

LCHF Бастаушылар үшін

Сіз қалаған нағыз тағамдарды жеп, сонымен қатар денсаулығыңызды жақсартып, арықтағыңыз келе ме? Бұл мүмкін емес деп естілгенімен, 150 жылдан астам келе жатқан LCHF (Low Carb, High Fat немесе құрамында аз көмірсулар мен жоғарғы мөлшерде майлары бар тамақтанудың жүйесі) арықтауға және де денсаулықтың жақсаруына ықпал тигізеді және де оның тиімділігін замануи ғылыми зерттеулер де көрсетеді.

Тағамдарды өлшеу, әр калорияны санау қажет емес, тек өнеркәсіптік жолмен жасалған төменгі көмірсулы азық-түліктерді ұмыту керек.

LCHF емдік тамақтану - көмірсулы тағамдарды аз қолданып, көбірек майларды жеуді білдіреді. Қантты және крахмалды өте аз мөлшерде пайдалану өте маңызды. Сондай-ақ, сіз басқа да дәмді тағамдарды жей отырып, артық салмақты жоғалтасыз. Егер сіз саналы түрде қант пен крахмалдан бас тартсаңыз, қандағы қант деңгейі түсіп, денедегі май алмасуына әсер ететін инсулин гормоны да төмендейді. Бұл денедегі майдың кетіп төмендеуіне әкеледі, тойыну сезімін тудырады. Сіз тек қарныңыз ашқанда ғана және тойғанша тамақ ішесіз.

Диабет бар адамдар үшін:

Қандағы қант деңгейін көтеретін көмірсулы тағамдарды азайту арқасында дәрілердің қажеттілігі төмендейді. LCHF емдік тамақтануға дейін қолданылған дәрілердің мөлшері гипогликемияға алып келуі мүмкін. Сондықтан, бастамас бұрын қант деңгейін анықтап, емдік тамақтану барысында дәрілердің мөлшермесін төмендету қажет болатынын ескеріңіз. Оны тек дәрігердің бақылауымен ғана жасай аласыз. Егер сіз сау болсаңыз немесе қант деңгейін дәрісіз бақылап жүрсеңіз, гипогликемияның пайда болу қаупі төмен.

Шектеусіз жеуге болатын тағамдар:

- Ет (кез келген: тауық, сиыр, шошқа т.б.), майлы ет, тауықтың терісін де жеуге болады. Мүмкіндігінше, жайылымда жүрген малдың етін қолдану.
- Балық және теңіз өнімдері. Ең жақсысы мұхит балықтары – сёмга, скумбрия, майшабақ т.б. Криль, кальмар, асшаяндарды да қолдануға болады. Мүмкіндігінше ұнға аунатпай пісіру керек.

- Жұмыртқа: түрлі күйде дайындалған, қолайлысы - үй жұмыртқалары
- Табиғи майлар, майлы тұздықтар (соус). Тамақ дайындағанда сарымайды қолданған дұрыс. Қосымша кокос және зәйтүн майын, Голланд және Беарн тұздықтарын да қолдануға болады.
- Жер үстінде өсетін көкөністер: қырыққабат пен салаттардың барлық түрлері (ақ, Брюссель, түрлі түсті, брокколи, Пекин, Айсберг және т.б.), цуккини, асқабақ, спаржа, зәйтүн, шпинат, қияр, қызанақ, бұрыш, жасыл пияз және т.б.
- Саңырауқұлақтар: шампиньондар, шайырлар, басқа да жеуге болатын саңырауқұлақтар.
- Сүт өнімдері: майлы кілегей (20-40%), қаймақ, ірімшік, сүзбе, грек йогурты. Сүт қышқылы, хош иісті өнімдері бар заттарды қолданбаңыз. Олардың құрамында қанттың мөлшері жоғары болады, көптеген қалындатқыштар, және белгісіз заттар болуы мүмкін. Сондай-ақ, тұтас және майсыздандырылған сүттің құрамында сүт қанты (лактоза) көп мөлшерде болғандықтан абайлап пайдаланыңыз.
- Жаңғақтар - кәмпит пен снәктердің орнына қолданатын ең жақсы өнім. Құрамында көмірсулар емес, майы көп жаңғақтарды таңдаңыз.
- Жидектер. Егер де сіз көмірсуларға байланысты қатаң тәртіпті ұстанбасаңыз, кілегей қосып десерт ретінде қолдануға болады.

Қолдануға болмайды:

- Қант: тәтті сусындар, кәмпит, жеміс шырындары, энергетикалық сусындар, сүтті және ақ шоколад, кез келген кондитерлік өнімдер, балмұздақ, құрғақ таңғы ас, мюсли. Сондай-ақ, тәттілендіргіштерден бас тарту керек.
- Крахмал: нан, макарон, күріш, картоп, чипс, жарма, мюсли және т.б.

Егер сіз қатаң емдік тамақтануды ұстанбасаңыз, онда түбір көкністерді қолдануға болады.

- Маргарин: құрамында омега – 6 қышқылдың мөлшері өте көп. Артығымен пайдалану бронх демікпеге, аллергияға және де басқа қабыну ауруларына шалдығыуы мүмкін.
- Сыра: сұйық нан. Құрамында көптеген жай көмірсулар бар.
- Жемістер: құрамында қант мөлшері өте көп. Оларды тек сирек жағдайда жеңіз. Кокос және авокадодан басқасы.

Кейде қолдануға болатын тағамдар (оларды пайдаланғанда салмақ тастау процесі баяулайды):

- Алкоголь ішімдіктері: құрғақ шарап, ішімдіктер (коньяк, виски, арақ), қантсыз коктейльдер.
- Қара шоколад: шектеулі мөлшерде, какао мөлшері 70% артық болу керек .

Нені ішу керек:

- таза су.
- табиғи кофе, әсіресе кілегей қосылған.
- шай.