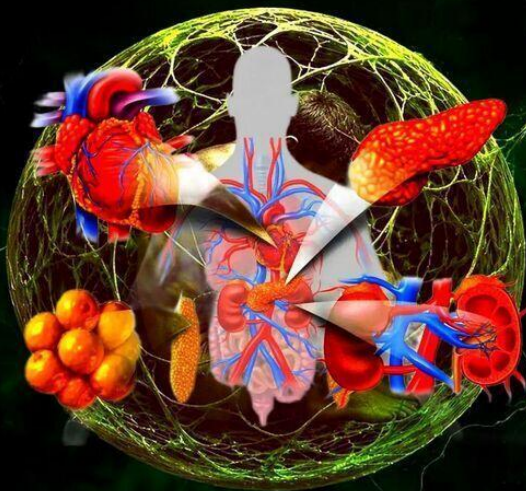


12+

В. ТКАЧЕНКО

МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ЛОВУШКА

Почему после диет вес возвращается?



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Валерий Ткаченко
Метаболическая ловушка.
Почему после диет
вес возвращается

<https://litres.ru/74374784>

ISBN 9785007103787

Аннотация

Почему наш организм оказался в ловушке в эпоху пищевого изобилия?

Это не очередная книга с рецептами.

Это инструкция, которая поможет вам:

Понять, почему диеты провоцируют набор веса.

Понять, как работают древние механизмы выживания.

Почему мозг боится голода и как постоянные перекусы, стресс, недосыпание ломают наш обмен веществ.

Построить гармоничные отношения с едой и своим телом.

Узнаете, как договориться с организмом и обрести здоровье, энергию и комфортный вес навсегда.

Содержание

Метаболическая ловушка	5
ВСТУПЛЕНИЕ	5
От автора	7
ДИСКЛЕЙМЕР	9
МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ЛОВУШКА	11
ВВЕДЕНИЕ	12
ГЛАВА 1	15
ОРГАНИЗМ, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ В ПРОШЛОМ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Метаболическая ловушка

Почему после диет вес возвращается

Валерий Ткаченко

© Валерий Ткаченко, 2026

ISBN 978-5-0071-0378-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Метаболическая ловушка

ВСТУПЛЕНИЕ

Как возникает метаболическая ловушка:

Наш обмен веществ был сформирован миллионами лет эволюции, и продолжает жить по древним законам выживания. Эта система не имеет ни малейшего понятия о параметрах 90-60-90, и плевать, что вы не влезаете в летние джинсы — ее задача сберечь вашу жизнь.

Поэтому при поступлении сигналов о том, что пищи поступает мало, мозг делает вывод — ГОЛОД! А если вы еще добавите изнурительные тренировки, — ТЯЖЕЛЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ИСПЫТАНИЯ! И отдает команду замедлить метаболизм, чтобы сохранить стратегический запас — подкожный жир.

При таком режиме через определенное количество времени набор веса замедляется. А если вернуться к обычному режиму питания, организм начнет пополнять утраченное с удвоенной энергией, чтобы компенсировать потерянный и такой нужный для выживания жир. А при следующей попытке похудеть, мозг будет помнить о «трудных временах», и

сразу с готовностью замедлит обменные процессы. А значит сбрасывать вес станет сложнее.

Это явление называется «метаболическая ловушка».

Поначалу результат хороший, но затем вес останавливается и упорно не хочет снижаться дальше. Человек еще сильнее урезает калории, а нагрузку увеличивает. Добившись волежеленного веса, он возвращается к нормальному рациону, и стремительно набирает прежние килограммы, да еще с «привесом».

А вот в следующий раз процесс сброса веса будет происходить гораздо труднее. Не говоря о том, что нарушения питания и избыточные тренировки могут привести к проблемам со здоровьем, и тогда понадобятся не услуги тренера, а врачебная помощь.

От автора

Современный человек живёт в условиях, которых никогда не существовало в истории человечества.

Еда доступна круглосуточно. Информация поступает без остановки. Комфорт стал нормой. Организм оказался в мире бесконечного изобилия, но его биология по-прежнему настроена на выживание в условиях дефицита.

Почему после диет вес возвращается?

Почему с возрастом становится труднее худеть?

Почему хроническая усталость может существовать одновременно с избытком калорий?

Почему мозг заставляет нас есть больше, чем нужно?

Ответы на эти вопросы скрыты в механизме, который условно можно назвать метаболической ловушкой.

Эта книга рассказывает о том, как древние программы выживания сталкиваются с современной средой и почему именно избыток часто становится главной причиной ухудшения здоровья.

Книга основана на современных данных физиологии, эндокринологии, нейробиологии и эволюционной медицины и написана простым языком для широкого круга читателей.

Для кого эта книга

Для людей старше 30 лет.

Для тех, кто безуспешно пытается похудеть.

Для специалистов интеллектуального труда.

Для предпринимателей.

Для всех, кто хочет понять, как работает обмен веществ
в эпоху изобилия.

ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга создана исключительно в образовательных и научно-популярных целях.

Она предназначена для того, чтобы помочь читателю лучше понять, как работает система боли в организме человека, почему возникают болевые ощущения и какие современные научные представления существуют о механизмах боли.

Информация, представленная в книге, не является медицинской консультацией, диагнозом или индивидуальной рекомендацией по лечению.

Книга не заменяет консультацию врача.

Любые симптомы, особенно новые, необычные, усиливающиеся или длительно сохраняющиеся, требуют оценки квалифицированного медицинского специалиста.

Не следует самостоятельно:

ставить себе диагноз;

отменять назначенные лекарства;

начинать лечение на основании информации из книги;

заменять медицинскую помощь научно-популярными материалами.

Организм каждого человека индивидуален.

Одинаковые симптомы у разных людей могут иметь различные причины и требовать разных подходов к обследованию и лечению.

Если вы испытываете боль, которая вызывает беспокойство, ограничивает вашу активность или сопровождается дополнительными симптомами, обратитесь к врачу.

Авторы и редакторы книги стремились использовать современные научные данные и международные рекомендации, однако медицина постоянно развивается, поэтому отдельные сведения могут уточняться по мере появления новых исследований.

Главная цель этой книги — не заменить врача, а помочь человеку лучше понимать собственное тело и принимать более осознанные решения о здоровье.

МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ ЛОВУШКА

Почему после диет вес возвращается?

ВВЕДЕНИЕ

Как избыток изменил наш организм

Когда избыток становится проблемой

Большую часть своей истории человек жил в мире дефицита.

Нашим предкам не хватало еды. Не хватало тепла. Не хватало безопасности. Иногда между двумя удачными охотами проходили дни. Иногда урожай погибал. Иногда наступала зима, которая решала, кто доживет до весны, а кто нет.

На протяжении миллионов лет организм учился справляться именно с такими условиями. Каждая клетка, каждый гормон, каждый механизм обмена веществ формировались под давлением одной главной задачи — выжить.

Представьте себе древнего охотника. Он не знал, будет ли у него еда завтра. Поэтому организм научился запасать энергию всякий раз, когда появлялась возможность. Лишний жир был не врагом. Он был страховкой жизни.

Сегодня ситуация изменилась.

Мы живем в мире, который наши гены никогда раньше не видели.

Еда доступна круглосуточно. Калорийные продукты стоят дешевле полезных. Работа всё чаще связана не с движением, а с сидением. Смартфон приносит больше стимулов за один

день, чем человек прошлого получал за месяц.

Мы победили дефицит.

Но именно эта победа породила новую проблему.

Наш организм продолжает жить по старым законам.

Для него по-прежнему важнее сохранить энергию, чем потратить её. Для него по-прежнему опаснее голод, чем переизбыток. Для него потеря веса выглядит как тревожный сигнал.

В этом и заключается метаболическая ловушка.

Это состояние, при котором древние механизмы выживания начинают работать против нас.

Мы пытаемся похудеть — организм сопротивляется.

Мы ограничиваем питание — организм замедляет расход энергии.

Мы теряем вес — организм стремится вернуть его обратно.

Чем сильнее давление, тем активнее включаются защитные механизмы.

Многие люди считают это отсутствием силы воли. Но проблема гораздо глубже.

Речь идет о биологии.

В этой книге мы разберемся, почему возникает метаболическая ловушка, какие процессы происходят в мозге и гормональной системе, почему большинство популярных диет терпят неудачу и как можно восстановить здоровый обмен веществ без войны с собственным организмом.

Переходим к самому важному вопросу.

Почему наше тело вообще устроено таким образом?

Чтобы ответить на него, придется отправиться на миллионы лет назад.

ГЛАВА 1

ОРГАНИЗМ, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ В ПРОШЛОМ

Наш организм идеально приспособлен к условиям дефицита и плохо приспособлен к условиям постоянного избытка.

Представьте, что вам подарили современный спортивный автомобиль и отправили на бездорожье. Машина будет работать, но её конструкция создавалась совсем для других условий.

Нечто похожее произошло с человеком.

Наш мозг и обмен веществ были сформированы в мире, которого больше не существует.

Если бы мы могли перенестись на сто тысяч лет назад, то увидели бы совершенно другую жизнь. Люди проходили десятки километров в день. Они тратили огромное количество энергии. Пища добывалась с трудом. Иногда её было много, иногда почти не было совсем.

В таких условиях выживали те, кто умел эффективно запасать энергию.

Сегодня мы называем это склонностью к набору веса.

Для наших предков это было эволюционным преимуществом.

Человек, который мог сохранить несколько дополнительных килограммов жира, получал больше шансов пережить засуху, болезнь или голодную зиму.

Поэтому естественный отбор благоприятствовал механизмам накопления энергии.

Никто не отбирал людей по способности оставаться стройными возле холодильника, наполненного продуктами.

Холодильников тогда просто не существовало.

Наш мозг до сих пор работает по тем же древним алгоритмам.

Он воспринимает высококалорийную пищу как ценнейший ресурс.

Он поощряет нас удовольствием за сладкое и жирное.

Он старается избежать лишних энергозатрат.

С точки зрения природы это разумно.

С точки зрения современного человека иногда превращается в проблему.

Интересно, что ожирение нельзя объяснить только отсутствием силы воли.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.