 g полномасного сира

дакус солї

½ ложички [fiberhusk](#) / лупки псилюома

½ ложички пращку за печенє (але, то не обовязне)

- Роздвойце бильчки од жовчкох.
- Витрепце бильчки зоз дакус солї до черстей пени.
- Гу жовчком додайце сир и добре премишйце. Кед жадаце, додайце дакус лупки псилюома и пращок за печенє (така структура здогадує на структуру хлеба).

- Осторожно умишайце вилупани бильчки ґу жовчком и сиру. Намагце ше то робиц нїжно, же би бильчки не пошли до води.
- Вилейце 6 векши або 8 менши лепиньки на тепшичку.
- Печиц на штредку релни на 150° С коло 25 минути – док не достаню златну фарбу.
- Oopсіе можеце хасновац як основу за сендвич ако як лепиньчок. Тиж так, скорей як цо положице най ше пече, на хлѣбикі можеце посипац сусам, мак, слунечнік... Кед вилеєце єден вельки Oopсіе, вон може послужиц за ролат кед го премасцице зоз шметанку и додаце шунку або сланїнку.

Замена за кромплї, рискаши и рижни файти цеста

- **Пире од карфиола:** роздвоїц карфиол на букецики и вариц их у сланей води док не змеччаю. Оцадзиц уварени карфиол , додац масла и шметану и поджамиц карфиол док не постане пире.



- **Шалати:** за шалати хаснуйце желеняву хтора рошне над жему. Шалату вше можеце присмачиц зоз натартим сиром.
- **Обарена/уварена** брокола, карфиол або прокель.
- **Запечена желенява:** подинстайце бундавки, белаву парадичу и копер (або даєдну другу файту желеняви хтору маце) на маслу. Додайце соль и попер. Премесце желеняву на тепшичку и од горе посипце сир. Положце най ше запече на 225° С, док ше сир не розпуци и достане златну фарбу.
- **Желенява уварена у шметанки, на приклад: капуста або шпинат**
- **„Рискаша“ од карфиола:** натрице сирови карфиол и пложце го до врацей води. Охабце най вре минуту або два.
- **Авокадо**

Ужини и десерти

- **Розличити файти орехових плодох.**
- **Домашні колбаси:** нарежце колбасу на кружчки, положце на нїх фалаток сира и наджобніце на зуболобку.
- **Желенява зоз прелївом:** нарежце очурку, папригу, карфиол на пруцики и ґу тому направце масни прелїв.
- **Ролночки од крем сира:** закруцце крем сир до фалатку шунки, сланїнки або до на ценко нарезаней огурки.
- **Маслини**

- **LCHF чипа:** Натрице пармезан и зложце копки од сира на тепшичку на хторий запечеце сир. Релну зогрејце на 225°C. Пущце най ше сир отопи, най достане красну форбу, але будзце осторожни, бо ше барз легко препече. Чипс послужце зоз полномасним прелівом.

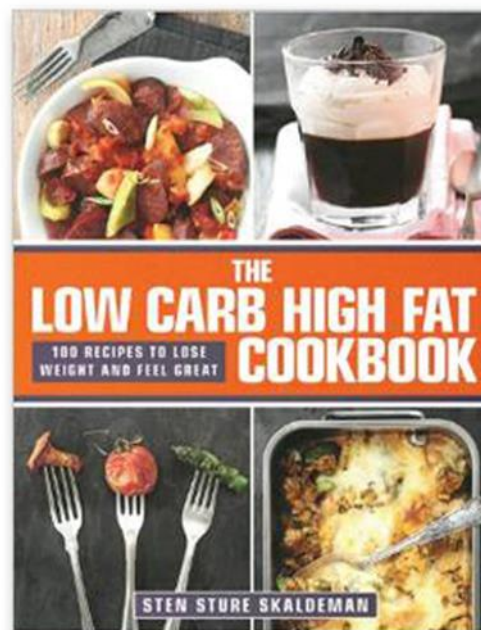
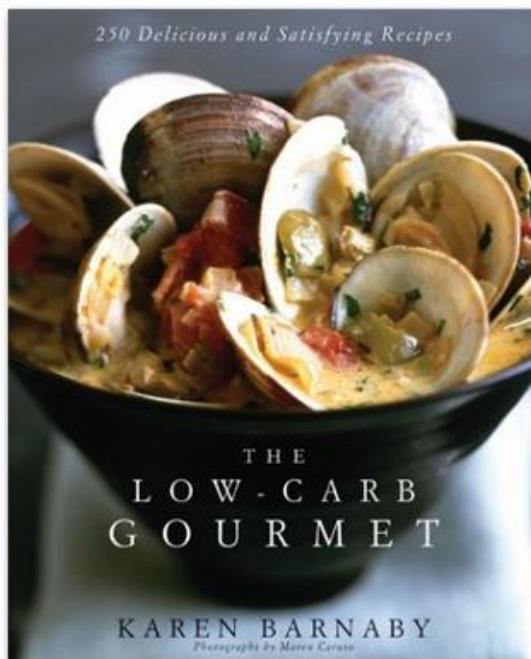
Ищѐ LCHF совити

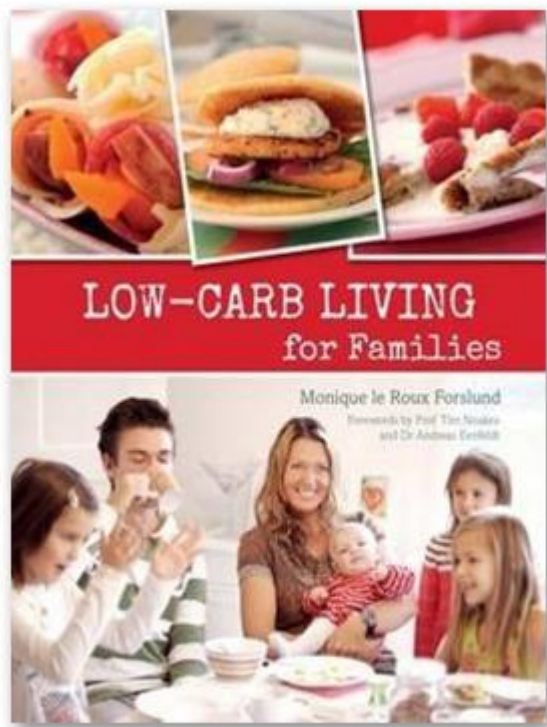
- [Ищѐ LCHF рецепти](#)
- [Веѓетариянски LCHF рецепти](#)
- [LCHF ѓдзѓня на боку Diet Doctora](#)

6. Препоручени кухарѓ

Исную милиони файти кухарок зоз рецептами дзе угљово хидрати минимално заступени. Не купуйце кухарох у хторих ше зоз страхом пише о масцох. Запаметайце: кед керуѓце костиранѓ хторе богате зоз угљовима хидратами, мушице уношиц вецеј природни, здрави масци же бисце не були гладни. Масци здрави и додавайце их гу ѓдзѓњом док не почувствуѓце ситосц.

Ту приклади добрих кухарох:





Вельо щесца вВам жадаме у Вашим LCHF живоце!

7. Дознайце вецей о тим

Кед жадаце буц у цеку зоз [найновшима вистками о вигледованьох о костираню](#) и кед ше жадаце приключиц революції, приявце ше за доставане порядних писмох на Ваш имейл.



8. Найчастейше поставени питаня



Ту ше находза даскельо найчастейше поставени питаня вязани за [LCHF](#) и здраве:

Чи засицени масци опасни?

Не, не опасни су. То стара и доказано неточна теория хтора була погришна од самого початку. [Вецей о тим.](#)

Почал сом ше костирац по LCHF-у и чувствуем круцене у глави, вистати сом, болі ме глава...

Круцене у глави, главоболя и подобни симптоми часте зявене у цеку першого тижня, бо ше теди организем прилагодзує на пременки пре зніжени унос угльових хидратох. Тоти симптоми скапу за даскельо дні.

Додаваюци дакус вецей угльових хидратох у єдзеньох може ублагац симптоми, але у исти час може спомалшиц адаптацию и худнуце.

Друга причина може буц же сце дехидровали и же Вам хиби соль. Кед почнеце зоз нїзким уношеньом угльових хидратох, иснує нагле трацене солї и чечносци преїг покруткох док ше цело не прилагодзи. Зоз уношеньом вецей чечносци и зоз додатним соленьом єдзєня, нелагода ше зменшує и заобиходза ше симптоми. Тиж так, можеце пиц слану домашню юшку даксельо раз на дзєнь.

Кед же пиєце ліки пре високи або нїзки прицисок треба же бисце знали же костиране зоз нїзким уношеньом угльових хидратох зніжує крєвни прицисок, и у таким случаю треба же бисце пошли до дохтора же би ше доза лікох прилагодзела пременком. Круцене у глави зна буц резултат нїзкого прициску.

Прецо Азияти худї, а єдзе векши количества рискаши ?

Найвироятнейше зато же не єдза вельо цукру и рафиновани скроб. [Дознайце вецей о тим.](#)

Як ше то мож костирац по Ел-це-га-ефу кед ше ма каменки у жовчи?

Костиране зоз вельким уношеньом здравих масцох може спричиїц краткорочни нелагоди кед уж маце каменки у жовчи. Костиране зоз вельким уносом угльових хидратох спичинює правене тих истих каменкох. [Дознайце вецей о тим.](#)

Можем ше костирац по Ел-це-га-ефу кед не мам жовчов мешок? [Дабоме же гей.](#)

Можем єсц low carb колачики / хлєб / цєста, и у исти час худнуц?

Таке дацо не препоручуєме:

- [Неправдиви low carb колачики](#)
- [Неправдиви low carb хлєб](#)
- [Неправдиви low carb цєста](#)

Чи ше од червєного мєса моге достац рак?

Иснує найменша вироятносц за тако можлівосц. Гоч найздравши вибор то куповане непреробених продуктох. Найлєпше мац мєсо од продуковательох до хторих маце довириє. Заменьовац мєсо зоз индустийно обробенима угльовима хидратами, єден од найгорших виборох по питаню здравя и тїлесней чежини. [Дознайце вецей о тим.](#)

Чи ше зоз таким способом костирания достава хипертиреоза?

Не т.є. барз чежко, бо на добре обдуманим Ел-це-га-ефу енергїю не доставаце зоз угльових хидратох але зоз масцох. У наукових вигледованьох о Ел-це-га-ефу не зазначени нїяки поремецєня зоз роботу щитного шлїжніка, а на своїх пациентох хторим сом препоручел наисце нїзки унос угльових хидратох не видзим нїяки нежадани пременки на тироидних шлїжнікох.

Медзитим, гладованє може виволац хипотиреоидизем. Кед вируцице угльово хидрати але и масци зоз костирания, теди будзеце ГЛАДОВАЦ. Пре таки стан мушице уношиц або угльово хидрати або масци же бисце целу дали зоз чого най церпи енерґию.

У кажним случаю, най заключиме, Ел-це-га-еф не спрчинює проблеми зоз щитним шлїжнїком.

[Дознайце вецей о тим.](#)

Чи исную науково докази же Ел-це-га-еф добри за регулованє тїлесней, високиго прициску, високого уровня триглицеридох, високого уровня цукру у креви?

[Гей, исную. Пречитайце вецей о тим.](#)

Чи виглєдованя указую же траценє на тїлесей чежини на Ел-це-га-ефу кед ше хасную продукти хторим спонзор месна инустрия або Аткинсовона фондация?

Исную даскельо таки виглєдованя хтори указую праве на тот, але поновени [независни виглєдованя указую исти резултати о успишносци худнуца.](#)

Чи инсулин ма впливу на звекшанє и зменшанє тїлесней чежини?

Гей, абсолютно є ключни у найвекшим числу случайох. Даєдни блогере маю пригварку на таку констатацию, але то не може пременїц биохемийни факти. [Дознайце вецей о тим.](#)

Чи мож пиц алкоголь на Ел-це-га-ефу?

Може, дакеди. Але, пиво и сладки пица ше муша вируциц зоз костирания. Виберайце вина або несладки алкогольни пица. [Дознайце вецей о тим.](#)

Чи соль опасна?

Не, не опасна є, кед ше рационално хаснує. [Дознайце вецей о тим.](#)

Цо добри Ел-це-га-еф фриштик, а да то не вайца?

[Можебуц тото.](#)

Чи щше може єсц овоц на Ел-це-га-ефу?

Може, але кеди некеди, и на тото треба патриц як на винїмок кед жадаце почувствовац найлепши вплив Ел-це-га-ефу на Ваш орґанизем. Овоц содежи барз вельо цукру, понеже то лакотка зоз [природи.](#)

Пре хоту причину Американци таки барз тлусті?

[Ниа, пре тото.](#)