

Александра Позднякова



**Глюкоза и лактоза:
междисциплинарный
взгляд на питание женщин
старше 30 лет**

Александра Позднякова

**Глюкоза и лактоза:
междисциплинарный взгляд на
питание женщин старше 30 лет**

«Автор»

2026

Позднякова А.

Глюкоза и лактоза: междисциплинарный взгляд на питание женщин старше 30 лет / А. Позднякова — «Автор», 2026

Многие женщины после сорока замечают, что то, что раньше сходило с рук без последствий, теперь отзывается тяжестью, усталостью и лишними килограммами. Особенно это касается сладкого. Но правда ли, что весь сахар одинаково вреден? Ответ удивит: нет. Один и тот же по химическому составу углевод ведёт себя совершенно по-разному в зависимости от того, в каком продукте он оказался. В этой книге мы разберёмся, почему молочный сахар лактоза часто оказывается союзником, а глюкоза из сладостей и готовых продуктов становится тихим врагом, и как выстроить питание, чтобы чувствовать себя хорошо в любом возрасте.

Содержание

Глава 1 Почему после тридцати тело начинает иначе реагировать на сладкое	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Александра Позднякова

Глюкоза и лактоза: междисциплинарный взгляд на питание женщин старше 30 лет

Глава 1 Почему после тридцати тело начинает иначе реагировать на сладкое

Помните, как в двадцать пять лет можно было съесть пиццу на ночь, запить её колой с тортом, и утром проснуться без единого лишнего грамма? Тело прощало всё. Можно было не завтракать, перекусывать булочками, есть сладкое на голодный желудок — и никаких последствий. Вес стоял на месте, энергия была стабильной, а кожа сияла. Казалось, так будет всегда.

Но потом что-то меняется. Ближе к сорока годам многие женщины замечают странную вещь: то, что раньше сходило с рук без следа, теперь отзывается тяжестью, усталостью, отёками и лишними килограммами. Особенно это касается сладкого. Съела кусочек торта — и вместо удовольствия чувствуешь себя разбитой. Выпила сладкий кофе — и через час снова хочешь есть. Появились мешки под глазами, которые раньше не снимались даже после хорошего сна. И самое обидное — вес ползёт вверх, даже если вроде бы ничего не изменилось в питании.

Первая мысль, которая приходит в голову: я стала хуже себя контролировать. Вторая: наверное, я просто стара. Третья: может, мне пора сесть на жёсткую диету? Но правда в том, что дело не в слабости характера, не в возрасте как таковом и не в необходимости голодать. Дело в том, что ваше тело начало иначе реагировать на сладкое. И это не ваша вина — это биология.

Что происходит внутри

Давайте разберёмся, что именно меняется. Представьте, что ваш организм — это большой дом, а сахар — это гости, которые приходят в этот дом. В молодости двери дома были широко открыты, и гости заходили быстро, рассаживались по комнатам, не создавая беспорядка. Но после сорока лет замки на дверях начинают меняться. Они становятся туже, и гостям сложнее войти. Некоторые толпятся у входа, некоторые пытаются пробиться через окна, а некоторые вообще разворачиваются и уходят, оставив после себя хаос.

Эти замки — это чувствительность ваших клеток к инсулину. Инсулин — это ключ, который открывает двери клеток, чтобы сахар из крови мог войти внутрь и дать энергию. Когда вы едите сладкое, уровень сахара в крови повышается, и поджелудочная железа выбрасывает инсулин, чтобы этот сахар распределить. В молодости клетки слушались инсулина беспрекословно: он постучал — дверь открылась, сахар вошёл, всё работает.

Но с возрастом, особенно в период гормональных изменений, клетки становятся менее чуткими к этому ключу. Они как будто оглохли. Инсулин стучит, а ему не открывают. Сахар остаётся в крови, его уровень растёт, и поджелудочная железа вынуждена выбрасывать всё больше и больше инсулина, чтобы хоть как-то протолкнуть этот сахар в клетки. Это состояние называется сниженной чувствительностью к инсулину, и оно начинается задолго до того, как вы увидите первые признаки на весах или в анализах.

Роль женских гормонов

Теперь давайте поговорим о том, почему это происходит именно после сорока. Дело в том, что женские гормоны — эстрогены — были вашими невидимыми защитниками. Они помогали клеткам оставаться чувствительными к инсулину, поддерживали здоровый обмен веществ, контролировали аппетит и даже влияли на то, где откладывается жир. Пока эстрогенов было много, они как бы компенсировали любые огрехи в питании.

Но ближе к сорока годам, а особенно в период перименопаузы и менопаузы, уровень эстрогенов начинает снижаться. Это естественный процесс, и он не зависит от того, насколько хорошо вы питались или занимались спортом. Тело просто переходит на новый этап. И вместе с уходом эстрогенов уходит и их защитная функция. Клетки становятся ещё менее чувствительными к инсулину, обмен веществ замедляется, а жир начинает откладываться не на бёдрах и ягодицах, как в молодости, а на животе — вокруг внутренних органов. Этот висцеральный жир особенно опасен, потому что он сам по себе провоцирует ещё большую нечувствительность к инсулину. Получается замкнутый круг.

Что это значит на практике

Давайте переведём всё это на понятный язык. Если в тридцать лет вы могли съесть булку и почувствовать прилив энергии, то в сорок пять после той же булки вы, скорее всего, почувствуете сонливость, тяжесть и через час снова захотите есть. Почему? Потому что сахар из булки быстро попал в кровь, но клетки не смогли его быстро забрать из-за сниженной чувствительности к инсулину. Поджелудочная железа выбросила много инсулина, чтобы справиться с ситуацией, и в итоге уровень сахара в крови резко упал. А падение сахара — это сигнал мозгу: срочно нужно что-то сладкое! И вы тянетесь за очередной булкой.

Эти скачки сахара в крови — как американские горки. Подъём, падение, снова подъём, снова падение. И с каждым годом эти качели становятся всё более резкими. Вы можете чувствовать усталость даже после сна, раздражительность без причины, туман в голове, тягу к сладкому именно во второй половине дня. Это не лень и не слабость характера. Это ваше тело сигнализирует: мне нужна помощь, я больше не справляюсь так, как раньше.

Ещё один важный момент: после сорока лет тело хуже справляется с воспалением. А резкие скачки сахара провоцируют воспаление. Поэтому после сладкого вы можете чувствовать не только усталость, но и ломоту в суставах, отёки, тяжесть в животе. Это не потому что вы съели что-то не то конкретно, а потому что общий фон воспаления в организме повысился.

Почему это не ваша вина

Очень важно понять одну вещь: то, что происходит с вашим телом, — это не результат ваших ошибок. Вы не виноваты в том, что гормоны меняются. Вы не виноваты в том, что клетки становятся менее чувствительными к инсулину. Вы не виноваты в том, что вес ползёт вверх, даже если вы едите меньше, чем в молодости. Это биология, и она не зависит от силы воли.

Многие женщины живут с чувством вины: я плохо стараюсь, я недостаточно контролирую себя, я должна быть строже. Но строгость здесь не работает. Жёсткие диеты, подсчёт кало-

рий, голодание — всё это может дать временный результат, но в долгосрочной перспективе только усугубляет проблему. Потому что стресс от ограничений повышает уровень кортизола, а кортизол ещё больше снижает чувствительность к инсулину. Получается, что чем строже вы к себе, тем хуже тело реагирует.

Что действительно работает

Хорошая новость в том, что вы можете помочь своему телу. Не через запреты и насилие над собой, а через понимание и поддержку. Первый шаг — это признать, что правила игры изменились. То, что работало в двадцать пять, не работает в сорок пять. И это нормально. Тело просит другого подхода, и если вы его услышите, оно откликнется.

Второй шаг — это перестать винить себя за то, что происходит. Вы не сломались, вы просто перешли на новый этап. И на этом этапе нужны другие инструменты. Не диеты, а питание, которое поддерживает, а не истощает. Не тренировки на износ, а движение, которое даёт энергию. Не строгий контроль, а осознанность.

Третий шаг — это начать замечать, как тело реагирует на разные продукты. Не на все сразу, а по одному. Съели что-то сладкое — посмотрите, что происходит через час, через два. Чувствуете усталость? Тяжесть? Тягу к новому сладкому? Это не приговор, это информация. Ваше тело говорит с вами, и если вы научитесь его слушать, вы сможете выстроить питание, которое даёт энергию, а не отнимает её.

Четвёртый шаг — это дать телу то, что ему действительно нужно. Не меньше еды, а более качественную еду. Больше белка, чтобы клетки получали строительный материал. Больше клетчатки, чтобы сахар всасывался медленнее. Больше полезных жиров, чтобы гормоны работали правильно. И меньше быстрого сахара, который устраивает в организме хаос.

Пятый шаг — это терпение. Изменения не происходят за неделю. Телу нужно время, чтобы перестроиться. Но если вы будете последовательны, через месяц-два вы заметите, что энергия стала стабильнее, тяга к сладкому уменьшилась, вес начал потихоньку снижаться, а сон улучшился. Это не магия, это просто возвращение к балансу.

Маленькие победы

Не пытайтесь изменить всё сразу. Начните с одного маленького шага. Например, добавьте белок к завтраку. Если раньше вы ели кашу на воде или тост с джемом, попробуйте добавить яйцо, творог или кусочек рыбы. Посмотрите, как изменится ваше самочувствие через два-три часа. Скорее всего, вы заметите, что голод не возвращается так быстро, и энергия более стабильная.

Или попробуйте другое: не начинайте день с сладкого. Если раньше первым делом вы пили сладкий кофе или ели булку, замените это на что-то другое. Овсянку с орехами, омлет с овощами, творог с ягодами. И только потом, если хочется, можно выпить кофе. Вы удивитесь, как изменится ваш день.

Ещё одна маленькая победа — это прогулка после еды. Даже десять-пятнадцать минут ходьбы после основного приёма пищи помогают клеткам лучше забирать сахар из крови. Это

не про спорт и не про сжигание калорий. Это про то, чтобы помочь телу справиться с тем, что вы съели.

Главное — не ругайте себя за срывы. Будут дни, когда вы съедите то, что не планировали. Будут моменты, когда тяга к сладкому окажется сильнее. Это нормально. Важна не идеальность, а направление. Если в целом вы двигаетесь в сторону более осознанного питания, тело это оценит.

Что дальше

В этой главе мы разобрались, почему после сорока тело начинает иначе реагировать на сладкое. Это не ваша вина, это биология. Гормоны меняются, чувствительность к инсулину снижается, и тело просит другого подхода. Но это не приговор. Это просто сигнал, что пора действовать по-другому.

В следующих главах мы разберёмся, где прячется быстрый сахар в продуктах, почему молочный сахар — это не то же самое, что сахар из сладостей, и как выстроить питание, которое поддерживает тело, а не истощает его. Вы узнаете, какие продукты стоит убрать, какие добавить, и как читать этикетки, чтобы не покупатькота в мешке.

А пока запомните главное: вы не сломаны. Ваше тело просто перешло на новый этап, и оно готово работать с вами, если вы дадите ему то, что ему нужно. Не через запреты, а через заботу. Не через насилие, а через понимание. И первый шаг к этому пониманию — это признать, что правила игры изменились, и начать играть по-новому.

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.