

SATURS

PRIEKŠVārds	9
METODE, KAS NEPIEVIĻ	11
GI METODES TRĪS SOĻI	18
Mērķa izvirzīšana	19
Kādēļ jūs vēlaties mainīt savus ēšanas ieradumus?	20
Cik daudz svara esat nolēmis zaudēt?	21
Pirmais solis — straujš sākums	22
Palīdziet organismam sadedzināt taukus	24
PASKAIDROJUMI	26
Neizslēdziet ogļhidrātus no uztura ilgākā laika posmā	27
Otrais solis — jauns sākums	28
Pamazām ieviesiet savā pārtikā ogļhidrātus	30
Kāds ir optimālais ogļhidrātu daudzums, kas jums jāuzņem?	31
Laiks kustībām	32
Trešais solis — stabilitāte	34
LAIKS SĀKT	36
Pierakstiet mērījumus	36
Pārskatiet sava ledusskapja saturu	37
Laiks iepirkties	41
IETEIKUMI ĒDIENKARTES VEIDOŠANAI	46
Pirmā posma ēdienkarte. 1.—14. diena	47
Otrā posma ēdienkarte. 15.—28. diena	65

Trešā posma ēdienkarte	83
Ieteicamā GI pārtika ilgām laika posmam	83
Ko saturēs jūsu pusdienu šķīvis	84
Veselīgas alternatīvas rīsu, kartupeļu un makaronu ēdieniem	85
Sagatavojieties maratonam visas dzīves garumā	94
KĀDĒĻ GI METODE IR KĻUVUSI TIK POPULĀRA?	95
Kāda nozīme ir cukura un insulīna līmenim asinīs?	95
Ko nozīmē augsts un zems glikēmiskais indekss?	97
Kā mēra GI?	98
Tauki, olbaltumvielas, skābes un šķiedrvielas pazemina GI	99
Glikēmiskā slodze (GS) — veselīgas ēšanas padomdevējs	100
Kā aprēķināt GS?	102
Ātrais tests	104
Piemēri produktiem ar zemu un augstu GI un GS	105
GI METODE SALĪDZINĀJUMĀ AR CITĀM DIĒTĀM	108
Kādēļ badošanās nav efektīva?	109
Amerikas paradokss	110
Kā neapmaldīties diētu džungļos?	112
Mazkaloriju diētas	113
Diētas, kas paredz samazināt ogļhidrātu daudzumu	114
Kādēļ neliels liekais svars ir bīstams?	116
Kā noteikt savu ķermeņa masas indeksu?	117
ĪSS IESKATS GREMOŠANAS FIZIOLOĢIJĀ	119
70 tonnas ēdiena nokļūst iekšā — cik daudz tiek ārā?	119
Cik daudz enerģijas mums nepieciešams?	120
Kā norisinās tauku sadedzināšana organismā?	123
Lipolīze un mitohondriji	124

Tauki — organisma “neglītais pilēns”	126
Olbaltumvielas — svarīgākā uzturviela	131
Ogļhidrāti — uztura piramīdas pamats	132
Ciete — glikēmiskā indeksa cietais rieksts	136
Cik nozīmīgas ir šķiedrvielas?	137
Saldinātāji	139
Vai alkohols izraisa lieko svaru?	141
Stress un nepietiekams miega daudzums	144
Noslēpumainie hormoni, kas ietekmē svara izmaiņas	146
ĀTRAIS CEĻVEDIS — 15 PADOMI,	
KĀ STRAUJI SAMAZINĀT SVARU	151
20 VIENKĀRŠI MĀJĀS VEICAMI VINGROJUMI	155
RECEPTES	171
Brokastis un vēlās brokastis	171
Uzkodas, zupas un salāti	173
Otrie ēdieni	176
Deserti	184
Starpdienreizes un uzkodas	186
GI UN GS TABULAS	188
TERMINU RĀDĪTĀJS	215

GI METODES TRĪS SOĻI

Mani ieteikumi balstās uz teoriju, ko tradicionāli sauc par GI metodi. Svāra samazināšanai es iesāku strāuji samazināt to pārtikas produktu patēriņu, kas satur daudz ogļhidrātu, lietojot sabalansētāku pārtiku, kas satur olbaltumvielas, nepiesātinātos taukus un ogļhidrātus ar zemu glikēmisko indeksu.

Trešāis solis šajā programmā ir GI metode tās sākotnējā formā. Esmu pilnveidojis ieteikumus no savām iepriekšējām grāmatām, jo sākuma posmā ir īpaši svarīgi, lai būtu redzami tūlītēji rezultāti. Tas ir nepieciešams, lai jūs rosinātu turpināt iesākto dzīvesveidu un saglabāt ideālo svāru.

- 1. posms — svārs tiek zaudēts strāuji
- 2. posms — svārs joprojām samazinās, tikai lēnākā tempā
- 3. posms — uzmanība tiek pievērsta sabalansētai pārtikai

GI metodes pamatā ir trīs posmi. Pirmais posms ir pats efektīvākāis strāujai ķermeņa masas samazināšanai. Šajā periodā nedrīkst lietot produktus, kas ir bagāti ar ogļhidrātiem un ko mēs esam pieraduši lietot ikdienā. Jums būs jāatsakās no maizes, makaroniem, rīsiem, brokastu pārslām, mušļa, dažiem piena produktiem, kā arī nāksies ierobežot augļu patēriņu.

Iespējams, ka šie noteikumi šķiet grūti ievērojami. Tomēr situācija neliekas tik bezcerīga, ja redz atļauto pārtikas produktu sarakstu un patur prātā, ka, tos ēdot, tik un tā zaudēsiet svāru. Jūsu ēdienkartē drīkst palikt gaļas un zivju produkti, siers, rieksti, krējums un dārzeņi. Jums nevajadzēs skaitīt punktus, kalorijas vai svērt ēdienu.

Otrā posma laikā uzturā pakāpeniski jāiekļauj ogļhidrāti ar zemu glikēmisko indeksu. Galdā atkal drīkst parādīties augļi

un ogas, tāpat arī jogurts un kefīrs. Jūs drīkstat savu ēdienkarti papildināt ar rupjmaizi, brūnajiem rīsiem un rupja maluma miltu izstrādājumiem. Ķermeņa masas samazināšanās nebūs tik strauja kā iepriekš, toties jūs izstrādāsiet ēdienkarti, ko nebūs grūti ievērot ilgu laika periodu.

Programmas trešais posms sākas, kad esat sasniedzis savu ideālo svaru. Tagad jūsu ēdienkarte sastāvēs no olbaltumvielām bagātās pārtikas, nepiesātinātajiem taukiem un oglehidrātiem ar zemu glikēmisko indeksu. Patiesībā šo posmu raksturo māka domāt par to, ko mēs ēdam, kā iegūt vairāk enerģijas, saglabāt nemainīgu svaru un izvairīties no dažādām slimībām, kas ir izplatītas labklājības valstīs, piemēram, diabēts, sirds un asinsvadu slimības, kā arī noteiktas vēža formas.

Īss katra posma raksturojums: pirmajā posmā strauji samazinās svars un vidukļa apkārtmērs, otrajā un trešajā fāzē notiek pāreja uz sabalansētas pārtikas izvēli ilgākā laika posmā. Neaizmirstiet par fiziskajiem vingrojumiem; grāmatas beigās jūs atradīsiet mājās vienkārši izpildāmu vingrojumu aprakstu kopumu, kas jums palīdzēs sasniegt labākus rezultātus.

Izlasot programmas trīs posmu aprakstus, izlemiet, kas no tā visa šķiet jums vispiemērotākais. Daudzi nolemj sākt ar pirmo posmu, lai vēlāk turpinātu ar otro un trešo. Nākamajā nodaļā jūs atradīsiet ēdienreižu ieteikumus pirmajām četrām nedēļām, kā arī paraugu trešā posma ēdienkartes veidošanai.

MĒRĶA IZVIRZĪŠANA

Pirms es iedziļinos sīkā aprakstā, derētu noskaidrot, kāda ir jūsu motivācija mainīt savus ēšanas ieradumus. Uzvāriet tēju,

ērti iekārtojieties krēslā un pārdomājiet, kādus rezultātus jūs vēlaties sasniegt.

KĀDĒĻ JŪS VĒLATIES MAINĪT SAVUS ĒŠANAS IERADUMUS?

- Lai strauji novājētu.
- Lai zaudētu svaru pakāpeniski.
- Lai pieņemtos svarā.
- Lai izskatītos satriecoši savā kāzu dienā, kas būs pēc divām nedēļām.
- Lai samazinātu zemādas tauku slāni un nostiprinātu muskuļus.
- Lai uzlabotu koncentrēšanās spējas.
- Lai kļūtu možāks.
- Lai kombinācijā ar sporta nodarbībām iegūtu labākus treniņu rezultātus.
- Lai izvairītos no riska saslimt ar cukura diabētu, sirds un asinsvadu slimībām un vēzi.
- Lai samazinātu asinsspiedienu.
- Cits iemesls.

Iespējams, ka jūs esat izvēlēties GI metodi vairāku iemeslu dēļ. Kurš gan nevēlas uzturēt mundrumu visu dienu, uzlabot treniņu rezultātus, paaugstināt koncentrācijas spējas un nostiprināt vēdera muskulatūru? Tomēr atkarībā no tā, kādas atbildes jūs izvēlējāties, mainās posms, ar ko jums būs jāsāk sava programma. Pirmais posms, kas satur visvairāk ierobežojumu, ir ieteicams tādā gadījumā, ja jūs vēlaties strauji samazināt svaru, lai labi izskatītos peldkostīmā vai kāzu kleitā.

Ja jūs regulāri nodarbojaties ar fiziskajiem vingrojumiem vai arī vēlaties uzlabot treniņu rezultātus, pirmais posms jums šķitīs grūts, jo būs jāatsakās no ogļhidrātiem, kas dod tūlītēju enerģiju. Šajā gadījumā būtu ieteicams sākt ar GI metodes otro posmu.

Šo posmu ir ieteicams izvēlēties arī tad, ja jūs vēlaties pieņemt svarā. Nekādā gadījumā nesāciet ar pirmo posmu. Daudziem šķiet, ka GI metode palīdz tikai novājtēt. Tā nav taisnība. Nepietiekama svara gadījumā, ievērojot manus ieteikumus, jūsu svars pieaugs.

Ja jums nav izteikta liekā svara un esat izvēlēties GI metodi, lai uzturētu mundrumu visas dienas garumā, samazinātu asinsspiedienu vai arī lai gluži vienkārši censtos sekot veselīga dzīvesveida ieteikumiem, jums jā sāk ar trešo posmu. Ja tomēr vēlaties samazināt svaru īsākā laika periodā, ieteicams sākt ar pirmo vai otro posmu.

GI metode ir ieteicama visiem, taču atkarībā no tā, cik svarīgi jums ir atbrīvoties no liekā svara, jūs pats varat izvēlēties, no kura punkta sākt.

CIK DAUDZ SVARA ESAT NOLĒMIS ZAUDĒT?

Zaudēt svaru īsā laika sprīdī nav nemaz tik sarežģīti, lielākais izaicinājums ir noturēt svaru tā vēlamajās robežās ilgāku laiku. Organisms ir ietiepīgs un gandrīz vienmēr cenšas atgriezties pie sākotnējā svara. Tievējot ar mazkaloriju diētas vai badošanās palīdzību, nepaies ilgs laiks un zaudētie kilogrami tiks atgūti — ļaunākajā gadījumā tie atgriezīsies ar uzviju. Šī iemesla dēļ pakāpeniska svara zaudēšana ir ieteicamāka un pasargās jūs no strauja ķermeņa masas pieauguma.

GI metode ir populāra, jo pirmais tās posms palīdz ātri notievēt, tādējādi stimulējot jūs turpināt ar otro un trešo posmu, kad ķermeņa masa netiek zaudēta tikpat strauji. Metodes vēlākie posmi ir piemērotāki veselīgam dzīvesveidam ilgākā laika posmā, un tos raksturo sabalansēts uzturs un fiziskie vingrojumi.

Tas, cik ātri jūs zaudēsiet svaru, ir atkarīgs no vairākiem faktoriem: jūsu vecuma, dzimuma, gēniem un liekā svara kilogramiem. Līdzšinējā pieredze rāda, ka vairākumam cilvēku pirmā posma laikā izdodas zaudēt vienu kilogramu nedēļā. Ja jums ir salīdzinoši liels liekais svars, pirmo posmu ieteicams ievērot no divām nedēļām līdz pāris mēnešiem.

Svara zaudēšanas straujums otrā posma laikā ir atkarīgs no katra cilvēka individuāli un ir cieši saistīts ar to, cik bieži jūs atlicināt laiku sporta aktivitātēm. Notievēšanas temps atkarīgs arī no tā, kad atsākat lietot uzturā ogļhidrātus.

Mēģiniet nospraust iespējamus un saprātīgus mērķus. Lai gan GI metode ir efektīva, ir jāpaiet zināmam laikam, lai mainītu iesakņojušos ēšanas paradumus un kustību trūkumu. Nolemiet atalgot sevi par ievērotajiem ieteikumiem, tiklīdz būs jūtami pirmie rezultāti: nopērciet kleitu vai žaketi, kas jums patīk, bet ir vienu izmēru par mazu (viens izmērs atbilst aptuveni septiņiem kilogramiem svara). Lai arī GI metode neliedz patērēt neierobežotu daudzumu atļauto pārtikas produktu, tas nenozīmē, ka ēšanas ierobežojumu nav vispār. Jums būs vieglāk izslēgt no savas ēdienkartes alu, saldumus un čipsus, ja zināsiet, ka kleita vai žakete karājas skapī neuzvilkta.

PIRMAIS SOLIS — STRAUJŠ SĀKUMS

Domāts jums, ja: vēlaties strauji novājēt un pilnībā mainīt ēšanas paradumus.

Laika periods: sākot no divām nedēļām līdz dažiem mēnešiem.

Rezultāti: zaudēti 1—2 kilogrami svara nedēļā.
Mazinās tieksme pēc saldumiem.

Īss apraksts: minimāla ogļhidrātu uzņemšana. Neierobežots olbaltumvielu un nepiesātināto tauku patēriņš. Ēdiet, līdz ir sasniegta sāta sajūta. 4—5 ēdienreizes dienā. Neuztraucieties par uzņemto kaloriju daudzumu.

Kas jāņem vērā: dzeriet daudz ūdens, pievienojiet ēdienam dažādu veidu sēklas. Papildiniet ēdienreizi ar šķīstošo multivitamīnu vai C vitamīna tableti. Veiciet zemas intensitātes sporta aktivitātes.

Kas notiek, ja mēs stingri ierobežojam ogļhidrātu patēriņu? Atbilde ir vienkārša un iepriecinoša — tiek sadedzināti tauki! Tēlaini izsakoties, organismam ir divi dzinēji, ar kuru palīdzību tas atbrīvojas no uzņemtajām kalorijām: pirmais dzinējs darbojas ar ogļhidrātu, otrais — ar tauku un olbaltumvielu, kas uzkrājušās muskuļu veidā, palīdzību.

Daļa ogļhidrātu uzkrājas aknās glikogēna veidā. Glikogēna rezervju pietiek aptuveni divām dienām, līdz to krājumi izbeidzas — ar nosacījumu, ka netiek uzņemti jauni ogļhidrāti. Tikai tādā gadījumā patiešām notiek efektīva tauku sadedzināšana, pat ja mēs neierobežojam pārtikas daudzumu, ko tradicionālās diētas parasti neiesaka. Šādā veidā organisms tiek pielāgots tauku sadedzināšanas procesam.

Ogļhidrāti ir visvieglāk sadalāmie enerģijas avoti organismā. Apēstais ēdiens nokļūst kuņģī, kur tas tiek sašķelts glikozē, kas ir ķermeņa un smadzeņu svarīgākais enerģijas avots. Tomēr liela glikozes koncentrācija asinīs nav ieteicama, jo organisms sāk izdalīt insulīnu, kas veicina glikozes uzsūkšanos audos un cukura līmeņa krišanos. Šis process aizsāk liekā svara veidošanos, jo insulīns ir hormons, kas veicina tauku uzkrāšanos, tādējādi tauki tiek uzkrāti, nevis sadedzināti.

Organismam ir daudz grūtāk pārvērst enerģijā taukus un olbaltumvielas. Pēc sarežģīta procesa aknās šīs uzturvielas pārvēršas enerģijā, kas tiek izmantota, darbinot muskuļus, smadzenes un iekšējos orgānus. Organismam ir jāpiepūlas, un pats process prasa salīdzinoši daudz enerģijas.

PALĪDZIET ORGANISMAM SADEDZINĀT TĀUKUS

Smadzenes ir orgāns, kas patērē visvairāk enerģijas. Ja netiek uzņemts pietiekams daudzums oglekļahidrātu, organismā sākas tauku vai muskuļu olbaltumvielu (proteīnu, no kuriem tiek būvēti muskuļi) sadalīšanās, un tās tiek pārveidotas un izmantotas kā aizstājēji enerģijas ražošanā — šo procesu sauc par ketozi.

Ketoze ir dabisks process, kas organismā risinās nepietiekamas barības uzņemšanas laikā. Tieši tas ir iemesls, kādēļ organismam ir tendence uzkrāt taukus — lai krīzes gadījumā šos taukus varētu izmantot kā enerģijas avotu. Neveselīgo ēšanas ieradumu dēļ mēs ēdam pat tad, ja nejūtamies izsalkuši, tādēļ nav nepieciešamības izmantot uzkrātās tauku rezerves.

Līdzīgs process notiek, ja mēs neēdam pietiekami daudz vai badojamies. GI metodes pirmajās nedēļās jūs uzturā lietojat olbaltumvielām bagātu pārtiku un tādējādi nenoārdāt ķermeņa muskuļu masu, kas tiek zaudēta badojoties vai ievērojot mazkaloriju diētas. Uzturā jūs varat lietot trekņas zivis, eļļas, krējumu un dažādus sierus, kas ne vien atvieglo diētas ievērošanu, bet arī paātrina tauku sadedzināšanu.

Pēdējo gadu laikā zinātnieki ir veikuši daudz un dažādus pētījumus, kas norisinās organismā, ja tiek samazināts uzņemto oglekļahidrātu daudzums. Vairumā gadījumu izrādījās, ka pētījuma

dalībnieki, kas uzturā lietoja maz ogļhidrātus, bet ēda, līdz parādījās sāta sajūta, zaudēja gandrīz divtik lielu svaru nekā tie, kas ievēroja mazkaloriju vai beztauku diētas. Dalībnieku skaits, kas izturēja GI diētu, izrādījās krietni lielāks nekā to cilvēku skaits, kas ievēroja tradicionālās diētas, jo GI metode ļauj ēst pietiekami lielas porcijas, lai jūs justos paēdis, un neliek skaitīt kalorijas.

Taču visvairāk zinātniekus izbrīnīja nevis straujais svara zudums to cilvēku vidū, kas ierobežoja ogļhidrātus savā uzturā, bet gan veselības rādītāju uzlabošanās — kā asins tauku (triglicerīdu) koncentrācijas samazināšanās un holesterīna līmeņa krišanās. Šie rādītāji bija pretstats līdzšinējam zinātnieku uzskatam, proti, ka taukiem bagāts uzturs pasliktina, nevis uzlabo minētos veselības rādītājus.