

Читмил. Что это такое?

Приветствуем на страницах образовательного фитнес портала АБ! Этой заметкой мы открываем новый “заморский” цикл. "Заморский" он не потому, что иностранный, а потому, что в нем мы будем говорить о том, как заморить червячка. И открывает его статья про читмил.

По прочтении Вы узнаете что это такое, каков механизм работы читмил, есть ли у него преимущества и в чем они заключаются, какие существуют правила, а также...ну, да не будем раскрывать все карты и сохраним интригу.

Читмил. Что это такое?



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

Читмил. FAQ

Последний раз о питании мы говорили аж в ~~далеком 1917~~ году июле месяце. Наверняка, с того времени Вы проголодались, посему ближайшие несколько заметок мы посвятим именно питательным вопросам. Причем не продуктам как таковым, а больше техническим процессам: правильной готовке, формированию сбалансированного рациона и т.п. Сегодня на повестке дня тема читмил. И взята она не с проста. При [составлении программ питания](#) мы прибегаем к этому приему: один день (точнее, половину дня) из семи человек питается как хочет, вводит определенные послабления. С нашей точки зрения в таком отклонении от плана питания есть рациональный смысл. Обо всех процессах детально мы и поговорим в продолжении статьи. Поехали.

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Что такое читмил?

Многие считают, что читмил это “ем, что хочу”, т.е. питание по принципу “ура, наконец-то дорвался!”. На самом деле это не так: Вы обманываете свой организм, вводя в свой рацион непривычные продукты, потребляете больше калорий, чем нужно. Под непривычными подразумеваются отличные от Вашего заранее установленного правильного рациона. Совсем не

обязательно, что в категории послаблений у человека будут находиться быстрые углеводы (сладкое, мучное, сдоба). У каждого свои слабости: жареная картошка, пельмени, сало и т.д.

Другими словами, читмил это кратковременная передышка в виде отступления на время от правильных приемов пищи.

В чем сократительный смысл читмил?

По большей части он заключается в 2-х вещах:

- Психологическая разгрузка. Человеку, который только встал на рельсы правильного питания, сложно разом отказаться от своего прошлого рациона. Введение определенных послаблений, как во время приемов пищи, так и в виде читмил (1-3 раза в неделю) позволяет человеку лучше (без критических срывов) перенести такой переход;
- Метаболический скачок. Когда Вы перешли на правильное питание, организм адаптируется к новым поставленным условиям. Если человек потребляет меньше калорий в течение длительного периода времени, организм это принимает и отвечает на это постепенным торможением процессов метаболизма (замедляется обмен веществ, происходит метаболическая адаптация) и снижением уровня гормона лептин. Весь процесс превращается в порочный круг безостановочного замедления, пока метаболизм не достигнет своего нижнего предела. Используя читмил, Вы даете организму внезапный приток энергии, что повышает уровень гормона лептин и дает ему/организму стимул к ускорению метаболизма (по разным оценкам оно составляет 10- 15%).

Примечание:

Лептин представляет собой пептидный гормон (состоящий из аминокислотных цепей), который секретируется жировыми клетками организма и контролирует чувство голода и сытости.

Длительность читмил. Когда лучше всего проводить?

Он имеет свои рамки, за пределы которых выходить крайне нежелательно, иначе все Ваше сидение на ПП и похудение не даст никаких положительных результатов. Последние исследования показывают, что увеличение количества калорий на **20-25%** - это все, что необходимо для повышения уровня лептина и [метаболизма](#). Также полученные данные позволяют говорить о том, что гормон лептин более чувствителен к углеводам (длинным/сложным), а не белкам или жирам.

Таким образом, идеальный читмил это читмил со следующими параметрами:

- два послабления в сутки (до 4-х в неделю для начинающих) с превышением обычной калорийности на **20-25%** (например, вместо стандартных **1500** ккал потребление до **1850** ккал);
- время – первая половина дня (до **16-00**);
- наиболее предпочтительны окна: после завтрака либо после кардио/тренировки;
- наиболее предпочтительные продукты: сложные углеводы (например, спагетти с соусом, черный хлеб с медом).

Целесообразно встраивать читмил после достаточно продолжительного следования диете и непосредственно перед тренировкой, т.е. когда запасы гликогена в мышцах ограничены. Например, Вы пять дней в неделю следовали плану питания и посещали зал, тренировались

интенсивно на похудение (кардио + НПТ). Последние два дня Вы можете провести силовую тренировку, а перед каждой из них - читмил, т.е. изменить свои первые 1-2 приема пищи на желаемые разгрузочные.

Мифы о читмил

К основным из них относятся:

№1. Остановка прогресса

Остановка и даже ухудшение результатов возможно только в случае неумеренности в отношении читмил: слишком часто и большие порции. Если читмил проводится по всем правилам, то никаких негативных результатов он не принесет.

№2. Не несет никакой пользы

Знаете ли Вы, что хроническая диета приводит к снижению скорости метаболизма и уровню гормонов щитовидной железы и лептина. Исследования показали, что уровень лептина может снижаться до 39% за 4 дня и до 54% в неделю. Также, при длительном сидении на диете, наблюдается заметное снижение выработки анаболических гормонов, таких как [тестостерон](#) и IGF-1. Это означает, что в организме начинают преобладать катаболические процессы распада мышечной ткани.

Вывод: время от времени желательно создавать для организма метаболическую встряску, дабы разогнать анаболические процессы.

№3. Тренировки всё покроют, даже чит-день

Многие считают, что длительные тренировки способны покрыть любые отклонения от диеты. Другими словами, если я потренировался 2-3 часа в день, то теперь весь день могу есть, что хочу. Это не так. Калории тратятся достаточно тяжело: даже 3 часа интенсивных занятий не способны покрыть день читмила.

№4. В читмил можно есть всё, что угодно, и фигуре ничего не будет

В теории да. Однако некоторые исследования говорят, что существуют продукты, приводящие к увеличению веса даже в читмил.

К таковым относятся следующие:

- подсолнечное масло с солью и черным хлебом;
- жареная картошка со шкварками/салом;
- картофельные чипсы;
- конфеты "Рафаэлло";
- торт/пирожное "Наполеон";
- пончики и булочки с корицей;
- торт Cherpumple;
- блины со сливочным маслом и медом или сладким сиропом;
- чизкейк;
- эклеры;
- брауни.

Примечание:

Является ли пицца хорошим продуктом для читмила? Она имеет место быть, если Вы предварительно промокнете каждый кусочек бумажными салфетками и уберете жир. Кроме того, запивать ее лучше не газировкой, а зеленым чаем или отваром шиповника, добавив фруктозу вместо сахара.

Старайтесь избегать продуктов (и их сочетаний) из этого списка или следите за их порционностью: не более **50-100** гр за прием (актуально для выпечки).

№5. Алкоголь в читмил лучше, чем сладкое

Тут имеем палку о двух концах. У организма нет никакого механизма по превращению этанола в липиды, т.е. он не может храниться в виде жира. Отсюда и возникает резонный вопрос: можно пить алкоголь в читмил? Ответ положительный. Да, можно, все дело в дозировке: для мужчин – одна бутылка пива, для женщин – **1-1,5** бокала вина. Однако помните, что алкоголь блокирует жировое окисление. Да, организм практически не получает из него калории, но его прием приводит к усиленному потреблению закусочных продуктов. Мозг под воздействием алкоголя требует всё больше закуски, и человек не замечает количества съеденного.

Читмил: преимущества

Введение читмил в план питания позволит Вам:

1. увеличить производство лептина до **30%** в течение **24** часов;
2. увеличить скорость метаболизма на **10-15%** на срок до **48** часов;
3. увеличить запасы гликогена на срок от **5** до **7** дней;
4. остановить начинающийся распад мышечной ткани;
5. улучшить психологическое самочувствие, получить психологическую разгрузку;
6. возможность находиться на диете продолжительное количество времени без срывов.

Теперь рассмотрим...

Основные правила при проведении читмил



Казалось бы, какие тут могут быть правила: ешь, что хочешь, просто в меру. На самом деле у процедуры читмил есть строгие правила, соблюдение которых позволит добиться Вам нужных результатов. Итак, вот эти правила:

№1. Время

Правильным читмилом считается тот, что проведен сразу после интенсивной тренировки и после периода голодания. Например, Вы решили провести разгрузочный день и **10-12** часов потребляли незначительное количество калорий. Исследования показывают, что периода в **12** часов достаточно для снижения уровня гормона лептин. Еще одним оптимальным периодом будет проведение читмил после сна и пробежки.

№2. Продукты

Следует избегать продуктов с трансжирами (например, спреды, плавленый сыр), обработанные продукты, сладкие сиропы (кукурузный, кленовый), сочетания множества компонентов в одном продукте (например, печенье "Чокопай").

№3. Мера

Правило "ура, дорвались!" сыграет с Вами злую шутку. Вы должны формировать адекватные по объему порции и не выходить за их границы.

№4. Идеальная комбинация: углеводы + белок, затем сладкое

Не закидывайтесь только на сладком. Проведите до десерта прием пищи из углеводов + белок (например, картошка с мясом), а завершите читмил чем-то сладким (мороженое или бокал вина + конфета).

№5. Активность

Читмил не является поводом для отлынивания от активности. Поскольку чаще всего люди посещают тренажерный зал **3** раза в неделю, целесообразно встраивать читмил в два оставшихся дня отдыха. Поскольку в зал Вы не идете, следует организовать активность за его пределами. Это может быть бег, прогулка с коляской, катание по городу на велосипеде или "кастрирование" по квартире вкупе с уборкой. Главное – наладить процесса расхода калорий.

С биохимической точки зрения цель такой активности состоит в том, чтобы истощить мышечный гликоген и активировать переносчики глюкозы в мышцах (GLUT4 и GLUT12), что создает чувствительность к инсулину. Читмил до/после активности даст организму достаточное количество углеводов и калорий для восстановления депо гликогена.

№6. Меньше вес, меньше читмил

Концентрация лептина отражает общую массу жировых отложений: чем крупнее Ваше телосложение, тем больше лептина производит организм. Поэтому порции мужчин и женщин должны быть разными. Первым следует ориентироваться на суммарную калорийность приема **+600-800** (в некоторых случаях до **1500**) ккал, вторым - в половину от мужских, **300-400** ккал.

№7. Пейте больше воды

В день читмил нужно пить гораздо больше (чем в дни на ПП) воды. Это обусловлено потреблением Вами повышенных концентраций солей, сахаров и жиров. Вода это диуретик, она быстро вымоет и выведет (выделительная система) съеденное наружу. Поэтому возьмите себе за правило перед читмил и после него выпивать по стакану воды, можно с лимоном.

№8. Одно и то же время

Дисциплина и прием пищи в одно и то же время должны присутствовать не только на неделе, но и в дни читмил. Обычно в выходные люди спят дольше обычного. В таком случае наметьте себе в расписании на день куда/в какое время можно вписать читмил. Этот промежуток, +/- 60 минут, стоит выдерживать и все последующие выходные.

№9. Правило 80/20 и 90/10

Это правило гласит, что большая часть калорий должна приходиться на правильные продукты/сбалансированные приемы пищи, а меньшая часть - на “мусор” (назовем их так условно).



По мере того, как Вы привыкаете к сидению на ПП и предъявляете все более и более серьезные требования к качеству своего телосложения, правило 80/20 должно смещаться в сторону 90/10 и даже 95/5.

№10. Правило “и”

Заключается в соблюдении всех озвученных 9 пунктов вместе. В противном случае, высока вероятность того, что читмил станет для Вас обычным зазором. И вместо подстегивания метаболизма и ухода лишнего веса Вы станете еще тучнее.

Ну, и напоследок выясним...

Как глюкоза и фруктоза воздействуют на мозг?

Несмотря на то, что это углеводы из одной группы, - моносахариды, исследование (Йельский университет, кафедра нейрофизиологии) в отношении активности мозга на их прием показало следующее.

Фруктоза может активировать мозговые пути, которые повышают интерес человека к пище. Тогда как прием глюкозы, по-видимому, отправляет в мозг сигнал о насыщении. После приема глюкозы мозг регистрировал повышенные показатели сытости. Поглощение уменьшало активацию областей гипоталамуса, которые регулируют аппетит. Напротив, когда участники потребляли фруктозу, в ортофронтальной коре отмечалась большая активность - область, связанная с повышенной мотивацией для поиска вознаграждения, например, через еду, продукты питания.

Исследования подчеркивают важность типов сахара, который человек потребляет. Очевидно, что фруктоза нарушает сигнальный механизм мозга, который предназначен для того, чтобы рассказать Вам, когда Вы сыты и еды достаточно. Поскольку фруктоза не стимулирует инсулин, гормон голода грелин не подавляется, как следствие - не стимулируется выработка лептина (гормон сытости), Вы, скорее всего, будете есть больше и разовьете резистентность к инсулину при потреблении фруктозы. Другими словами, фруктоза заставляет человека переедать и импульсивно относиться к пище, потребляя ее все больше и больше. Глюкоза же, наоборот, не оказывает на мозг такое влияние. Таким образом, в дни читмил предпочтительней потреблять продукты с глюкозой, нежели фруктозой.

Ну вот, кажется, все разобрали. Переходим к...

Послесловие

Что такое читмил? Теперь Вы знаете ответ на этот вопрос и можете обдуманно использовать этот инструмент в своей питательной практике. Будем использовать? :)