

Жени До

SIRT

**Диетата на гена
на стройното**

Sirt храните предлагат нов
подход към отслабването и подобряването
на здравето – без драстични
ограничения и лишения.

Айдън Гогинс

Жени До
SIRT - диетата на гена на стройното тяло

Copyright © 2024 ВИЖЪН СТОР

All rights reserved.

Всички права запазени.

Никаква част от тази книга не може да бъде използвана или възпроизвеждана без изричното знание и писмено позволение на издателя.

Автор: Жени Добрева

Редактор: Аркадий Сидоров

Дизайн: Елеонора Бакалова,

Добри Христов

ВИЖЪН СТОР 2024

Адрес: България, Пазарджик,
бул. Княгиня Мария Луиза 130

ISBN 978-619-92410-4-2

Съдържание

Като за начало, нека се представя.	7
SIRT – диетата на гена на стройното тяло.	
Въведение	12
Какво точно са храните SIRT?	13
Супер регулаторите на метаболизма	15
Допирната точка между най-здравословните диети в света	17
Една съвременна идея в един античен експеримент	18
Пилотен проект SIRT	19
Главозамайващи резултати	22
Защо е важно да не губим мускулна маса, до-като сваляме килограми?	24
Атлети и обществено известни личности, заплениени от диетата	27
Ефектът на диетата върху вас	28
Това е доживотна програма	31
I. Науката за сиртуините	34
Хора и мишки	35
Желание за гладуване?	35
Фитнес и спорт манияци?	38
Добре дошли при храните SIRT	38
II. Да победим мазнините	40
Гените на стройното тяло	41
Да стопим мазнините	43
Бяла или кафява?	46
Контрол на апетита	48
III. Фабриката за мускули	52
Сиртуините и мускулната маса	53
Храни SIRT или гладуване?	54
Поддържайте мускулите си млади	57
IV. Чудесата на доброто здраве	60
Сиртуините и 70-те на сто	61
V. Храните SIRT	65
Това, което не ви убива, ви прави по-силни	67
Зареждането с полифеноли	68
VI. Храни Sirt по света	73
Влезте в Синята зона	73
Какао „Meraviglioso“	74
Подправки за живот	75
Сега да минем на зелено	77

Средиземноморската диета	78
VII. Диетата	81
Най-доброто от най-доброто	82
Точно необходимото количество	83
Растения срещу медикаменти	83
Силата на синергията	84
Революцията на вкуса	87
Добрият вкус	90
Диета, която се основава на включването на храни	90
VIII. Фаза I: три килограма за седем дни	94
Какво да очаквате	95
Фаза I	97
Оставете се да ви води апетитът	100
Какво да пиете	101
От къде да започна?	102
Всички продукти ли се намират лесно?	102
Зелените сокове Sirt	104
Фаза 1: указания за седемте дни. Ден 1	111
Ден 2	113
Ден 3	115
Ден 4	118
Ден 5	120
Ден 6	122
Ден 7	124
IX. Фаза II: поддържане на постигнатото	126
Какво трябва да очаквате	127
Как точно да следвате Фаза II	128
Порциите	129
Какво да се пие	130
Завръщане към трикратно хранене	131
Междинните закуски Sirt	133
Да „сиртифицираме“ ястията	133
Да готвим за всички	135
Програма за хранене за 14 дни	136
X. Храни Sirt за цял живот	138
Освен 20-те храни Sirt	139
Силата на протеините	145
Животинските протеини	145
Силата на Омега 3	149
Само храни Sirt ли да консумираме?	152
Как да се съчетае веган диетата с диетата Sirt	156
Ефектът на физическите упражнения	158
XI. Храни Sirt за всички	162

Междинно гладуване или диета 5:2	163
Нисковъгледридртна диетa	165
Палео диетa	167
Безглутенова диетa	169
XII. Въпроси и отговори	171
XIII. Рецепти	181
Зaключение: Открийте Нов Път към Вашето Здраве и Благополучие	241

**Революционният метод, с който ще
нормализирате теглото си, ще задържите
резултатите и ще прекарате остатъка от
живота си в добро здраве**

Като за начало, нека се представя.

Естествено, преди да се доверят на написаното, хората ще искат да разберат кой и защо е писал. Казвам се Жени и съм специалист по диетите. Ама почти световен специалист. Де що излезе нова диета, веднага пробвам. Почти няма диета, която да се появи в информационното пространство, и аз да не съм я пробвала и дори спазвала за известно време, въпреки че продължавах да си ходя все дебела от една определена възраст нагоре. И не защото съм безволева, не, но всички тези диети искаха да ме лишат точно от нещата, които най-много харесвах. Не че имах претенцията да изяждам по кило пържени картофи на ядене или да се тъпча с тортички всеки ден. Това само засилваше усещането ми, че животът е крайно несправедлив, както и двоумението ми дали да не се примиря с рубенсовия си вид и поне да запазя доброто си настроение, или да продължа да се боря. Докато не научих за диетата SIRT.

Всички (или почти всички) знаят певицата Адел, която при първата си поява беше възпълничка, докато в един момент буквално се стопи. В началото в интервюта с нея не си признаваше, обясняваше, че драстичната промяна във

външния ѝ вид се дължи на интензивни тренировки.

Хайде де! На мен ще ми ги разправя – интензивни, интензивни, колко могат да бъдат интензивни при нейното изходно тегло? Те костите и ставите ѝ да не са от материал за строително скеле! С времето малко по малко пъзелът се сглоби. Оказа се, че заслугата за тази драстична промяна е SIRT. И седнах аз да чакам подробности за това чудо да излязат на български. Но не и не! В мрежата излизаше откъслечна и частична информация. Тогава реших аз лично да се заема с това.

Нали знаете, ако някой се занимава поне една година, поне един час на ден, всеки ден, с даден въпрос, след една година този човек ще бъде експерт по него, по-добър от 99% от населението на земята. Официална статистика, не мое мнение. Когато нещо ме интересува, съм свикнала да го разнищвам до най-малката подробност. Преди да започна да прилагам нещо, трябва да бъда напълно убедена в ползите от него и в това, че освен ползите няма да има и никакви негативни последиствия (както беше с диетата на Аткинсън, на Дюкан, а и на всички останали диети, основаващи се на изключително нисък прием на прости въглехидрати).

А сега малко по-сериозно. Освен разни други висши, които нямат никакво отношение по темата, съм завършила натуропатия в Италия. От повече от тридесет години се занимавам с хранене, като прекарвам по-голяма част от

времето си, изучавайки и опитвайки се да разбере как храната влияе на нашия живот, на нашето здраве и на нашето тяло. Тъй като след преживяна тежка житейска ситуация се сдобих с метаболитно заболяване и наднормено тегло, с времето се превърнах в експерт по храненето. И наистина, въпреки огромния багаж от информация и знания, и прилагането им, и дори платената помощ от страна на професионални, известни диетолози, не успях да реша проблема си. Докато не се запознах с диетата SIRT. Ефектът беше мигновен.

В някои култури от векове се практикува кратковременно гладуване, пост, или, както е модерно напоследък, се използва звучната „българска“ дума „фаст“ :) с много благоприятни ефекти върху здравето и продължителността на живота. Но на практика е трудно този начин на хранене да се спазва продължително време – поне за повечето хора. По време на поста тялото не получава никакви жизненоважни хранителни вещества и това отключва серия от промени в нормалните процеси на растеж в опита на тялото да оцелее. Гените, отговорни за „ремонта“ и обновяването на клетките, ускоряват активността си и започват да използват телесните запаси от мазнини, като същевременно повишават устойчивостта срещу болести. Тези гени бяха наречени „гени на слабото тяло“.

Когато не се храним, тялото изпраща сигнали за тревога – освен повишеното чувство за глад и

умора, ние ставаме нервни, намалява мускулната маса, и това ни кара да се чувстваме некомфортно, което пък ни пречи да бъдем постоянни в гладуването. Аз лично практикувам гладуване и се опитвам да постоянавам, но не винаги успявам. За съжаление, дните ни са изпълнени със стрес и колкото и да се опитваме да овладеем ситуацията, понякога гладуването се оказва мисия невъзможна.

Разбира се, ако се прави правилно, този тип диета дава резултати, но бихме могли да постигнем същия ефект, без да се измъчваме с глад. Това е възможно, ако приемаме определена комбинация от храни, наричани SIRT (започва със SIR – от английски „silence information regulator“ – заглушаване или регулиране на генната активност). Много от тези храни традиционно присъстват в ежедневното ни меню, като например кафето, екстравърджин зехтина, магданоза, ягодите, орехите и много други. Други се срещат по-рядко, като кейла, девисила, каперсите, тофу, куркума, фурмите междул и чайт матча.

Съдържащите се в тези храни вещества, които са в състояние да активират гените на стройното и слабо тяло и които се активират също така и по време на пост, са сиртуините. Това е група гени, участващи в процеса на стареене, които подпомагат изгарянето на мазнини и увеличаването на мускулната маса. Научният свят от известно време знаеше за съществуването на тези вещества, които могат

да се активират при намаляване на калорийния прием, гладуване и физическа ак-

тивност. При по-задълбочени изследвания беше установено, че същият резултат може да бъде постигнат малко по-лесно, без да се измъчваме с периодично гладуване, като консумираме храни, активиращи сиртуините.

Проучванията започват с изследване на дрожди, и още в началото на тези изследвания става ясна ролята на сиртуините в тях. Първоначално учените смятали, че ефектът, проявяващ се при дрождите, се отнася само за продуктите, съдържащи дрожди, но по-късно установили, че същият ефект се наблюдава и при млекопитаещите. Разликата е, че при последните сиртуините контролират активността или пасивността на гените в различни ситуации, например когато е налице повреда в ДНК структурата. В такъв случай сиртуините не само регулират процеса на „ремонта“, но и подобряват цялостното здравословно състояние на клетките.

Биха ли могли повишените нива на сиртуини да променят процеса на клетъчно разрушаване? Засега все още не е открит еликсирът на безсмъртието или магическо хапче за отслабване, но научните изследвания в тази насока са насочени към генетичните маркери, свързани с дълголетието. Това оправдава усилията да научим повече, за да разберем как да живеем по-дълго, да отслабнем, да поддържаме

здравословно тегло или, по-общо, как да се храним, за да се чувстваме по-добре.

Непрекъснато се публикуват книги, статии и брошури по тази тема и за съжаление, както се случва все по-често, много от тях са направени по принципа „направи си сам“, като по-скоро объркват хората, отколкото ги информират. За мен е важно да се опитаме да обясним как новите научни открития помагат да се създаде нов модел на хранене, чрез който можем да отслабнем, измъчвайки се много по-малко в сравнение с добре познатите диети, като същевременно остаряваме по-здрави.

SIRT – диетата на гена на стройното тяло

Въведение

Диетата SIRT е създадена от двама елитни специалисти по храненето – Айдън Гогинс и Глен Матън, през 2016 г. Тя е разработена така, че да включи определени храни, стимулиращи т.нар. „ген на стройното тяло“, и е предназначена за хора, които искат бързо да свалят излишни килограми, без типичните негативни последици, свързани с почти всички останали диети.

Горе-долу както сезоните и модата, диетите идват и си отиват. Ако за кратък период ви помагат да свалите килограми, в дългосрочен план почти всички са обречени на провал. Обикновено всичко приключва с връщането на

предишното тегло, ако не и с допълнителни килограми. **От стотици милиони хора по света, които следват популярна диета тази година, по-малко от един процент ще успеят окончателно да постигнат идеалното тегло!** Толкова сме разочаровани от напразните обещания, че въпреки увеличаването на средното телесно тегло в глобален мащаб, броят на хората, които спазват диета, е намалял с една трета в сравнение с преди двадесет години. Очевидно е, че има някакъв проблем.

Методът SIRT е коренно различен от всичко останало досега и е лесен за прилагане. С него постигането на идеално тегло е гарантирано, както и задържането на резултата. И това не е всичко – възприемайки тези хранителни навици, ще помогнете значително и на организма си.

Какво точно са храните SIRT?

В последните години станаха много популярни диетите, базиращи се на различни форми на гладуване. Наистина, изследванията доказват безспорно, че с гладуването, или по-точно, с ежедневното ограничаване на калорийния прием или практикуването на междинно гладуване – по-радикален метод, но практикуван с по-малка честота, могат да бъдат свалени шест килограма за около шест месеца, като едновременно с това намалява и рискът от среща с определени болести.

Когато гладуваме, намаленият енергиен резерв активира т.нар. „ген на слабото тяло“, който предизвиква различни положителни промени. Натрупването на мазнини спира, тялото блокира нормалните процеси на растеж и влиза в режим на оцеляване. Мазнините започват да се изгарят с по-висока скорост и се активират гените, които поправят и подмладяват клетките. Като следствие от всичко това отслабваме и повишаваме устойчивостта си на заболявания.

Всичко това обаче има определена цена. Пониският енергиен прием предизвиква, естествено, чувство на глад, раздразнителност, умора и загуба на мускулна маса. И именно това е проблемът с диетите, основаващи се на гладуване: когато стриктно се спазват, дават резултат, но ни карат да се чувстваме толкова зле, че ни е трудно да ги спазваме. В такъв случай въпросът е следният: възможно ли е да постигнем същите резултати, без да си налагаме такова драстично ограничаване на калорийния прием и без да търпим негативните последствия от това?

При това положение не остава нищо друго, освен да се запознаете с храните SIRT, наскоро открита група храни. Храните SIRT са изключително богати на специални хранителни вещества, които активират въпросните гени на стройното тяло, които се активират и по време на гладуване. Тези гени са сиртуините. Те стават популярни през 2003 г., когато учените анализират една особена съставка – ресвератрол,

която се намира в обвивката на червеното грозде, в червеното вино и в дрождите, и която произвежда същите ефекти, каквито предизвиква и калорийното ограничаване, без да има нужда от намаляване на калорийния прием. Впоследствие изследователите откриват, че други съставки, присъстващи в червеното вино, оказват същия ефект, с което се обяснява благоприятният ефект от консумацията на тази напитка и причината, поради която хората, които я консумират, напълняват по-малко.

Естествено, това е стимулирало търсенето на други храни, съдържащи високи концентрации на въпросните хранителни вещества, които предизвикват изключително благотворен ефект в тялото. Постепенно проучванията успяват да открият много такива храни. Някои от тях са почти непознати за масовия потребител, но благодарение на големите платформи за онлайн търговия е все по-лесно да се снабдим с тях. Други са добре познати и ежедневно използвани в кухнята. Една от тези храни е девисилът, екстра върджин зехтинът, червеният лук, магданозът, лютите червени чушлета, различните форми на кейл, ягодите, каперсите, тофу, какаото, зеленият чай и дори кафето.

Супер регулаторите на метаболизма

След откритието, направено през 2003 г., ентузиазмът по отношение на храните SIRT скача до небето. Допълнителни проучвания показват, че тези храни не само копират ефекта на

калорийното ограничаване. Те действат и като супер регулатори на метаболизма като цяло, като горят мазнините, същевременно увеличават мускулната маса и подобряват здравето на клетките. Светът на медицината беше близо до най-важното откритие на века в областта на диетологията. За съжаление, беше допусната грешка: фармацевтичната индустрия инвестира стотици милиони лири стерлинги в опит да трансформира храните SIRT в магическа таблетка, докато самата диета остана на заден план.

За съжаление, съвременният човек е свикнал всичко да му бъде лесно. Вместо да ходи на пазара, да търси пресни продукти, да ги мие, реже, блендира и пр., съвременният разглезен човек вижда нещата много по-привлекателни, ако всичко това е оформено като таблетка. Отиваш в аптеката, купуваш си опаковката с добавката или, както там ще се казва, за цял месец и си я изпиваш. Къде ще губиш време за пазаруване, приготвяне на храната и пр., когато има толкова по-интересни неща за правене, като например да ровиш в смартфона си, да гледаш глупости по телевизията и пр. Ядец! "Биг Фарма" не успя да направи това магическо хапче.

А аз лично мисля, че вместо да чакаме фармацевтичната индустрия да трансформира хранителните продукти, които консумираме, в магическа таблетка, което най-вероятно никога няма да се получи, е много по-добре да консумираме същите тези продукти в тяхната

естествена форма. Така ще можем да се възползваме максимално от тях. Това е и основата на пилотния проект на диетата, който се базира на консумацията на най-богатите на SIRT храни и проследява ефектите.

Допирната точка между най-здравословните диети в света

В процеса на изследвания двамата диетолози откриват, че най-добрите храни SIRT са редовно консумирани от народите, които се радват на най-добро здраве и най-нисък процент страдащи от затлъстяване в света. В това число влизат индианците Куна на американския континент, които като че ли са имунизирани срещу високо кръвно и с изключително нисък процент население с наднормено тегло, диабет, ракови заболявания и ранна смърт, благодарение на консумацията на много какао, отлична SIRT храна. Също така, в Окинава, Япония, преобладава хранене с храни SIRT. Там стройното тяло и дълголетие вървят ръка за ръка. Националната кухня на Индия включва употребата на много подправки, особено куркума, която дава добри резултати в борбата с рака. А при традиционната средиземноморска диета, на която завижда останалата част от Европа, броят на хората с наднормено тегло е ограничен, а хроничните болести са изключение, не норма. Екстравърджин зехтин, диворастящи зеленолистни зеленчуци, ядки, горски плодове,

червено вино, фурми и ароматни подправки – всичко това са истински SIRT храни и всички присъстват в средиземноморската диета.

Научният свят беше принуден да се спре пред очевидното: изглежда, че точно средиземноморската диета е по-ефикасна от калорийното ограничаване за намаляване на теглото и също така е по-ефикасна за предотвратяване на болестите, отколкото фармацевтичните препарати.

Въпреки че в момента храните SIRT не са в основата на хранителните традиции в Европа, в миналото ситуацията беше твърде различна. Въпреки че някои се срещат рядко, а други напълно са изчезнали от нашето меню, възможно е нещата да претърпят обрат.

Една съвременна идея в един античен експеримент

Храните SIRT може и да са съвременно откритие на диетологията, но е известно, че определени народи са се ползвали от тяхното благотворно въздействие от векове. Може дори да се добави, че има исторически данни за използването им в клиничен експеримент. Намираме го в книгата на пророк Данаил в Библията и се отнася до епохата преди повече от 2 200 години. На мъжете, които са желали да останат в добро здраве и отлична физическа форма, за да могат да встъпят в служба на царя, е било препоръчвано да се

хранят с подходяща храна. Според Данаил, обаче, храненето, базирано изцяло на вегетарианска храна, е давало по-добри резултати само за няколко дни.

„Данаил реши по своя воля да не се омърсява с храната на царя и с напитките от неговите чаши... Данаил каза на пазача: „Остави ни на изпитание за десет дни, като ни даваш да ядем варива и да пием вода, после ще сравним в твое присъствие нашите лица с лицата на онези младежи, които ядоха от храната на царя, и тогава ще избереш нас да бъдем твои слуги, след като си направиш изводи от това, което си видял.“ Когато минали десетте дни, било явно, че техните лица са били по-цветущи от лицата на всички останали младежи, които яли от храната на царя. От този момент нататък комендантът премахнал от храненето на младежите храните на царя и виното и им давал само варива.“

Исторически документи доказват, че широко употребяваните за храна зеленчуци в онези времена са същите, които присъстват в традиционната средиземноморска диета, т.е. богата на храни SIRT. При това положение съвсем спонтанно възниква въпросът дали експериментът на Данаил е бил само въпрос на фантазия, или още преди повече от две хиляди години ни е бил даден, без да знаем, секретът за тяло и здраве, които будят завист. Както скоро ще откриете, подобие то – както в подхода, така и в резултата – между експеримента на Данаил

преди две хиляди години и съвременният експеримент с диетата SIRT, са впечатляващи.